

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満	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 土	ハヤシライス きゃべつとじゃこの和え物 わかめスープ	青のりチーズサンド 麦茶	522(390) 17.3(12.8) 15.6(11.7) 3.3(2.4)	米、じゃが芋、油、ごま油、 ○食パン、○マヨネーズ	豚肉(もも)、しらす干し、鶏 がらスープ ○スライスチーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、万能ねぎ、コー ン缶、ひじき、乾燥わかめ ○あおのり	ハヤシルウ、しょうゆ
03 月 ひな祭り会	散らし寿司 えびフライ お昼のすまし汁 いちご	もものケーキ カルピス	536(402) 18.7(14.0) 11.2(8.4) 1.7(1.3)	米、パン粉、油、砂糖、小麦 粉、焼☆ ○ホットケーキミックス	えび、ちくわ、でんぶ ○カルピス、○豆乳、○幼 児：ホイップクリーム(乳脂 肪)、○乳児：豆乳ホイップ	いちご、にんじん、ごまつ な、れんこん、コーン缶、な ばな ○もも缶	かつおだし汁、食酢、 しょうゆ、中濃ソー ス、食塩
04 火	★きつねうどん おからサラダ バナナ	★たぬきおにぎり 麦茶	606(455) 22.9(17.1) 14.3(10.7) 3.3(2.5)	干しうどん、マヨネーズ、砂 糖 ○米、○揚げ玉、○砂糖、○ ごま	鶏肉(もも皮なし)、おから、 油揚げ、ツナ油漬缶、かまぼ こ	バナナ、はくさい、ブロッコ リー、にんじん、ねぎ、○あ おのり	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、食塩 ○しょうゆ
05 水	★チキンカレー カミカミサラダ 青梗菜のスープ	マカロニココア 牛乳	638(477) 26.7(19.7) 21.8(15.9) 1.7(1.3)	米、じゃが芋、マヨネーズ、 油、すりごま、ごま油 ○マカロニ、○砂糖	鶏肉(もも皮なし)、スキムミ ルク、ベーコン、鶏がらスー プ ○牛乳、○きな粉	たまねぎ、にんじん、ごぼ う、れんこん、きゅうり、チ ンゲンサイ、コーン缶	カレールウ、しょうゆ ○ココア(ビュアココ ア)
06 木	ごはん 畑のハンバーグ ブロッコリーフレンチサラダ 里芋のみそ汁	★牛乳くず餅 麦茶	578(441) 24.4(18.4) 14.7(11.1) 1.8(1.3)	米、さといも、パン粉、砂 糖、油 ○片栗粉、○砂糖、○黒砂糖	豚ひき肉、水煮大豆、スキム ミルク、豆乳、みそ ○牛乳、○きな粉、○スキム ミルク	たまねぎ、ブロッコリー、 コーン缶、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、ケチャッ プ、中濃ソース、食 酢、食塩
07 金 誕生会	チーズサンド ★鶏の唐揚げ みかんサラダ ミネストローネ	★青りんごゼリー 麦茶	527(394) 20.2(15.1) 21.1(15.9) 1.6(1.2)	食パン、片栗粉、油、マヨ ネーズ、ごま	鶏肉(もも皮なし)、スライス チーズ、ベーコン ○幼児：ホイップクリーム(乳脂 肪)、○乳児：豆乳ホイップ	キャベツ、みかん缶、ホールト マト缶詰、たまねぎ、だいに ん、ブロッコリー、にんじん、 しょうが ◎青りんごかんてん	しょうゆ、みりん
08 土	豚丼 大根サラダ 豆腐のみそ汁	きな粉サンド 麦茶	511(386) 22.6(17.0) 15.8(11.5) 2.2(1.6)	米、油、砂糖、ごま ○食パン、○砂糖	豚肉(もも)、絹ごし豆腐、ツ ナ油漬缶、みそ ○バター、○きな粉	たまねぎ、だいこん、しらた き、きゅうり、にんじん、葉 ねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、食酢、みりん
10 月	ごはん かれいのオーロラソースかけ 白菜の梅肉和え なめこのみそ汁	★玄米フレークスナック 牛乳	558(411) 19.6(14.3) 18.2(13.0) 2.0(1.4)	米、小麦粉、マヨネーズ、油 ○玄米フレーク、○マシュマ ロ	かれい、木綿豆腐、みそ、か つお節 ○牛乳、○バター	はくさい、なめこ、ごまつ な、にんじん、うめびしお、 ねぎ	煮干だし汁、ケチャッ プ
11 火	フランスパン(乳児：バターロール) クリームシチュー 大根とハムのりんご酢のサラダ オレンジ	★チーズおかかおにぎり 麦茶	606(539) 28.8(24.3) 16.7(11.5) 1.6(1.5)	幼児：フランスパン 乳児：バターロール じゃが芋、小麦粉、油、砂 糖、○米、○ごま	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ス キムミルク、ハム、バター、 鶏がらスープ ○チーズ、○かつお節	だいこん、オレンジ、たまね ぎ、クリームコーン缶、にん じん、きゅうり、ブロッコ リー	りんご酢、食塩 ○しょうゆ
12 水	ごはん ◎とり天 三色野菜の昆布和え 厚揚げと大根のみそ汁	ホットケーキ 牛乳	673(504) 26.4(19.5) 26.7(19.6) 1.4(1.1)	米、油、片栗粉、小麦粉、ご ま、ごま油、砂糖 ○ホットケーキミックス、○ メープルシロップ	鶏むね肉、生揚げ、みそ ○牛乳、○バター	もやし、ごまつな、だいに ん、にんじん、塩こんぶ、 しょうが	煮干だし汁、料理酒、 しょうゆ、食塩
13 木	★キーマカレー おからツナマヨサラダ わかめスープ	★おやつ焼きそば 牛乳	597(447) 25.1(18.6) 21.8(15.9) 1.9(1.4)	米、マヨネーズ、小麦粉、 油、砂糖 ○焼きそばめん、○油	豚ひき肉、おから、ツナ油漬 缶、鶏がらスープ ○牛乳、○豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、コーン缶、ビー マン、葉ねぎ、乾燥わかめ ○キャベツ、○にんじん	ケチャップ、中濃ソー ス、しょうゆ、コンソ メ、カレー粉 ○焼きそばソース
14 金	★味噌ラーメン ホットサラダ バナナ	★しそおにぎり 麦茶	686(506) 23.5(17.5) 12.9(9.7) 3.2(2.4)	生中華めん、さつま芋、マヨ ネーズ、ごま油、ごま ○米、○ごま	豚ひき肉、みそ、なると、ツ ナ油漬缶、鶏がらスープ ○しらす干し	バナナ、キャベツ、もやし、 ごまつな、にんじん、しめ じ、コーン缶、れんこん、ね ぎ、○しそふりかけ	しょうゆ
15 土	中華風だしきこみ御飯 じゃが芋とさつま揚げの煮物 キャベツのスープ	りんごジャムサンド 麦茶	425(323) 13.7(10.3) 7.6(5.7) 1.6(1.2)	米、じゃが芋、砂糖、油、ご ま油 ○食パン	豚ひき肉、さつま揚げ、鶏が らスープ	にんじん、キャベツ、たまね ぎ、水煮だけのこ ○りんごジャム	しょうゆ、みりん
17 月	ごはん さわらのカレー風味焼き 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	★大学芋 牛乳	596(439) 25.9(19.1) 19.9(14.2) 1.7(1.3)	米、砂糖、油 ○さつま芋、○砂糖、○油、 ○ごま	さわら、凍り豆腐、みそ ○牛乳	だいこん、ほうれんそう、に んじん、ごぼう、たまねぎ、 りんごジャム、いんげん、 しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、カレー 粉、食塩 ○しょうゆ
18 火	ごはん ★レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え お昼のみそ汁	★フルーツヨーグルト 麦茶	521(392) 23.4(17.2) 12.4(9.3) 1.7(1.3)	米、片栗粉、油、砂糖、焼☆ ○グラニュー糖	鶏レバー、みそ、油揚げ ○ヨーグルト(無糖)、○スキ ムミルク	もやし、ほうれんそう、にんじ ん、ねぎ、しょうが、焼きのり ○バイン缶、○もも缶、○パ ナナ、○ブルーン(乾)	煮干だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、中濃 ソース
19 水	コッペパン ★鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の中華風サラダ 白菜のスープ	★じゃこわかめおにぎり 牛乳	531(382) 28.7(20.9) 14.1(10.0) 2.0(1.5)	コッペパン、ごま、砂糖、ご ま油 ○米、○ごま	鶏肉(もも皮なし)、ツナ油漬 缶 ○牛乳、○しらす干し	はくさい、たまねぎ、きゅう り、切り干しだいこん、にん じん、マーマレード	しょうゆ、みりん、食 酢、コンソメ
21 金	スパゲティーナポリタン ゴママヨサラダ 豆腐スープ オレンジ	★メロンパン 牛乳	669(495) 23.7(17.4) 27.1(19.4) 1.4(1.0)	スパゲティー、じゃが芋、マ ヨネーズ、オリーブ油、すり ごま、砂糖 ○メロンパン	絹ごし豆腐、ベーコン、ツナ 油漬缶、鶏がらスープ ○牛乳、	オレンジ、ホールトマト缶 詰、たまねぎ、きゅうり、ね ぎ、にんじん、ヒーマン	しょうゆ、ケチャッ プ、中濃ソース
22 土	味噌うどん スイートポテトサラダ バナナ	ひじきごはん 麦茶	553(414) 17.0(12.7) 9.1(6.8) 1.6(1.2)	干しうどん、さつま芋、マヨ ネーズ、砂糖 ○米	豚肉(もも)、油揚げ、みそ ○油揚げ	バナナ、はくさい、きゅうり、 干しぶどう、ねぎ、にんじん ○にんじん、○ごぼう、○ひ じき	かつおだし汁、みりん ○しょうゆ、○みりん
24 月	ごはん 鮭の西京焼き きんぴら炒め わかめとお昼のすまし汁	バニラキュッフェルン 牛乳	595(445) 25.4(18.8) 17.2(12.5) 1.6(1.2)	米、砂糖、焼☆、ごま、ごま 油 ○小麦粉、○コーンスターチ、○ 粉砂糖、○グラニュー糖	さけ、みそ ○牛乳、○バター	ごぼう、れんこん、しらた き、にんじん、ねぎ、いんげ ん、乾燥わかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、食塩
25 火	和風うどん ポテトサラダ バナナ	★豚肉チャーハン 麦茶	592(451) 20.6(15.1) 11.0(8.3) 3.9(3.0)	干しうどん、じゃが芋、マヨ ネーズ ○米、○ごま油	鶏肉(もも皮なし)、かまぼ こ、ベーコン ○豚ひき肉、○鶏がらスープ	バナナ、はくさい、きゅう り、にんじん、ねぎ、コーン 缶、えのきたけ ○たまねぎ、○にんじん、○あおのり	かつおだし汁、しょう ゆ、○しょうゆ、食塩
26 水	豚コーン丼 骨太サラダ むらくもスープ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	689(515) 31.4(23.2) 26.8(19.7) 2.4(1.8)	米、マヨネーズ、片栗粉、す りごま、砂糖、油 ○食パン	豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏む ね肉、卵、水煮大豆、なると、 しらす干し ○牛乳	ほうれんそう、コーン缶、た まねぎ、にんじん、ひじき、 しょうが ○ブルーベリージャム	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、食塩
27 木	キッズビビンバ さつま芋の甘煮 コンンスープ オレンジ	マカロニイタリアン 牛乳	628(469) 24.0(17.7) 17.9(13.0) 1.2(0.9)	米、さつま芋、砂糖、ごま、 片栗粉、ごま油 ○マカロニ、○オリーブ油	豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏がら スープ ○牛乳、○ベーコン、○鶏が らスープ	オレンジ、もやし、ほうれんそう、クリーム コーン缶、コーン缶、にんじん、葉ねぎ、ね ぎ、しょうが ○トマトペースト、○たまねぎ、○にんじん	しょうゆ、みりん ○パセリ粉
28 金	バターロール チキンのチーズ焼き 和風サラダ 白菜のミルクスープ	おやつコロッケ 牛乳	625(456) 30.4(22.2) 36.0(26.2) 1.9(1.4)	バターロール、油 ○じゃが芋、○パン粉、○ 油、○小麦粉	鶏もも肉、牛乳、ビザ用チー ズ、スキムミルク、ベーコン ○牛乳、○ツナ油漬缶	キャベツ、はくさい、きゅう り、たまねぎ、にんじん ○にんじん、○コーン缶	ケチャップ、食酢、 しょうゆ、食塩
29 土	麻婆丼 春雨サラダ わかめスープ	いちごジャムサンド 麦茶	488(373) 16.7(12.6) 9.6(7.2) 1.6(1.2)	米、はるさめ、片栗粉、砂 糖、ごま油 ○食パン	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、 鶏がらスープ ○食パン	もやし、にんじん、コーン 缶、きゅうり、ねぎ、にら、 乾燥わかめ、しょうが ○いちごジャム	しょうゆ、食酢
31 月	ごはん かじきのチーズパン粉焼き うの花炒り煮 小松菜のみそ汁	シュガートースト 牛乳	595(445) 28.6(21.2) 23.7(17.3) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ、パン粉、ご ま油、砂糖 ○食パン、○グラニュー糖	かじき、おから、ビザ用チー ズ、ちくわ、みそ、油揚げ ○牛乳、○バター	たまねぎ、ごまつな、にんじ ん、葉ねぎ、ひじき	煮干だし汁、しょう ゆ、みりん、パセリ粉

※マヨネーズは卵なしを使用しています。 ※◎のメニューは今月の郷土料理です！

※★のメニューは、にじくみさんのリクエストメニューです！