

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月	御飯 豚肉とピーマンのみそ炒め 切り干し大根のサラダ かき玉汁	619.5(574.2) 20.2(19.7) 24.3(23.3) 2.7(2.2)	米(七分つき米)、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	ピーマン、なす、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん	だし汁(かつお)、しょうゆ、本みりん、酒、酢(穀物酢)、食塩、とりがらだし(顆粒)	青菜雑炊 牛乳
02火	夏野菜カレー わかめの酢の物 牛乳 すいか	616.4(572.3) 17.5(17.6) 25.4(24.1) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、ぎょうざの皮、小麦粉、サラダ油、砂糖	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、脱脂粉乳(スキムミルク)、バター	もやし、たまねぎ、すいか、りんご、なす、きゅうり、にんじん、ホールのトマト(缶)、ピーマン、ズッキーニ、ニンニク、しょうが、カットわかめ	カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、酢(穀物酢)、しょうゆ、食塩	アップルサンド 麦茶
03水	玄米御飯 さばと玉ねぎのみそ煮 ほうれん草のごま和え 五目汁	631.4(573.2) 26.8(24.5) 24.0(22.5) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油、玄米	牛乳、さば、とり肉(若鶏もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま、白すりごま	もやし、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、にんじん、パイナップル(缶)、チンゲンサイ、ねぎ、パイナップルジュース(果汁100%)、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、酒、食塩	パインケーキ 牛乳
04木	御飯 青椒肉絲 キャベツとわかめのごま酢あえ はるさめスープ	527.5(480.5) 21.8(20.7) 18.6(18.6) 2.2(1.9)	米(七分つき米)、中華めん(ゆで)、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、サラダ油	牛乳、ぶた肉(もも・肩ロース)、白いりごま	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、にら、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、酢(穀物酢)、ウスターソース、中華だし(顆粒)、食塩	焼そば 牛乳
05金	御飯 キッシュ チンゲンサイの海苔和え さつまいものスープ	570.0(533.8) 18.6(18.5) 19.5(19.4) 1.8(1.6)	米(七分つき米)、さつまいも、砂糖、サラダ油	アイスクリーム、卵、牛乳、ベーコン、チーズ(とろける)	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、しめじ、えのきたけ、のり佃煮	食塩、だし汁(鶏がら)、酢(穀物酢)、しょうゆ	アイスクリーム 麦茶
06土	ごま鶏素麺 小松菜とコーンの和え物 ヨーグルト	586.7(540.0) 26.0(24.0) 13.7(14.3) 2.3(2.0)	干しとうめん、米(七分つき米)、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とり肉(若鶏もも)、さけ(銀鮭)、白すりごま、白いりごま	もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、コーン(缶)	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	鮭おにぎり 牛乳
08月 いなの日	御飯 鶏肉のりんご風味焼き おくらのかき揚げ 豚汁	530.5(492.4) 24.2(22.1) 19.7(18.9) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、ぎょうざの皮、こんにゃく、片栗粉、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ぶた肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ(とろける)	もやし、キャベツ、だいこん、たまねぎ、おくら、にんじん、ねぎ、りんごジャム、ごぼう、ピーマン、コーン(缶)	だし汁(かつお)、ケチャップ、しょうゆ、食塩	餃子の皮ピザ 牛乳
09火	御飯 ほっけの塩焼き 五目炒り煮 すまし汁 梨	577.1(539.8) 23.7(22.6) 18.4(18.5) 2.3(2.0)	米(七分つき米)、小麦粉、糸こんにゃく、砂糖、コーンフレーク、サラダ油	牛乳、ほっけ(開き干し)、糸こんにゃく、砂糖、コーンフレーク、サラダ油	なし(梨)、にんじん、かぶ、えのきたけ、ごぼう、干しぶどう、ひじき、いんげん	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	ロッククッキー 牛乳
10水	玄米御飯 豚肉のすき焼き風煮物 じゃこ和え 豆腐スープ	566.9(494.2) 21.0(18.8) 16.9(16.1) 1.1(1.0)	米(七分つき米)、砂糖、サラダ油、玄米	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(肩ロース)、とうふ(木綿豆腐)、しらす干し	もやし、もも(缶)、パイナップル(缶)、たまねぎ、みかん(缶)、はくさい、ねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、だし汁(鶏がら)	フルーツヨーグルト 牛乳
12金	御飯 ピネガーチキン れんこんサラダ トマトスープ(卵)	618.0(553.8) 26.7(24.5) 23.8(22.7) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、サラダ油	牛乳、調整豆乳、とり肉(若鶏もも)、卵、ツナ(水煮缶)、きなこ、白いりごま	れんこん、トマト、もやし、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、しめじ、しょうが	酢(穀物酢)、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	豆乳もち 牛乳
13土	夏野菜トリア キャベツのスープ バナナ	542.7(513.2) 16.2(16.6) 19.0(19.1) 1.8(1.6)	米(七分つき米)、小麦粉、ポップコーン、パン粉、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、チーズ(とろける)、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、ズッキーニ、しめじ、えのきたけ、あおのり	コンソメ、食塩	青のりポップコーン 麦茶
15月	トマトソーススパゲッティ コンソメスープ バナナ	522.4(485.7) 17.6(17.5) 12.1(13.4) 1.8(1.6)	スパゲッティ、米(七分つき米)、じゃがいも、サラダ油	牛乳、ツナ(油漬缶)、白いりごま	ホールのトマト(缶)、バナナ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、ピーマン、塩こんぶ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	昆布おにぎり 牛乳
16火	わかめ御飯 厚焼き卵 ブロッコリーのおかか和え 高野豆腐のみそ汁	520.7(468.7) 23.1(21.3) 19.9(19.2) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、フランスパン、サラダ油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、とうふ(凍り豆腐)、削り節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩	シュガーラスク 牛乳
17水	玄米御飯 豚肉と野菜のカレー炒め マカロニサラダ 中華スープ	538.3(483.9) 18.2(17.3) 22.9(21.3) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、マヨネーズ、砂糖、マカロニ、サラダ油、片栗粉、玄米	牛乳、ぶた肉(肩ロース)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、きゅうり、ピーマン、コーン(缶)、かんてん	酒、しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩、カレー粉	かぼちゃの水ようかん 牛乳
18木	すたっでうどん(ご当地メニュー) ムサカフ オレンジ	560.8(517.5) 21.0(20.2) 22.1(21.5) 2.0(1.8)	ゆでうどん、米(七分つき米)、じゃがいも、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ばら)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ(ピザ用)、油あげ、白すりごま、白いりごま	オレンジ、きゅうり、ホールのトマト(缶)、たまねぎ、にんじん、なす、しいたけ	だし汁(かつお)、みりん風調味料、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ	かやくおにぎり 牛乳
19金	御飯 鮭の黄金焼き 昆布和え 雑煮風汁	536.3(508.3) 26.1(24.5) 16.7(17.2) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、砂糖、マヨネーズ	牛乳、さけ、とり肉(若鶏もも)、卵、チーズ(とろける)	キャベツ、みかん(缶)、オレンジジュース(果汁100%)、もやし、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しめじ、しいたけ、塩こんぶ、かんてん	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩、酒	オレンジゼリー 牛乳
20土	照り焼き丼 野菜スープ ヨーグルト	595.1(546.6) 27.9(25.6) 19.6(19.0) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、食パン、砂糖、サラダ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とり肉(若鶏もも)、チーズ(ピザ用)	キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、コーン(缶)、焼のり	しょうゆ、酒、本みりん、中華だし(顆粒)	海苔トースト 牛乳
22月	御飯 はんぺんのhamサンド ほうれん草のおかか和え なすとおくらのみそ汁	529.1(475.6) 19.4(18.4) 15.8(15.9) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、食パン、砂糖、ホットケーキ粉、サラダ油、ごま油	牛乳、白はんぺん、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ham、バター、白いりごま	ほうれん草、もやし、なす、たまねぎ、おくら、にんじん、レモン(果汁)	だし汁(かつお)、酢(穀物酢)、しょうゆ	メロンパン風トースト 牛乳
23火	ジャムパン(食パン) 夏野菜のグラタン ミネストローネスープ 梨	568.5(530.3) 20.4(19.8) 17.1(17.3) 2.2(1.9)	食パン、米(七分つき米)、じゃがいも、マカロニ、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ぶた肉(ひき肉)、ツナ(油漬缶)、チーズ(ピザ用)	なし(梨)、たまねぎ、とうがん、いちごジャム、ホールのトマト(缶)、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、コーン(缶)、干しぶどう	コンソメ、食塩、カレー粉	カレーチャーハン 麦茶
24水	赤飯 鶏のから揚げ わかめときゅうりのサラダ コロコロスープ	557.1(537.2) 25.7(25.3) 11.0(12.4) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、じゃがいも、米(もち米)、砂糖、サラダ油、片栗粉、小麦粉	とり肉(若鶏もも)、牛乳、卵、さきげ(乾)、黒いりごま、ジョア	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン(缶)、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、酒、だし汁(鶏がら)	にんじん蒸しパン ジョア
25木	御飯 シルバーのごまみそ焼き 千草和え みぞれ汁	605.4(553.9) 27.2(24.8) 22.4(21.2) 1.8(1.6)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油、ココア	牛乳、シルバー、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(若鶏もも)、卵、バター、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま、白すりごま	だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ、ピーマン	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩	ココアケーキ 牛乳
26金 いなの日	御飯 厚揚げのケチャップ煮 三色ナムル 麩のみそ汁	591.8(533.4) 19.1(18.6) 18.2(18.3) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、麩(焼ふ)	牛乳、とうふ(生揚げ)、ぶた肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、白いりごま	たまねぎ、もやし、みかん(缶)、パイナップル(缶)、オレンジジュース、にんじん、もも(缶)、こまつな、しめじ、えのきたけ、コーン、かんてん、わかめ	だし汁(かつお)、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩	フルーツゼリー 牛乳
27土	冷やしきつねうどん じゃが芋のチーズ焼き バナナ	542.3(512.7) 17.0(17.3) 10.9(12.6) 2.1(1.8)	ゆでうどん、じゃがいも、米(七分つき米)、砂糖、ごま油	牛乳、油あげ、チーズ(とろける)	バナナ、もやし、にんじん、ねぎ、ピーマン、しいたけ、ひじき、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	ひじきおにぎり 牛乳
29月	御飯 ハンバーグ 中華風和え物 みそ汁(豆腐・わかめ)	587.3(517.8) 24.5(22.6) 20.3(19.8) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、パン粉、ごま油、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	だいこん、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン(缶)、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	だし汁(かつお)、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	焼きもちこしおにぎり 牛乳
30火	御飯 豆腐の野菜そぼろあん キャベツのツナマヨあえ とうがんのみそ汁	547.1(480.8) 21.8(19.9) 22.0(20.0) 1.9(1.6)	じゃがいも、米(七分つき米)、マヨネーズ、片栗粉、サラダ油、砂糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、ツナ(油漬缶)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ(とろける)、油あげ	もやし、たまねぎ、こまつな、キャベツ、とうがん、にんじん、きゅうり、しょうが、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩	芋もち 牛乳
31水	冷やし肉みそラーメン(豆乳) じゃが芋のチーズ焼き バナナ	576.3(499.9) 22.3(20.1) 15.5(15.5) 2.2(1.7)	じゃがいも、中華めん(生)、米(七分つき米)、片栗粉、砂糖、サラダ油	牛乳、調整豆乳、ぶた肉(ひき肉)、とり肉(ひき肉)、チーズ(とろける)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ、白すりごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、ピーマン、しいたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、中華だし(顆粒)、食塩	きつねおにぎり 牛乳