

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 (1)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 土	スパゲティーナポリタン ゴママヨサラダ キャベツのスープ	いちごジャムサンド 麦茶	529.9(392.9) 16.9(12.6) 19.4(14.0) 1.6(1.2)	スパゲティー、じゃが芋、マヨネーズ、オリーブ油、すりこま、砂糖 〇食パン	ベーコン、ツナ油漬缶、鶏がらスープ 豚ひき肉、水煮大豆、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、鶏がらスープ、 〇牛乳、幼児：〇ホイップクリーム(乳脂肪)、乳児：〇豆乳ホイップ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン 〇いちごジャム	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ
03 月 節分会	鬼キーマカレー 鬼除け汁 みかん	おにっこケーキ 牛乳	725.3(535.6) 27.0(19.8) 29.5(21.6) 1.5(1.1)	米、さといも、小麦粉、油、ごま油、砂糖 〇ホットケーキミックス、〇砂糖、〇油、幼児：〇デコペン	豚ひき肉、水煮大豆、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、鶏がらスープ、 〇牛乳、幼児：〇ホイップクリーム(乳脂肪)、乳児：〇豆乳ホイップ	たまねぎ、みかん、にんじん、だいこん、ねぎ、干しぶどう、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉 〇乳児：ココア(ビュアココア)
04 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	韓国風混ぜごはん 麦茶	617.7(463.4) 27.1(20.3) 18.3(13.7) 1.9(1.4)	マカロニ、小麦粉、油、砂糖 〇米、〇砂糖、〇ごま油	鶏肉、鶏もも肉、ピザ用チーズ、スキムミルク、ベーコン、バター 〇豚ひき肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン缶 〇こまつな、〇にんじん、〇しょうが	食酢、コンソメ、食塩 〇しょうゆ、〇料理酒
05 水	三色丼 南瓜のレモン煮 なめこのみそ汁 バナナ	シュガートースト 牛乳	618.8(456.5) 24.0(17.6) 17.2(12.4) 2.2(1.6)	米、砂糖 〇食パン、〇グラニュー糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ 〇牛乳、〇バター	かぼちゃ、バナナ、ほうれんそう、にんじん、なめこ、ねぎ、レモン、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒
06 木	食パン ハンバーグ ひじきのマリネ きゃべつのみルクスープ	●きりたんぼ鍋 麦茶	510.4(382.9) 26.7(20.0) 18.8(14.1) 2.4(1.8)	食パン、パン粉、砂糖、オリーブ油 〇きりたんぼ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、豆乳、スキムミルク、ベーコン、 〇鶏肉(もも皮なし)、〇鶏がらスープ	だいこん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ひじき 〇しらたき、〇まいたけ、〇ごぼう、〇ねぎ、〇せり	ケチャップ、中濃ソース、食酢、コンソメ、食塩 〇かつおだし汁、〇しょうゆ
07 金	ごはん まぐろカツ 大根の梅肉和え きのこのみそ汁	ホットケーキ 牛乳	642.2(474.1) 27.3(20.1) 20.6(15.0) 1.7(1.3)	米、パン粉、小麦粉、油 〇ホットケーキミックス、〇メーブルシロップ	かじき、みそ、かつお節 〇牛乳、〇バター	だいこん、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、うめじしお	煮干だし汁、みりん、しょうゆ
08 土	あんかけうどん じゃが芋とさつま揚げの煮物 バナナ	たきこみごはん 麦茶	461.8(336.8) 16.3(12.0) 6.0(4.4) 1.9(1.5)	ゆでうどん、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖 〇米	鶏肉(もも皮なし)、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
10 月	ごはん さわらのチーズパン粉焼き うの花炒り煮 小松菜のみそ汁	フルーツヨーグルト 麦茶	539.7(404.8) 27.2(20.4) 17.1(12.8) 1.7(1.3)	米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、ごま油 〇グラニュー糖	さわら、おから、ピザ用チーズ、ちくわ、みそ、油揚げ 〇ヨーグルト(無糖)、〇スキムミルク	たまねぎ、こまつな、にんじん、葉ねぎ、ひじき 〇もも肉(黄桃)、〇パイン缶、〇バナナ、〇ブルー(乾)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉
12 水	チャンボンうどん ブロッコリーのおかか和え バナナ	昆布おにぎり 牛乳	545.1(392.4) 23.3(16.9) 11.8(8.4) 1.8(1.3)	ゆでうどん、ごま油 〇米、〇ごま	豆乳、豚肉(もも)、さつま揚げ、えび(むき身)、鶏がらスープ、かつお節 〇牛乳	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、しめじ、コーン缶 〇塩こんぶ	しょうゆ
13 木	ごはん 厚揚げの中華炒め さつま芋の甘煮 大根のみそ汁	コーンチャウダー 麦茶	506.3(376.6) 18.0(13.4) 12.0(8.8) 1.8(1.3)	米、さつま芋、砂糖、片栗粉、ごま油 〇じゃが芋、〇小麦粉	生揚げ、豚肉(もも)、みそ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇スキムミルク、〇ベーコン	たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、水煮たけのこ、にんじん、ねぎ、しょうが 〇たまねぎ、〇コーン缶、〇にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、オイスターソース 〇コンソメ
14 金	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁	メロンパン 牛乳	607.9(448.4) 29.6(21.8) 17.2(12.4) 2.0(1.5)	米、砂糖、油 〇メロンパン	鶏肉(もも皮なし)、さつま揚げ、みそ、油揚げ 〇牛乳	ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん
15 土	麻婆丼 大根とツナの和え物 わかめのみそ汁	青のりチーズサンド 麦茶	512.9(384.7) 19.8(14.9) 18.3(13.8) 2.4(1.8)	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、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、乾燥わかめ 〇あおのり	煮干だし汁、みりん、しょうゆ
17 月	ごはん ぶりの照り焼き 三色野菜の昆布和え お麩のみそ汁	ツナコッペサンド 牛乳	563.5(415.0) 28.4(20.9) 23.9(17.5) 1.8(1.3)	米、焼ふ、ごま、ごま油 〇マカロニ、〇コッペパン、〇マヨネーズ	ぶり、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇ツナ油漬缶	もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが 〇きゅうり	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん
18 火	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 高野豆腐と根菜の煮物 きゃべつと油揚げのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	571.2(420.8) 30.2(22.2) 16.3(11.7) 1.8(1.4)	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖 〇グラニュー糖	鶏肉(もも皮なし)、凍り豆腐、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇きな粉、	だいこん、にんじん、ごぼう、キャベツ、いんげん、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉
19 水 誕生会	黒糖パン ラザニア フレンチサラダ 白菜のスープ	いちごケーキ 牛乳	627.9(456.2) 21.9(15.9) 32.1(23.3) 2.0(1.5)	黒糖パン、小麦粉、砂糖、油、パン粉 〇ホットケーキミックス、〇油、〇グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、バター 〇牛乳、〇豆乳、幼児：〇ホイップクリーム(乳脂肪)、乳児：〇豆乳ホイップ	たまねぎ、もやし、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン缶 〇いちご	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉
20 木	ソース焼きそば 大根とハムのりんご酢のサラダ わかめとコーンのスープ バナナ	鮭とコロコロチーズのおにぎり 牛乳	660.8(488.1) 26.2(19.2) 19.4(14.1) 2.3(1.7)	焼きそばめん、油、砂糖 〇米、〇ごま	豚肉(もも)、ハム、鶏がらスープ 〇牛乳、〇チーズ、〇さけ水煮缶詰	だいこん、バナナ、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、葉ねぎ、乾燥わかめ、あおのり	りんご酢、しょうゆ、食塩
21 金	カレーライス 小松菜ともやしの和え物 かぶのスープ	ポカポカスープ 麦茶	461.8(346.1) 19.8(14.8) 11.5(8.6) 2.1(1.5)	米、じゃが芋、油、砂糖 〇油	鶏肉(もも皮なし)、スキムミルク 〇ベーコン	もやし、たまねぎ、こまつな、かぶ・葉、にんじん、しめじ、コーン缶 〇だいこん(葉)、〇たまねぎ、〇にんじん	カレーウ、しょうゆ、コンソメ 〇コンソメ
22 土	豚みそコーン丼 ひじきの炒り煮 白菜のすまし汁	ブルーベリージャムサンド 麦茶	492.0(369.1) 20.8(15.6) 10.3(7.7) 2.0(1.5)	米、砂糖、油 〇食パン	豚肉(もも)、さつま揚げ、油揚げ、みそ 〇食パン	コーン缶、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき、葉ねぎ、いんげん、しょうが 〇ブルーベリージャム	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
25 火	ごはん 鮭の西京焼き 筑前煮 わかめとお麩のすまし汁	玄米フレークスタック 牛乳	530.9(384.6) 26.5(19.4) 12.5(8.7) 2.3(1.7)	米、砂糖、焼ふ 〇玄米フレーク	さけ、みそ 〇牛乳、〇バター	だいこん、にんじん、ねぎ、れんこん、水煮たけのこ、ごぼう、いんげん、乾燥わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、料理酒、食塩
26 水	あんかけスパゲッティー おからサラダ かぶのスープ	フライドポテト 牛乳	580.1(430.5) 19.9(14.6) 26.0(19.0) 1.3(1.0)	スパゲッティー、片栗粉、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 〇じゃが芋、〇油	ベーコン、おから、ツナ油漬缶、鶏がらスープ 〇牛乳	たまねぎ、かぶ・葉、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ 〇食塩
27 木	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え 白菜のみそ汁	ココアクッキー 牛乳	625.3(461.3) 25.4(18.6) 21.8(15.9) 1.5(1.1)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、グラニュー糖 〇ホットケーキミックス、〇油、〇グラニュー糖	鶏レバー、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇豆乳	もやし、ほうれんそう、はくさい、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)
28 金	フランスパン(乳児：バターロール) クリームシチュー 冬野菜のサラダ みかん	ツナの味噌おにぎり 麦茶	644.0(506.0) 25.8(20.2) 18.7(16.2) 2.0(1.5)	幼児：フランスパン 乳児：バターロール、じゃが芋、さつま芋、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、 〇米、〇砂糖、〇ごま油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ツナ油漬缶、スキムミルク、バター、 〇ツナ油漬缶、〇みそ、〇かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、しめじ、れんこん 〇あおのり	コンソメ、しょうゆ