

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				10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金	御飯 肉じゃが 醬油フレンチ みそ汁(ほうれん草)	532.3(469.1) 16.7(15.7) 13.2(13.4) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、じゃがいも、砂糖、しらたき、黒砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ、きなこ	もやし、みかん(缶)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう、しめじ、さやえんどう、かんてん	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、酒、酢(穀物酢)	味しらべ牛乳	黒蜜きなこ寒天牛乳
02土	とん汁うどん さつま芋のレモン煮 ヨーグルト	591.4(540.5) 20.3(19.5) 16.4(16.1) 1.9(1.6)	ゆでうどん、さつまいも、米(七分つき米)、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(ばら)、さけ(銀鮭)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、レモン(果汁)	だし汁(かつお)、みりん風調味料、しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	鮭おにぎり牛乳
04月	御飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え 豆腐旨煮椀(キャベツ)	600.6(528.7) 26.3(23.5) 21.7(20.4) 2.3(1.9)	米(七分つき米)、サラダ油、片栗粉、ごま油	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、とうふ(絹ごし豆腐)、とり肉(若鶏むね)、チーズ、白いりごま	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、コーン(缶)、しいたけ、しょうが、あおのり	しょうゆ、酒、とりがらだし(顆粒)、食塩	塩せんべい牛乳	焼びん牛乳
05火	御飯 チーズはんぺんフライ 野菜のゆかり和え かき玉汁	556.0(498.8) 22.8(21.1) 20.9(20.0) 2.3(2.0)	米(七分つき米)、中華めん(ゆで)、パン粉、サラダ油、小麦粉、片栗粉	牛乳、白はんぺん、卵、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、スライスチーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、えきたけ、ピーマン	ウスターソース、中濃ソース、中華だし(顆粒)、食塩	青のりせんべい牛乳	焼そば牛乳
06水	御飯 鶏肉のりんご風味焼き ポテトサラダ すまし汁(菜の花)	590.0(511.9) 23.8(20.9) 21.1(19.3) 2.2(1.8)	米(七分つき米)、じゃがいも、ホットケーキ粉、白玉粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、卵、粉チーズ	きゅうり、にんじん、かぶ、えきたけ、りんごジャム、なのはな、コーン(缶)	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩	ごませんべい牛乳	もちもちパン牛乳
07木	御飯 キッシュ 切干し大根のサラダ チキンスープ	569.8(506.7) 22.1(20.5) 22.8(21.4) 2.2(1.8)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ホイップクリーム、とり肉(ひき肉)、チーズ(とろけるチーズ)、牛乳、ゆであずき(缶)、ベーコン、白いりごま	キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、しめじ、エリンギ、切り干しだいこん	しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、だし汁(鶏がら)	味しらべ牛乳	どら焼き風牛乳
08金	御飯 鯉の味噌煮 千草和え むらくも汁	589.2(550.7) 29.4(27.2) 21.4(21.0) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、砂糖、サラダ油	さば、とうふ(木綿豆腐)、卵、とり肉(若鶏もも)、とり肉(若鶏むね)、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま、ゼラチン	りんごジュース(果汁100%)、キャベツ、もやし、パイナップル(缶)、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、みかん(缶)、ピーマン、かんてん、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、酒、食塩	ルヴァン牛乳	フルーツゼリー牛乳
09土	ハヤシライス だいこんサラダ バナナ 牛乳	589.3(512.9) 17.5(16.8) 23.2(20.9) 2.5(2.0)	米(七分つき米)、食パン、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、チーズ(ピザ用)、白いりごま	たまねぎ、バナナ、だいこん、しめじ、にんじん、カットわかめ、焼のり	ハヤシルウ、ケチャップ、酢(穀物酢)、しょうゆ	塩せんべい牛乳	海苔トースト麦茶
11月	御飯 肉豆腐 ブロッコリーの三色サラダ みそ汁(かぼちゃ)	571.3(518.6) 27.2(24.8) 19.4(18.8) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、砂糖、サラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、豚小間肉、とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、コーン(缶)、しいたけ、ねぎ、もやし、えきたけ、たまねぎ、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、食塩	青のりせんべい牛乳	きつねおにぎり牛乳
12火	御飯 ほっけの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 五目汁	555.9(523.7) 26.2(24.6) 19.4(19.3) 2.4(2.1)	米(七分つき米)、食パン、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ほっけ(開き干し)、とり肉(若鶏もも)、だいち(水煮缶)、卵、油あげ、バター	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、ひじき、レモン(果汁)	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	味しらべ牛乳	シュガートースト牛乳
13水	カレーライス 三色ナムル 牛乳	602.4(561.1) 15.8(16.3) 17.7(18.0) 1.5(1.4)	さつまいも、米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、バター、脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、もやし、にんじん、パイナップル(缶)、ほうれんそう、りんご、ホールトマト(缶)、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉、食塩	ルヴァン牛乳	フルーツきんとん麦茶
14木	御飯 スパニッシュオムレツ キャベツの海苔和え 野菜スープ	539.7(510.3) 19.4(19.1) 16.2(16.8) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油	牛乳、卵、ゆであずき(缶)、ベーコン、白いりごま	たまねぎ、キャベツ、えきたけ、こまつな、にんじん、もやし、しめじ、ピーマン、のり佃煮	とりがらだし(顆粒)、しょうゆ、食塩、ケチャップ	塩せんべい牛乳	あずき蒸しパン牛乳
15金	御飯 ハンバーグ せん野菜サラダ コロコロスープ	531.0(485.1) 20.4(19.8) 18.8(18.0) 2.0(1.4)	さといも、米(七分つき米)、パン粉、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵	だいこん、たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり、コーン(缶)、かぶ(葉)	ケチャップ、本みりん、酢(穀物酢)、酒、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	青のりせんべい牛乳	里芋の煮ころがし牛乳
16土	中華丼(キャベツ) 豆腐スープ ヨーグルト	574.8(514.8) 23.1(21.2) 14.1(14.8) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(もも)、とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶)	キャベツ、なめたけ、にんじん、たまねぎ、えきたけ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、カットわかめ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	ごませんべい牛乳	ツナとえきたけのおにぎり牛乳
18月	御飯 ビネガーチキン 薪和え 豆腐すまし汁	567.9(513.9) 23.6(22.0) 19.9(19.6) 2.2(1.9)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、とうふ(木綿豆腐)、卵、ちくわ、白いりごま	もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えきたけ、みかん(缶)、オレンジジュース(果汁100%)、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	みかんケーキ牛乳
19火	五目あんかけラーメン じゃが芋のチーズ焼き バナナ	560.5(523.9) 20.6(19.9) 17.5(17.6) 2.3(1.9)	中華めん(生)、じゃがいも、米(七分つき米)、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、油揚げ(甘煮)、チーズ(とろけるチーズ)、白いりごま	もやし、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン(缶)、こまつな	中華スープ、酢(穀物酢)、しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	いなりすし牛乳
20水	たけのご御飯 さわらのみそ照り焼き 切干し大根の旨煮 けんちん汁	577.9(541.1) 29.1(26.9) 19.4(19.3) 2.2(1.9)	米(七分つき米)、さといも、砂糖、ごま油、ポップコーン	牛乳、さわか、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(若鶏もも)、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たけのこ、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、しいたけ、切り干しだいこん、ねぎ、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、本みりん、酒、みりん風調味料、食塩	塩せんべい牛乳	ポップコーン牛乳
21木	御飯 厚揚げのケチャップ煮 キャベツの中華風和え はるさめスープ	546.6(486.1) 19.9(19.0) 17.9(18.1) 1.7(1.4)	米(七分つき米)、片栗粉、はるさめ、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とうふ(生揚げ)、ぶた肉(肩ロース)、白いりごま	キャベツ、たまねぎ、もやし、みかん(缶)、バナナ、パイナップル(缶)、にんじん、コーン(缶)、きゅうり、にら、しめじ、カットわかめ	ケチャップ、酢(穀物酢)、しょうゆ、中濃ソース、酒、中華だし(顆粒)、食塩	青のりせんべい牛乳	ヨーグルトあえ牛乳
22金	御飯 大豆入りつくね ほうれん草のごま和え なめこ汁	578.8(542.1) 28.2(26.2) 20.0(19.8) 2.3(2.0)	米(七分つき米)、マカロニ、片栗粉、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、蒸し大豆、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ、白すりごま、白いりごま	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、たまねぎ、なめこ、にんじん	だし汁(かつお)、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、ウスターソース、食塩	ごませんべい牛乳	ミートマカロニ牛乳
23土	チキンカレー 小松菜のごま和え 牛乳 バナナ	546.8(481.1) 16.9(16.2) 20.9(19.4) 1.8(1.4)	米(七分つき米)、じゃがいも、麩(焼ふ)、グラニュー糖、サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、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)	カレールウ、しょうゆ	味しらべ牛乳	お麩ラスク麦茶
25月	ジャムパン(食パン) クリームシチュー 和風サラダ	566.3(524.8) 18.7(18.1) 16.9(16.9) 2.3(1.9)	食パン、じゃがいも、米(七分つき米)、小麦粉、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ツナ(油漬缶)、しらす干し、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、コーン(缶)、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、あおのり	酢(穀物酢)、しょうゆ、コンソメ、食塩	ルヴァン牛乳	海苔じゃこおにぎり麦茶
26火	御飯 鮭の塩焼き 五目きんぴら みそ汁	524.7(499.2) 22.8(21.9) 19.1(19.2) 2.1(1.9)	米(七分つき米)、さつまいも、サラダ油、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま、バター、チーズ、卵	はくさい、れんこん、にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん、カットわかめ、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳	チーズポパイケーキ牛乳
27水	赤飯 鶏のから揚げ 小松菜のおかかあえ みそ汁(キャベツ)	584.1(534.5) 28.3(25.2) 13.5(14.0) 2.3(1.9)	米(もち米)、米(七分つき米)、じゃがいも、ぎょうざの皮、サラダ油、片栗粉	とり肉(若鶏もも)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、さき(乾)、油あげ、チーズ(とろけるチーズ)、黒いりごま、削り節	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、ニンニク、キャベツ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、カレールウ、食塩	青のりせんべい牛乳	インド風サモサジョア
28木	マーボー豆腐丼 もやしのナムル 中華スープ	547.5(504.9) 22.0(20.3) 19.9(18.9) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、コーン(缶)、にら、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、中華だし(顆粒)、食塩	ごませんべい牛乳	チヂミ牛乳
30土	あんかけうどん(ささみ) じゃがバター炒め バナナ	512.9(484.3) 21.5(20.3) 12.9(14.2) 2.4(2.1)	ゆでうどん、じゃがいも、食パン、片栗粉、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏ささ身)、ぶた肉(ひき肉)、バター、チーズ(ピザ用)	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン(缶)	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、カレールウ、食塩	味しらべ牛乳	カレートースト牛乳