

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				9時おやつ	3時おやつ
			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 火	御飯 鶏もも肉の梅肉焼き 白菜の昆布和え 五目みそ汁	526.5(468.0) 24.3(22.1) 19.7(18.9) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、小麦粉、 サラダ油、片栗粉、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 付)、米みそ(淡色辛み そ)、卵、バター	はくさい、もやし、だいこん、 にんじん、こまつな、ねぎ、 ごぼう、塩こんぶ、うめびし お、きざみのり	だし汁(かつお)、酒、食塩	塩せんべい 牛乳	キャロットケーキ 牛乳
02 水	御飯 ぶり大根 きゅうりのゆかりあえ 茶碗蒸し	524.0(470.1) 24.7(22.2) 14.1(14.3) 1.3(1.1)	米(七分つき米)、砂糖	牛乳、ぶり、卵、とり肉(若鶏 もも・皮付)、かまぼこ、かに かまぼこ	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、たけのこ(水煮缶)、しい たけ、ほうれんそう、きゅう り、ほしのり、だいこん	だし汁(かつお)、酒、本みり ん、酢(穀物酢)、食塩、ゆ かり、しょうゆ	青のりせんべい 牛乳	のり巻き 野菜ジュース
03 木	ジャムパン(食パン) クリームシチュー コールスローサラダ バナナ	616.6(563.1) 19.3(18.4) 19.7(19.2) 2.0(1.7)	食パン、米(七分つき米)、 じゃがいも、小麦粉、マヨ ネーズ、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮な し)、バター、油あげ	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、いちごジャ ム、きゅうり、コーン(缶)、グ リンピース(冷凍)	酢(穀物酢)、コンソメ、しよ うゆ、食塩	ごませんべい 牛乳	きつねおにぎり 麦茶
04 金	御飯 コロッケ キャベツのささみ和え きのこの味噌汁	572.3(497.1) 23.2(21.3) 19.4(18.3) 1.5(1.3)	じゃがいも、米(七分つき 米)、サラダ油、片栗粉、パ ン粉、小麦粉、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏ささ身)、 ぶた肉(ひき肉)、米みそ (淡色辛みそ)、きなこ	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、えのきたけ、ねぎ、しめ じ	ウスターソース、酢(穀物 酢)、酒、しょうゆ、食塩、こ しょう	味しらべ 牛乳	牛乳もち 麦茶
05 土	チキンカレー 小松菜のごま和え 牛乳 バナナ	575.5(508.7) 19.4(18.6) 23.0(21.4) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、じゃがい も、麩(焼ふ)、サラダ油、砂 糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 付)、バター、白いりごま	バナナ、たまねぎ、こまつ な、もやし、にんじん、コー ン(缶)	カレールー、しょうゆ	ルヴァン 牛乳	お麩ラスク 麦茶
07 月 いなの日	御飯 鶏肉のトマト煮 小松菜のごまあえ(もやし) キャベツとベーコンのスープ	544.2(477.3) 23.9(20.9) 15.2(14.8) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、フランス パン、砂糖、サラダ油、片栗 粉	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮な し)、ベーコン、白いりごま、 きなこ、バター	ホールトマト(缶)、たまね ぎ、もやし、こまつな、キャ ベツ、にんじん、コーン (缶)、ニンニク	しょうゆ、中華だし(顆粒)、 食塩、コンソメ、ココア	塩せんべい 牛乳	ココアラスク 牛乳
08 火	みそラーメン ポテトサラダ バナナ	553.2(502.2) 19.5(18.9) 16.2(16.7) 1.7(1.5)	中華めん(生)、じゃがいも、 米(七分つき米)、マヨネー ズ、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、 卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、キャベツ、 きゅうり、にんじん、コーン (缶)、ねぎ、ニンニク、しよ うが	中華スープ、しょうゆ、食塩	青のりせんべい 牛乳	焼きもちこしお にぎり 牛乳
09 水	赤飯 ハンバーグ 白菜のさっぱり和え ポトフ	541.9(443.8) 30.2(24.6) 15.3(12.2) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、じゃがい も、米(もち米)、ぎょうざの 皮、パン粉、砂糖	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とり 肉(若鶏もも・皮なし)、卵、 ささげ(乾)、黒いりごま、 チーズ(とろけるチーズ)	はくさい、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、カッ トわかめ	酢(穀物酢)、ケチャップ、カ レールウ、中濃ソース、しよ うゆ、コンソメ、食塩	ごませんべい 牛乳	インド風サモサ ジョア
10 木	御飯 豆腐の五目焼き ピーマンのツナごまあえ 麩のみそ汁	558.0(493.3) 22.7(20.6) 17.2(16.8) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、食パン、 さつまいも、ホットケーキ 粉、片栗粉、白ねりごま、麩 (焼ふ)、砂糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、と り肉(ひき肉)、ツナ(油漬 缶)、卵、米みそ(淡色辛み そ)、バター	キャベツ、もやし、ピーマ ン、はくさい、にんじん、え のきたけ、コーン(缶)、ひじ き、レモン(果汁)、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、 酢(穀物酢)、酒、食塩	味しらべ 牛乳	メロンパン風ト ースト 牛乳
12 土	マーボー豆腐丼 中華スープ ヨーグルト	525.5(484.9) 20.8(19.4) 17.0(16.6) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、フランス パン、片栗粉、砂糖、はるさ め、ごま油、グラニュー糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とう ふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき 肉)、バター、米みそ(淡色 辛みそ)	ねぎ、しいたけ、にら、にん じん、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし(顆 粒)	ルヴァン 牛乳	シュガーラスク 牛乳
14 月	御飯 鶏肉のチーズ焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁	520.4(468.1) 26.9(24.4) 16.9(16.8) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、さといも、 こんにゃく、砂糖、小麦粉	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮な し)、卵、チーズ(ビザ用)、油 あげ、バター	にんじん、だいこん、ピーマ ン、たまねぎ、しいたけ、ご ぼう、切り干しだいこん	だし汁(かつお)、本みり ん、しょうゆ、酒、みりん風調 味料、食塩、ココア	塩せんべい 牛乳	ガトーショコラ 牛乳
15 火	御飯 鮭の黄金焼き 醤油フレンチ きのこのスープ	523.0(466.4) 27.0(24.2) 17.5(16.9) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、食パン、 サラダ油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、さけ、卵、チーズ(ビ ザ用)	もやし、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、えのきたけ、 しめじ、焼のり	しょうゆ、酢(穀物酢)、食 塩、とりがらだし(顆粒)、酒	青のりせんべい 牛乳	海苔トースト 牛乳
16 水	御飯 豚肉の香味焼き ひじきサラダ すいとん汁	578.0(517.3) 22.8(21.3) 18.6(18.4) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、小麦粉、 サラダ油、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間)、ツナ (水煮缶)、チーズ	たまねぎ、はくさい、もやし、 にんじん、きゅうり、ひじき、 ねぎ、ニンニク、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、 酢(穀物酢)、酒、食塩	ごませんべい 牛乳	焼びん 牛乳
17 木 いなの日	御飯 ほっけの塩焼き れんこんの炒め煮 チキンスープ みかん	539.9(476.1) 25.1(22.9) 18.9(18.3) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、ゆでうどん、 サラダ油、砂糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、と り肉(ひき肉)、ぶた肉(小間 切れ)、かつお節	みかん、れんこん、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、た まねぎ、えのきたけ、ピーマ ン	しょうゆ、酒、だし汁(鶏が ら)、食塩	味しらべ 牛乳	焼きうどん 牛乳
18 金	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 かぼちゃサラダ コンソメスープ	530.9(471.1) 19.4(18.0) 17.4(17.0) 1.5(1.4)	米(七分つき米)、マカロ ニ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、 ぶた肉(挽き肉)	たまねぎ、かぼちゃ、はくさ い、きゅうり、キャベツ、え のきたけ、ねぎ、にんじん、干 しぶどう	ケチャップ、しょうゆ、みり ん風調味料、ウスターソース、 食塩、コンソメ	ルヴァン 牛乳	ミートマカロニ 牛乳
19 土	焼きそば 野菜スープ みかん	581.6(534.0) 16.8(16.9) 27.7(25.9) 1.9(1.7)	焼きそばめん、米(七分つき 米)、じゃがいも、サラダ油	ぶた肉(小間切れ)、牛乳	みかん、たまねぎ、キャベ ツ、チンゲンサイ、にんじ ん、しめじ、ピーマン、こん ぶ佃煮、焼のり、あおのり	ウスターソース、中華だし (顆粒)、食塩	塩せんべい 牛乳	おにぎり(昆布) 牛乳
21 月	御飯 厚焼き卵 切干大根の旨煮 わかめスープ(もやし)	600.9(533.7) 25.2(23.0) 20.5(19.7) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、小麦粉、 砂糖、パン粉	牛乳、卵、豆乳、ぶた肉(ひ き肉)、油あげ、バター、 チーズ(とろけるチーズ)	たまねぎ、もやし、にんじ ん、チンゲンサイ、こまつ な、切り干しだいこん、ピー マン、コーン(缶)、カットわ かめ	しょうゆ、みりん風調味料、 食塩、中華だし(顆粒)、食 塩、コンソメ	青のりせんべい 牛乳	豆乳ドリア 牛乳
22 火	御飯 白身魚の西京焼き キャベツのおかか和え けんちん汁	559.3(487.3) 24.0(21.0) 19.6(18.0) 1.6(1.3)	米(七分つき米)、サラダ 油、砂糖、ごま油	牛乳、シルバー、味噌、とう ふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき 肉)、油あげ、削り節	だいこん、キャベツ、にんじ ん、ほうれんそう、たまね ぎ、ピーマン、ねぎ、ごぼ う、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、 酒みりん風調味料、酒、食 塩、砂糖	ごませんべい 牛乳	チャーハン(豚 肉) 牛乳
24 木	御飯 鶏のから揚げ もやしとわかめのナムル はるさめスープ	564.6(507.4) 22.9(21.6) 19.6(19.3) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、小麦粉、 サラダ油、片栗粉、砂糖、 コーンフレーク、はるさめ、 ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮な し)、卵、無塩バター、白 いりごま	もやし、チンゲンサイ、コー ン(缶)、えのきたけ、にんじ ん、干しぶどう、カットわか め、しょうが、ニンニク	しょうゆ、食塩、酒、中華だ し(顆粒)	味しらべ 牛乳	ロッククッキー 牛乳
25 金	カレーライス マカロニサラダ 牛乳 みかん	581.3(529.9) 16.4(16.3) 23.7(22.2) 1.3(1.2)	米(七分つき米)、じゃがい も、小麦粉、マヨネーズ、マ カロニ、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、 脱脂粉乳(スキムミルク)、バ ター、きなこ	みかん、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ホールマト (缶)、きゅうり、コーン(冷 凍)、ニンニク、しょうが	ケチャップ、食塩、カレー 粉、ウスターソース、コンソ メ	ルヴァン 牛乳	きなこ棒 麦茶
26 土	きつねうどん(温) さつま芋の甘煮 バナナ	520.8(479.2) 15.2(15.0) 10.0(11.1) 1.9(1.6)	ゆでうどん、さつまいも、米 (七分つき米)、砂糖	牛乳、油あげ、白いりごま	バナナ、もやし、にんじん、 ねぎ、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、 みりん風調味料、食塩	塩せんべい 牛乳	わかめおにぎり 牛乳
28 月	御飯 てりやき野菜炒め ほうれん草ともやしのなめたけ 和え かき玉汁	525.2(466.1) 24.8(21.8) 18.7(18.0) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、中華めん (ゆで)、サラダ油、片栗粉	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮な し)、卵、ぶた肉	もやし、ほうれんそう、にん じん、キャベツ、たまねぎ、 キャベツ、チンゲンサイ、え のきたけ、なめたけ、ピーマ ン	しょうゆ、みりん風調味料、 ウスターソース、酒、とりが らだし(顆粒)、食塩	青のりせんべい 牛乳	焼そば 牛乳