

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 (1人は未満児)	材 料 名 (〇は午後おやつ)			
				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 金	ごはん 厚揚げの中華炒め さつま芋の甘煮 白菜のみそ汁	黒糖トースト 牛乳	580.7(427.9) 21.0(15.4) 16.9(12.2) 1.8(1.3)	米、さつま芋、砂糖、片栗粉、ごま油 〇食パン、〇黒砂糖	豚肉、生揚げ、みそ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇バター	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、水煮だけのこ、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
02 土	麻婆丼 大根とツナの和え物 もやしのみそ汁	青のりチーズサンド 麦茶	515.1(386.4) 20.1(15.1) 18.3(13.8) 2.2(1.6)	米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖 〇食パン、〇マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、鶏がらスープ 〇スライスチーズ	だいこん、もやし、ねぎ、にら、にんじん、きゅうり、たまねぎ 〇あおのり	煮干だし汁、みりん、しょうゆ
05 火	ごはん まぐろカツ 切り干し大根のサラダ わかめのみそ汁	ウインナーコーンパン 牛乳	643.4(474.9) 31.4(23.1) 20.6(15.0) 2.1(1.5)	米、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズ、すりごま、砂糖 〇ホットケーキミックス	かじき、ちくわ、みそ 〇牛乳、〇豆乳、〇ウインナー	きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、乾燥わかめ 〇コーン缶、〇たまねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食酢 〇ケチャップ、〇パセリ粉
06 水	コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 青梗菜のスープ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	438.9(329.3) 22.5(16.9) 10.9(8.2) 1.7(1.3)	コッペパン、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖 〇米、〇ごま	鶏肉、ベーコン 〇しらす干し	キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、マーマレード	しょうゆ、みりん、食酢、コンソメ、食塩
07 木	ごはん ハンバーグ 高野豆腐と根菜の煮物 きのこのみそ汁	フルーツヨーグルト 麦茶	566.7(425.0) 26.1(19.6) 14.3(10.8) 2.0(1.5)	米、砂糖、パン粉 〇グラニュー糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、スキムミルク、豆乳、凍り豆腐、みそ、油揚げ 〇ヨーグルト(無糖)、〇スキムミルク	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、えのきだけ、いんげん 〇バナナ、〇みかん缶、〇パイナップル、〇干しぶどう	煮干だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん
08 金	豚コーン丼 ひじきの炒り煮 きゃべつのみそ汁	りんごジャムサンド 牛乳	594.5(438.3) 24.2(17.8) 19.0(13.8) 2.4(1.8)	米、砂糖、油 〇食パン	豚ひき肉、ちくわ、みそ、油揚げ 〇牛乳	コーン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ひじき、いんげん、しょうが 〇りんごジャム	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
09 土	あんかけうどん じゃが芋とさつま揚げの煮物 バナナ	たきこみ御飯 麦茶	461.8(336.8) 16.1(11.9) 6.0(4.4) 1.9(1.5)	干しうどん、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖 〇米	鶏肉、さつま揚げ 〇豚ひき肉、〇油揚げ	バナナ、はくさい、にんじん、ねぎ、いんげん 〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん 〇しょうゆ
11 月	ごはん 秋鮭の西京焼き うの花炒り煮 小松菜のすまし汁	ボンデケージョ 牛乳	603.4(445.6) 31.9(23.5) 15.0(10.8) 1.6(1.2)	米、砂糖、ごま油 〇ホットケーキミックス、〇白玉粉、〇油	さけ、おから、ちくわ、油揚げ、みそ 〇牛乳、〇チーズ、〇スキムミルク	ごまつな、えのきだけ、にんじん、葉ねぎ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
12 火	バターロール 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根とハムのりんご酢のサラダ きゃべつのスープ・みかん	ツナトマトマカロニ 牛乳	510.2(372.8) 28.3(20.7) 21.7(15.6) 1.6(1.2)	バターロール、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖 〇マカロニ、〇オリーブ油	鶏肉、ハム 〇牛乳、〇ツナ油漬缶	だいこん、みかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しょうが 〇トマトピューレ、〇たまねぎ、〇にんじん	りんご酢、しょうゆ、パセリ粉、食塩 〇コンソメ、〇パセリ粉
13 水	キッズピビンバ 南瓜の甘煮 油揚げのみそ汁	ホットケーキ 牛乳	585.5(431.5) 24.0(17.6) 19.0(13.8) 1.8(1.3)	米、ごま、砂糖、ごま油 〇ホットケーキミックス、〇メープルシロップ	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇バター	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
14 木	ソース焼きそば おからサラダ わかめとコーンのスープ バナナ	栗おこわ 麦茶	578.5(433.9) 18.3(13.7) 16.5(12.4) 1.9(1.4)	焼きそばめん、油、マヨネーズ、砂糖 〇米、〇もち米、〇くり、〇黒ごま	豚肉、おから、ツナ油漬缶、スキムミルク、鶏がらスープ	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、もやし、コーン缶、にんじん、葉ねぎ、乾燥わかめ、あおのり	しょうゆ 〇食塩
15 金 誕生会	ベーコンピラフ 鶏の唐揚げ さつま芋のマセドアンサラダ 白菜のスープ	オレンジケーキ 牛乳	721.3(528.0) 24.9(18.1) 30.8(22.5) 1.4(1.1)	米、さつま芋、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖 〇ホットケーキミックス、〇油	鶏もも肉、ベーコン 〇牛乳、〇豆乳、〇ホイップクリーム	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうが 〇オレンジ濃縮果汁、〇みかん缶	しょうゆ、コンソメ、みりん、パセリ粉
16 土	中華風たきこみ御飯 ゴママヨポテト 豆腐とねぎのスープ	ブルーベリージャムサンド 麦茶	514.5(385.9) 17.2(12.9) 16.1(12.1) 1.5(1.2)	米、じゃが芋、マヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油 〇食パン	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、水煮だけのこ 〇ブルーベリージャム	しょうゆ、みりん
18 月	ごはん さわらのカレー風味焼き 白菜の梅肉和え かぶのみそ汁	シュガートースト 牛乳	539.8(397.3) 25.9(19.0) 18.7(13.5) 1.9(1.4)	米、油、砂糖 〇食パン、〇グラニュー糖	さわら、みそ、油揚げ、かつお節 〇牛乳、〇バター	はくさい、かぶ・葉、ごまつな、にんじん、うめびしお、りんごジャム、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩
19 火	バターロール 鶏肉のバーベキューソース焼き 和風サラダ ポパイミルクスープ	大学芋 牛乳	521.0(376.3) 29.5(21.7) 21.1(15.1) 1.8(1.3)	バターロール、砂糖 〇さつま芋、〇砂糖、〇油、〇ごま	鶏肉、牛乳、しらす干し、スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ 〇牛乳	キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、食酢 〇しょうゆ
20 水	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え 玉ねぎとお麩のみそ汁	マカロニココア 牛乳	591.2(435.1) 28.6(21.0) 16.9(12.2) 1.5(1.1)	米、片栗粉、油、砂糖、お麩 〇マカロニ、〇砂糖	鶏レバー、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇スキムミルク、〇きな粉	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース 〇ココア(ビュアココア)
21 木	豚丼 骨太サラダ なめこのみそ汁 みかん	にゅうめん 麦茶	534.1(400.6) 26.6(20.0) 14.5(10.9) 2.5(1.9)	米、マヨネーズ、すりごま、砂糖 〇干しそうめん、〇片栗粉 〇鶏むね肉	豚肉、木綿豆腐、水煮大豆、みそ、しらす干し、スキムミルク 〇油揚げ	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、しらたき、なめこ、ねぎ、にんじん、ひじき 〇はくさい、〇ねぎ、〇にん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん 〇かつおだし汁、〇しょうゆ
22 金	あんかけスパゲッティー ブロッコリーフレンチサラダ コンスープ	きのこおにぎり 麦茶	569.1(426.9) 17.5(13.1) 13.6(10.2) 1.2(0.9)	スパゲッティー、片栗粉、砂糖、オリーブ油、油 〇米、〇もち米、〇砂糖	ベーコン、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ 〇牛乳、〇きな粉、〇スキムミルク	たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、ヒーマン 〇しめじ、〇えのきだけ、〇まいだけ	ケチャップ、食酢、中濃ソース、食塩 〇食塩
25 月	ごはん かれいのかば焼き 秋野菜のサラダ 大根と油揚げのみそ汁	牛乳くず餅 麦茶	569.2(426.7) 24.9(18.7) 15.4(11.6) 1.7(1.3)	米、さつま芋、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、ごま 〇片栗粉、〇砂糖、〇黒砂糖	かれい、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ、スキムミルク 〇牛乳、〇きな粉、〇スキムミルク	だいこん、ごまつな、しめじ、れんこん、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん
26 火	マカロニチキングラタン グリーンサラダ コロコロスープ みかん	ひじきごはん 麦茶	604.1(453.1) 24.1(18.0) 19.5(14.6) 1.5(1.2)	マカロニ、小麦粉、油、砂糖 〇米、〇油、〇砂糖	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、バター、スキムミルク、ウインナー 〇油揚げ	たまねぎ、みかん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン缶 〇にんじん、〇ひじき	食酢、コンソメ、食塩 〇しょうゆ、〇みりん
27 水	きのこカレー 春雨と卵のサラダ わかめスープ	スイートポテトパン 牛乳	608.5(450.6) 21.7(15.9) 19.9(14.4) 2.3(1.8)	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油 〇さつま芋、〇コッペパン、〇砂糖	豚肉、卵、ベーコン、鶏がらスープ 〇牛乳、〇バター、〇スキムミルク	ホールトマト缶詰、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、なす、しめじ、エリンギ、ねぎ、乾燥わかめ	カレールウ、食酢、しょうゆ、食塩
28 木	味噌煮込みうどん ポテトサラダ バナナ	鮭とコロコロチーズのおにぎり 牛乳	648.5(478.7) 26.1(19.1) 17.9(12.9) 2.4(1.8)	干しうどん、じゃが芋、マヨネーズ 〇米、〇ごま	鶏肉、みそ、ベーコン、スキムミルク 〇牛乳、〇チーズ、〇さけふレーク	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、しめじ、ねぎ、コーン缶	かつおだし汁、みりん
29 金	ごはん 松風焼き 三色野菜の昆布和え 白菜のみそ汁	ソフトクッキー 牛乳	602.0(443.9) 25.6(18.8) 20.5(14.9) 1.6(1.2)	米、パン粉、ごま、砂糖、ごま油 〇ホットケーキミックス、〇グラニュー糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、スキムミルク、豆乳、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、〇バター	もやし、たまねぎ、ごまつな、はくさい、にんじん、塩こんぶ、しょうが	煮干だし汁 〇ココア(ビュアココア)
30 土	そぼろあんかけ丼 ジャーマンポテト お麩のみそ汁	きな粉サンド 麦茶	548.6(398.7) 18.2(13.4) 19.5(14.6) 2.1(1.6)	米、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖、お麩 〇食パン、〇砂糖	豚ひき肉、ベーコン、みそ、鶏がらスープ 〇バター、〇きな粉	たまねぎ、にんじん、いんげん、乾燥わかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、パセリ粉