

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				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 水	玄米御飯 タラのチーズ焼き 和風サラダ ココロスープ(大根)	523.3(471.3) 25.9(23.6) 13.3(14.0) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、玄米、ホ ットケーキ粉、白玉粉、砂糖、 ごま油	牛乳、たら、ツナ(油漬缶)、 粉チーズ、チーズ(とろける チーズ)	キャベツ、たまねぎ、だい こん、にんじん、コーン(缶)、 きゅうり、あおのり	酢(穀物酢)、酒、しょうゆ、 だし汁(鶏がら)、食塩	もちもちパン 牛乳
02 木	御飯 田舎煮 小松菜のゆかり和え 豆腐すまし汁	554.6(486.1) 21.1(19.2) 18.1(17.2) 1.9(1.5)	米(七分つき米)、さいとも、 ホットケーキ粉、サラダ油、 砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ど うふ(木綿豆腐)、卵、ヨーグル ト(無糖)、米みそ(淡色辛み そ)	もやし、にんじん、こまつな、 れんこん、こぼろ、えのきた け、トウモロコシ(芽ばえ)、干し ぶどう、カットわかめ、ゆかり	だし汁(かつお)、しょうゆ、み りん風調味料、食塩	ヨーグルトケーキ 牛乳
03 金	オープンサンド クラムチャウダー バナナ	611.1(551.5) 19.8(19.1) 25.5(24.0) 2.2(1.9)	食パン、じゃがいも、米(七 分つき米)、小麦粉、マヨ ネーズ、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、 卵、ベーコン、バター	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、コーン(缶)、きゅうり、グ リンピース(冷凍)	酢(穀物酢)、コンソメ、しょう ゆ、食塩	焼きもちこしおに ぎり 麦茶
04 土	きつねうどん(温) ほうれん草のごま和え バナナ	518.0(501.3) 17.0(16.5) 13.2(13.6) 2.3(1.9)	ゆでうどん、米(七分つき 米)、砂糖、サラダ油	牛乳、油あげ、チーズ、白い りごま	ほうれん草、バナナ、もや し、にんじん、ねぎ、コーン (缶)、カットわかめ、あおの り	だし汁(かつお)、しょうゆ、み りん風調味料、食塩	焼びん 牛乳
06 月	スタカレー(ご当地メニュー) 三色ナムル はるさめスープ	602.8(559.8) 20.4(20.0) 21.7(21.2) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、ホットケ ーキミックス、はるさめ、片栗 粉、砂糖、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉、ば ら)、卵	もやし、にんじん、ほうれん そう、ねぎ、にら、しめじ、か ぼちゃ、コーン(缶)、ニンニ ク、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし(顆 粒)、とりがらだし(顆粒)、食 塩、トウバンジャン	かぼちゃ蒸しパ ン 牛乳
07 火	御飯 かじきの竜田揚げ ピーマンのツナごまあえ すまし汁(はんぺん)	555.2(496.7) 24.6(22.5) 17.9(17.6) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、片栗粉、 サラダ油、砂糖、フルーチェ	牛乳、かじき、はんぺん、ツ ナ(油漬缶)、白いりごま	キャベツ、もやし、ピーマン、 えのきたけ、ほうれん草、 コーン(缶)、にんじん、しょう が	だし汁(かつお)、しょうゆ、 酢(穀物酢)、食塩	フルーチェ 麦茶
08 水	玄米御飯 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト たまごスープ	612.5(561.2) 24.7(22.3) 20.3(19.7) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、玄米、じゃ がいも、砂糖、サラダ油、片 栗粉、中華麺	牛乳、とり肉(若鶏もも)、 卵、ベーコン	たまねぎ、ピーマン、チンゲ ンサイ、キャベツ、マーマ レード、にんじん	しょうゆ、とりがらだし(顆 粒)、コンソメ、食塩、ウス ターソース	焼そば 牛乳
09 木	御飯 大根と豚肉の煮物 おくらとキャベツの和え物 すいとん汁	583.1(516.5) 20.5(19.1) 19.5(18.8) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、小麦粉、 砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ばら、もも)、 チーズ	だいこん、キャベツ、こまつ な、にんじん、おくら、エリン ギ、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢 (穀物酢)、みりん風調味 料、酒、食塩	焼びん 牛乳
10 金	カレーライス ミモザサラダ 牛乳 すいか	618.4(574.0) 18.7(18.6) 20.0(19.9) 1.5(1.4)	米(七分つき米)、じゃがい も、小麦粉、砂糖	牛乳、カルピス(希釈用)、 ぶた肉(小間切れ)、卵、ツ ナ(油漬缶)、バター、脱脂 粉乳(スキムミルク)	キャベツ、たまねぎ、すい か、にんじん、きゅうり、みか ん(缶)、ホールトマト(缶)、 トマト、かんてん、ニンニク、 しょうが	ケチャップ、酢(穀物酢)、 しょうゆ、ウスターソース、コ ンソメ、カレー粉、食塩	カルピスゼリー 麦茶
11 土	鶏肉のピラフ ポトフ ヨーグルト	547.6(516.2) 20.3(19.9) 18.9(19.0) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、じゃがい も、クラッカー	牛乳、ヨーグルト(加糖)、と り肉(若鶏もも)、ウインナー、 バター	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、コーン(缶)、ピーマン、 いちごジャム	しょうゆ、コンソメ、食塩	クラッカーサンド 牛乳
13 月	ちゃんぽんラーメン パンパンジー パイナップル	528.9(482.5) 25.9(23.7) 14.1(14.6) 2.3(2.0)	中華めん(生)、米(七分つき 米)、砂糖、ごま油、サラダ 油	牛乳、ぶた肉(肩)、とり肉(若 鶏ささ身)、かまぼこ、白い りごま	もやし、パイナップル、キャ ベツ、きゅうり、たまねぎ、に んじん、こまつな、ねぎ、しい たけ、コーン(缶)、ひじき	しょうゆ、本みりん、酢(穀物 酢)、酒、しょうゆ、中華だし (顆粒)、食塩	ひじきおにぎり 牛乳
14 火	御飯 ぶりの揚げ照り焼き ほうれん草のごま和え みそ汁(油あげ・わかめ)	594.1(526.0) 24.5(22.3) 27.1(24.8) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、小麦粉、 片栗粉、マヨネーズ、サラダ 油、砂糖	牛乳、ぶり、卵、ぶた肉(ひ き肉)、米みそ(淡色辛み そ)、油あげ、さくらえび、白 いりごま、白すりごま、削り節	ほうれん草、たまねぎ、キャ ベツ、もやし、にんじん、ね ぎ、おくら、しょうが、カット わかめ、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、中 濃ソース、酒	お好み焼き 牛乳
15 水	玄米御飯 肉じゃが 切干大根のサラダ むらくも汁	572.4(505.1) 26.4(23.9) 19.0(18.4) 1.9(1.7)	米(七分つき米)、玄米、じゃ がいも、食パン、砂糖、サラ ダ油	牛乳、ぶた肉(もも)、どう ふ(木綿豆腐)、卵、とり肉(若 鶏むね)、チーズ(ピザ用)	にんじん、たまねぎ、ほう れん草、きゅうり、切り干しだ いこん、いんげん、焼のり	だし汁(かつお)、しょうゆ、み りん風調味料、酢(穀物 酢)、食塩	海苔トースト 牛乳
16 木	御飯 ハンバーグ キャベツのおかか和え トマトスープ	531.9(492.8) 20.2(19.4) 17.4(17.4) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、パン粉、 片栗粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、牛 乳、卵、きなこ、削り節	たまねぎ、もやし、にんじん、 キャベツ、ホールトマト (缶)、しめじ、コーン(缶)、 ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、し ょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳もち 麦茶
17 金	御飯 ツナオムレツ コールスローサラダ チキンスープ	555.7(504.5) 18.2(17.8) 19.7(19.4) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、じゃがい も、砂糖、マヨネーズ、サラ ダ油	牛乳、卵、とり肉(若鶏も も)、ツナ(油漬缶)、バター	キャベツ、バナナ、りんご、み かん(缶)、パイナップル(缶)、に んじん、たまねぎ、万能ねぎ、も も(缶)、きゅうり、えのきたけ、し めじ、コーン(缶)	ケチャップ、酢(穀物酢)、と りがらだし(顆粒)、食塩	フルーツボンチ 牛乳
い な の 日	ハヤシライス 昆布和え ヨーグルト	597.2(520.4) 20.5(18.9) 21.7(19.8) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、じゃがい も、マカロニ、砂糖、サラダ 油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶ た肉(小間切れ)、きなこ	たまねぎ、もやし、キャベツ、 にんじん、しめじ、塩こんぶ	ハヤシルウ、ケチャップ、食 塩	マカロニきな粉 牛乳
20 月	御飯 豆腐の五目焼き かぶときゅうりの酢の物 麩のみそ汁	523.7(456.4) 23.4(20.5) 18.2(17.0) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、中華めん (ゆで)、さつまいも、片栗 粉、サラダ油、麩(焼ふ)、砂 糖、小麦粉	牛乳、卵、とうふ(木綿豆 腐)、とり肉(ひき肉)、ぶた肉 (肩ロース)、米みそ(淡色辛 みそ)、バター	キャベツ、かぶ、にんじん、 きゅうり、はくさい、えのき、 ピーマン、ひじき、しょうが、 カットわかめ、りんごジャム	だし汁(かつお)、酢(穀物 酢)、酒、食塩、しょうゆ	りんごクッキー 牛乳
21 火	御飯 八宝菜 ささみのナムル わかめスープ	579.7(488.0) 29.7(25.3) 15.5(14.7) 2.3(1.8)	米(七分つき米)、ごま油、 片栗粉、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏ささ身)、 ぶた肉(もも)、とり肉(ひき 肉)	もやし、はくさい、にんじん、き ゅうり、たまねぎ、コーン(缶)、ヤ ングコーン、ねぎ、たけのこ、しい たけ、カットわかめ、しょうが、ニ ンニク、あおのり	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、 みりん風調味料、中華だし (顆粒)、食塩	とりそばおに ぎり 牛乳
22 水	赤飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ なすのみそ汁	605.3(552.1) 24.0(21.9) 9.7(10.9) 1.8(1.6)	米(もち米)、米(七分つき 米)、砂糖、はるさめ、サラダ 油、片栗粉、黒砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも)、あずき(ゆ で)、ささげ(乾)、米みそ(淡 色辛みそ)、黒いりごま、きな こ	みかん(缶)、もやし、たまね ぎ、なす、にんじん、えのき たけ、きゅうり、かんてん、 しょうが、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢 (穀物酢)、酒、食塩	あんみつ ジョア
23 木	御飯 カレーのムニエル ブロッコリーの三色和え 野菜とベーコンのスープ	591.8(552.3) 26.0(24.4) 15.4(16.2) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、ホットケ ーキ粉、片栗粉、砂糖、サラダ 油	牛乳、かわい、卵、ゆであず き(缶)、ベーコン、バター	ブロッコリー、キャベツ、にん じん、たまねぎ、しめじ、コー ン(缶)、レモン(果汁)	酢(穀物酢)、酒、しょうゆ、と りがらだし(顆粒)、食塩	抹茶蒸しパン 牛乳
24 金	御飯 揚げ豆腐 ひじきの煮物 きのこ汁	534.5(503.6) 24.7(23.3) 20.8(20.3) 2.1(1.8)	じゃがいも、米(七分つき 米)、砂糖、サラダ油、ごま 油	牛乳、卵、とうふ(木綿豆 腐)、とり肉(ひき肉)、米みそ (淡色辛みそ)、蒸し大豆、 油あげ	にんじん、たまねぎ、まい たけ、ほうれん草、しめじ、え のきたけ、しいたけ、ひじき	だし汁(かつお)、しょうゆ、食 塩、みりん風調味料	ふかし芋 牛乳
25 土	焼きうどん 野菜スープ バナナ	516.3(490.8) 15.3(15.8) 17.4(17.8) 2.0(1.7)	ゆでうどん、米(七分つき 米)、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、 白いりごま	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、もやし、しめ じ、しいたけ、にら、あおのり	しょうゆ、酒、食塩、中華だし (顆粒)	わかめおにぎり 牛乳
27 月	さばの炊き込み御飯 肉豆腐 なめ茸和え みそ汁(キャベツ・あげ)	543.1(485.8) 22.3(20.7) 23.5(22.1) 2.0(1.8)	米(七分つき米)、とうもろ こし(玄穀)、砂糖、サラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶ た肉(小間切れ)、さば(水煮 缶)、米みそ(淡色辛みそ)、 油あげ	もやし、にんじん、ほうれん そう、たまねぎ、キャベツ、ね ぎ、しいたけ、なめたけ、ま いたけ、さやえんどう、あお のり	だし汁(かつお)、しょうゆ、 酒、みりん風調味料、食塩	青のりポップ コーン 牛乳
28 火	御飯 さけのパン粉焼き れんこんさんぴら 鶏だんご鍋	540.4(507.3) 31.7(28.2) 23.0(21.7) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、パン粉、 片栗粉、ごま油、砂糖、食 パン	牛乳、さけ、とり肉(ひき 肉)、とうふ(木綿豆腐)、粉 チーズ	にんじん、れんこん、チンゲ ンサイ、ねぎ、たまねぎ、い んげん、あおのり、しょうが、 イチゴジャム	酒、しょうゆ、とりがらだし(顆 粒)、食塩	ジャムパン(食 パン) 牛乳
29 水	玄米御飯 キッシュ かぼちゃサラダ ココロスープ	589.0(515.4) 18.5(17.3) 22.7(21.2) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、玄米、マ カロニ、じゃがいも、マヨネ ーズ、砂糖、サラダ油	牛乳、卵、ベーコン、チー ズ(とろけるチーズ)、きなこ	たまねぎ、かぼちゃ、きゅ うり、ほうれん草、にんじん、 しめじ、干しぶどう、コーン (缶)、グリーンピース(冷凍)	食塩、コンソメ、しょうゆ	マカロニきな粉 牛乳
30 木	冷やし肉汁うどん 野菜天ぷら オレンジ	610.7(554.1) 24.2(22.3) 21.7(20.4) 2.1(1.8)	ゆでうどん、米(七分つき 米)、さつまいも、てんぷら 粉、サラダ油、砂糖	牛乳、豚バラ肉、ツナ(油漬 缶)	もやし、にんじん、きゅうり、 なめたけ、あおのり、オレン ジ	だし汁(かつお)、しょうゆ、み りん風調味料、食塩	ツナとなめ茸 おにぎり 牛乳