

| 日付                | 献立                                                    | 3時やつ                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満児                   | 材 料 名 (○は午後おやつ)                             |                                                 |                                                                                |                                          |
|-------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|                   |                                                       |                             |                                                      | 熱と力になるもの                                    | 血や肉や骨になるもの                                      | 体の調子を整えるもの                                                                     | 調味料                                      |
| 01<br>火           | コッペパン<br>塩のハンバーグ<br>わかめとコーンのサラダ<br>ほうれん草のスープ          | 五平餅<br>牛乳                   | 528.8(389.0)<br>24.7(18.1)<br>18.1(13.1)<br>2.4(1.8) | コッペパン、パン粉、砂糖、油<br>○もち米、○米、○砂糖、○すりこごま        | 豚ひき肉、水煮大豆、スキムミルク、牛乳、鶏がらスープ<br>○牛乳、○みそ<br>○すりこごま | たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、コーン缶、乾燥わかめ                                                    | ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食酢<br>○みりん              |
| 02<br>水           | 和風スパゲッティ<br>コールスローサラダ<br>キャロットスープ                     | バイナップルケーキ<br>牛乳             | 642.9(474.6)<br>27.0(19.8)<br>23.8(17.4)<br>1.8(1.3) | マヨネーズ、オリーブ油、油、砂糖<br>○小麦粉、○グラニュー糖、○油         | 鶏もも肉、ウインナー、鶏がらスープ、バター、スキムミルク<br>○牛乳             | キャベツ、たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、エリンギ、コーン缶、万能ねぎ<br>○パイン缶                                 | しょうゆ、食酢、みりん、食塩                           |
| 03<br>木           | カレーライス<br>フルーツヨーグルト<br>かぶのスープ                         | コーンラーメン<br>麦茶               | 551.5(413.2)<br>21.7(16.3)<br>10.9(8.2)<br>2.4(1.8)  | 米、じゃが芋、油、砂糖<br>○生中華めん、○ごま油                  | 鶏肉、ヨーグルト(無糖)、スキムミルク、鶏がらスープ<br>○鶏がらスープ           | たまねぎ、りんご、かぶ・葉、にんじん、みかん缶、パイン缶、コーン缶、干しぶどう<br>○コーン缶、○ねぎ、○乾燥わかめ                    | カレールウ、食塩<br>○しょうゆ                        |
| 04<br>金<br>なないろ祭り | わかめおにぎり<br>鶏の唐揚げ<br>さつま芋のレモン煮<br>豚汁                   | マシュマロサンド<br>牛乳              | 786.9(568.1)<br>29.8(21.7)<br>26.1(18.7)<br>2.5(1.8) | さつま芋、米、さと芋、油、片栗粉、砂糖、ごま<br>○クラッカー、○マシュマロ     | 鶏肉、豚肉、みそ、油揚げ<br>○牛乳                             | だいこん、はくさい、レモン、にんじん、しめじ、ねぎ、ごぼう、しょうが                                             | かつおだし汁、しょうゆ、みりん                          |
| 05<br>土           | あんかけうどん<br>ジャーマンポテト<br>バナナ                            | ツナサンド<br>麦茶                 | 502.2(376.6)<br>19.8(14.9)<br>13.7(10.3)<br>2.1(1.6) | 干しうどん、じゃが芋、油、片栗粉<br>○食パン、○マヨネーズ             | 鶏むね肉、ベーコン、鶏がらスープ<br>○ツナ油漬缶                      | バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ                                                       | かつおだし汁、パセリ粉                              |
| 07<br>月           | ごはん<br>かじきの立田焼き<br>ちくわフレンチ<br>玉ねぎのみそ汁                 | おからソフトクッキー<br>牛乳            | 678.3(501.1)<br>26.0(19.1)<br>29.5(21.7)<br>2.0(1.5) | 米、油、片栗粉、マヨネーズ、ごま<br>○ホットケーキミックス、○油、○砂糖      | かじき、ちくわ、みそ、油揚げ<br>○牛乳、○おから、○豆乳                  | キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、乾燥わかめ                                                      | 煮干だし汁、しょうゆ、みりん                           |
| 08<br>火           | 食パン<br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br>和風サラダ<br>白菜のミルクスープ               | アップルパイぎょうざ<br>牛乳            | 537.5(389.7)<br>28.5(20.8)<br>22.8(16.4)<br>1.8(1.3) | 食パン、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖<br>○ぎょうざの皮、○油、○砂糖、○片栗粉   | 鶏もも肉、牛乳、ベーコン、スキムミルク、鶏がらスープ<br>○牛乳、○バター          | キャベツ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが<br>○りんご                                          | しょうゆ、食酢、パセリ粉                             |
| 09<br>水           | ごはん<br>レバーのかりん揚げ<br>小松菜ともやしの和え物<br>豆腐とねぎのみそ汁          | 青のりトースト<br>牛乳               | 563.3(402.1)<br>26.0(18.8)<br>18.0(13.0)<br>2.0(1.5) | 米、片栗粉、油、砂糖<br>○食パン                          | 鶏しバー、木綿豆腐、みそ<br>○牛乳、○バター                        | もやし、ごまつな、ねぎ、にんじん、しょうが、乾燥わかめ<br>○あおのり                                           | 煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース                   |
| 10<br>木           | 麻婆丼<br>春雨のマヨネーズサラダ<br>青梗菜のスープ                         | 牛乳くず餅<br>麦茶                 | 544.3(407.5)<br>18.4(13.8)<br>17.6(13.2)<br>1.2(0.9) | 米、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま<br>○片栗粉、○砂糖、○黒砂糖     | 木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコン、みそ、鶏がらスープ<br>○牛乳、○きな粉、○スキムミルク  | きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、しょうが                                               | しょうゆ、食酢                                  |
| 11<br>金           | カレーうどん<br>秋野菜のサラダ<br>バナナ                              | 洋風そぼろごはん<br>麦茶              | 609.8(457.4)<br>19.2(14.4)<br>16.3(12.2)<br>2.4(1.8) | 干しうどん、さつま芋、マヨネーズ、油、ごま<br>○米、○砂糖             | 豚肉、ツナ油漬缶、スキムミルク<br>○鶏もも肉、○鶏がらスープ                | バナナ、ごまつな、しめじ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、りんご                                                | かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ<br>○しょうゆ、○ケチャップ、○中濃ソース |
| 12<br>土           | そぼろあんかけ丼<br>きゅうりともやしのナムル<br>じゃが芋と玉ねぎのみそ汁              | きな粉サンド<br>麦茶                | 515.7(386.9)<br>19.6(14.7)<br>17.2(12.9)<br>2.0(1.5) | 米、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油<br>○食パン、○砂糖          | 豚ひき肉、みそ<br>○バター、○きな粉                            | もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いんげん、しょうが                                                   | 煮干だし汁、しょうゆ                               |
| 15<br>火           | 鮭とほうれん草のクリームスパゲッティ<br>大根とハムのりんご酢のサラダ<br>白菜のスープ<br>みかん | きつねおにぎり<br>麦茶               | 610.1(455.0)<br>23.2(17.3)<br>16.3(12.1)<br>1.6(1.2) | スパゲッティ、小麦粉、油、砂糖<br>○米、○砂糖、○ごま               | 牛乳、塩さけ、ハム、スキムミルク、バター、鶏がらスープ<br>○油揚げ             | みかん、だいこん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、しめじ、にんじん                                        | りんご酢、コンソメ、食塩<br>○しょうゆ                    |
| 16<br>水           | ごはん<br>鶏肉のごま味噌焼<br>高野豆腐と根菜の煮物<br>お麴のすまし汁              | スイートポテト<br>牛乳               | 556.0(409.3)<br>26.1(19.2)<br>15.4(11.1)<br>1.4(1.0) | 米、砂糖、ごま、お麴<br>○さつま芋、○砂糖                     | 鶏もも肉、凍り豆腐、みそ<br>○牛乳、○バター、○卵                     | だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん                                                        | かつおだし汁、しょうゆ、みりん                          |
| 17<br>木           | ごはん<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>南瓜のレモン煮<br>わかめのみそ汁           | メロンパン<br>牛乳                 | 622.5(459.2)<br>22.7(16.6)<br>17.7(12.8)<br>1.7(1.3) | 米、砂糖、片栗粉、ごま油<br>○メロンパン                      | 豚肉、生揚げ、みそ、鶏がらスープ<br>○牛乳                         | かぼちゃ、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、水煮だけの、レモン、しょうが、乾燥わかめ                              | 煮干だし汁、しょうゆ、オイスターソース、食塩                   |
| 18<br>金           | 豚みそコーン丼<br>三色野菜の昆布和え<br>きゃべつのスープ                      | 幼児：せんべい、麦茶<br>乳児：マカロニきな粉、牛乳 | 473.3(371.5)<br>17.6(17.5)<br>9.9(9.4)<br>1.3(0.9)   | 米、砂糖、油、ごま油<br>幼児：○ビスケット<br>乳児：○マカロニ、○砂糖     | 豚肉、みそ<br>幼児：○牛乳<br>乳児：○牛乳、○スキムミルク、○きな粉          | もやし、コーン缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、塩こんぶ、しょうが                                     | みりん、しょうゆ、コンソメ                            |
| 19<br>土           | 中華風たきごみ御飯<br>ゴマヨサラダ<br>豆腐スープ                          | りんごジャムサンド<br>麦茶             | 508.1(381.1)<br>17.0(12.8)<br>15.3(11.5)<br>1.7(1.3) | 米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油              | 絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ                         | きゅうり、にんじん、ねぎ、水煮だけの、いんげん<br>○ブルーベリージャム                                          | しょうゆ、みりん                                 |
| 21<br>月<br>誕生会    | バーガーパン<br>かじきまぐろのフィッシュチップス<br>花野菜のサラダ<br>カレースープ       | りんごケーキ<br>牛乳                | 623.1(446.1)<br>27.0(19.2)<br>30.5(21.8)<br>2.3(1.7) | バーガーパン、じゃが芋、パン粉、油、小麦粉、砂糖<br>○小麦粉、○グラニュー糖、○油 | かじき、ウインナー、粉チーズ<br>○牛乳、○卵、○豆乳                    | ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、コーン缶<br>○りんご                                           | カレールウ、食酢、パセリ粉、コンソメ、食塩                    |
| 22<br>火           | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草のみそ汁              | ミネストローネスープ<br>麦茶            | 464.0(348.2)<br>20.0(15.0)<br>14.8(11.1)<br>1.8(1.4) | 米、油、砂糖<br>○じゃが芋、○マカロニ、○油、○砂糖                | 豚肉、さつま揚げ、みそ、油揚げ<br>○ベーコン                        | たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン、いんげん、しょうが<br>○ホールトマト缶詰、○たまねぎ、○キャベツ、○にんじん、○おありのり | 煮干だし汁、しょうゆ、みりん、料理酒<br>○コンソメ              |
| 23<br>水           | ごはん<br>松風焼き<br>ネバネバ和え<br>わかめとお麴のすまし汁                  | 高野豆腐のメーブルトースト<br>牛乳         | 623.9(447.3)<br>31.6(23.1)<br>23.6(17.2)<br>1.6(1.2) | 米、パン粉、お麴、ごま、砂糖<br>○砂糖、○油、○メーブルシロップ          | 豚ひき肉、鶏ひき肉、挽きわり納豆、スキムミルク、牛乳、みそ<br>○牛乳、○豆乳、○凍り豆腐  | もやし、たまねぎ、ごまつな、にんじん、乾燥わかめ、しょうが                                                  | かつおだし汁、しょうゆ、食塩                           |
| 24<br>木           | 焼き鳥丼野菜添え<br>五目みそ汁<br>オレンジ                             | ホットケーキ<br>牛乳                | 587.2(432.8)<br>27.3(20.0)<br>15.2(10.9)<br>1.5(1.1) | 米、油、片栗粉<br>○ホットケーキミックス、○メーブルシロップ            | 鶏もも肉、油揚げ、みそ、鶏がらスープ<br>○牛乳、○バター                  | だいこん、かぼちゃ、オレシ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ                                        | 煮干だし汁、みりん、しょうゆ、料理酒                       |
| 25<br>金           | スパゲティナポリタン<br>グリーンサラダ<br>ポテトスープ                       | じゃこわかめおにぎり<br>麦茶            | 539.2(403.2)<br>16.9(12.6)<br>12.4(9.3)<br>2.0(1.5)  | スパゲティ、じゃが芋、オリーブ油、油、砂糖<br>○米、○ごま             | ウインナー<br>○しらす干し                                 | たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ピーマン                                       | 食酢、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩                   |
| 26<br>土           | 五目あんかけ丼<br>きゅうりの昆布和え<br>油揚げのみそ汁                       | 青のりチーズサンド<br>麦茶             | 420.9(302.9)<br>17.0(12.5)<br>9.1(6.8)<br>1.9(1.4)   | 米、片栗粉<br>○食パン、○マヨネーズ                        | 豚肉、みそ、油揚げ<br>○スライスチーズ                           | もやし、はくさい、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、水煮だけの、塩こんぶ<br>○あおりのり                              | 煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ                    |
| 28<br>月           | ごはん<br>秋鮭のチーズパン粉焼き<br>うの花炒り煮<br>大根のみそ汁                | ふかし芋<br>牛乳                  | 574.0(421.6)<br>29.2(21.5)<br>18.8(13.5)<br>1.8(1.3) | 米、マヨネーズ、パン粉、ごま油、砂糖<br>○さつま芋                 | さけ、おから、生揚げ、ピザ用チーズ、みそ、ちくわ、油揚げ<br>○牛乳             | だいこん、葉ねぎ、にんじん、ひじき                                                              | 煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、パセリ粉<br>○食塩           |
| 29<br>火           | けんちんうどん<br>じゃがいものり and え<br>バナナ                       | チーズおかかおにぎり<br>牛乳            | 588.9(433.6)<br>22.9(16.7)<br>14.2(10.2)<br>1.8(1.3) | 干しうどん、じゃが芋、油<br>○米、○ごま                      | 豚肉<br>○牛乳、○チーズ、○かつお節                            | バナナ、だいこん、しめじ、ねぎ、にんじん、ごぼう、あおりのり                                                 | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩<br>○しょうゆ              |
| 30<br>水           | 照り卵チキン丼<br>魯大サラダ<br>白菜のみそ汁                            | ツナコッペサンド<br>牛乳              | 571.9(421.3)<br>30.5(22.5)<br>22.5(16.4)<br>2.2(1.6) | 米、マヨネーズ、砂糖、すりごま、油<br>○コッペパン、○マヨネー           | 鶏もも肉、卵、水煮大豆、みそ、しらす干し<br>○牛乳、○ツナ油漬缶              | ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、いんげん、にんじん、ひじき、しょうが<br>○きゅうり                                  | 煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、食塩                    |
| 31<br>木           | フランスパン(乳児：バターロール)<br>かぼちゃシチュー<br>カミカミサラダ<br>みかん       | ハロウィンゼリー<br>麦茶              | 460.4(428.8)<br>19.7(17.5)<br>15.9(14.4)<br>1.7(1.6) | 幼児：フランスパン<br>乳児：バターロール<br>小麦粉、マヨネーズ、すりごま    | 牛乳、鶏もも肉、スキムミルク、ベーコン、バター                         | みかん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ごぼう、クリームコーン缶、ブロッコリー、コーン缶<br>○パイン缶、○かんでん                | コンソメ、しょうゆ                                |

※マヨネーズは卵なしを使用しています。