

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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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木	御飯 さわらの若草焼き キャベツの磯和え 豆腐の味噌汁	531.3(470.9) 27.0(24.2) 19.7(19.0) 1.1(1.0)	米(七分つき米)、マヨネーズ	牛乳、さわら、豆乳、とうふ(木綿豆腐)、ゆであずき(缶)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ、きなこ、白いりごま	だいこん、もやし、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、かんてん(粉)、焼のり	だし汁(かつお)、しょうゆ	塩せんべい 牛乳	豆乳ゼリー(小倉)牛乳
02金	御飯 豆腐の五目焼き ブロッコリーのおかか和え チキンスープ バナナ	556.3(489.6) 24.0(21.6) 14.4(14.8) 1.5(1.3)	さといも、米(七分つき米)、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、砂糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、とり肉(若鶏もも・皮付)、削り節	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、しょうが	本みりん、酒、しょうゆ、とりだし(顆粒)、食塩	青のりせんべい 牛乳	里芋の煮っころがし 牛乳
03土	ハヤシライス 昆布和え バナナ 牛乳	562.5(505.9) 15.8(15.6) 24.3(22.3) 1.6(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	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、バター	たまねぎ、もやし、バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、塩こんぶ	ハヤシシルウ、ケチャップ	ごませんべい 牛乳	お麩ラスク 麦茶
05月	御飯 マーボー豆腐 きゃべつのゆかりあえ 中華スープ	522.1(468.9) 22.3(20.7) 18.3(17.9) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、食パン、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、サラダ油、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、ツナ(水煮缶)、チーズ(ビザ用)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、ゆかり	しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)	味しらべ 牛乳	ツナチーズトースト 牛乳
06火	御飯 鯖のしょうが焼き 春雨サラダ みそ汁(切干しいんご・さといも)	571.4(493.3) 25.0(22.3) 18.0(17.4) 2.0(1.6)	米(七分つき米)、さといも、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、さば、とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、切り干しいんご、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩	ルヴァン 牛乳	ビビンバおにぎり 牛乳
07水	ドライカレー 粉ふき芋(青のり) りんご 牛乳	519.6(495.1) 17.3(17.5) 16.8(17.3) 1.3(1.2)	じゃがいも、米(七分つき米)、小麦粉、砂糖、黒砂糖	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、バター、脱脂粉乳(スキムミルク)、卵	たまねぎ、りんご、なす、にんじん、ホールトマト(缶)、ピーマン、かぼちゃ、かんてん(粉)、ニンニク、しょうが、あおのり	ケチャップ、食塩、カレー粉、ウスターソース、コンソメ	塩せんべい 牛乳	お月見プリン 麦茶
08木	御飯 田舎煮 和風サラダ ココロスープ(大根)	546.6(489.9) 19.2(18.2) 13.5(14.3) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、豆腐、とり肉(若鶏もも・皮なし)、卵、ゆであずき(缶)、ツナ(油漬缶)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、れんこん、ほうれんそう、コーン(缶)、きゅうり、ごぼう	だし汁(かつお)、酢(穀物酢)、しょうゆ、みりん風調味料、だし汁(鶏がら)、食塩	青のりせんべい 牛乳	ほうれん草と小豆のケーキ 牛乳
09金	御飯 鶏肉のチーズ焼き れんこんサラダ トマトスープ	524.1(472.1) 23.9(22.0) 18.2(17.8) 2.0(1.8)	じゃがいも、米(七分つき米)、マヨネーズ、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ツナ(水煮缶)、チーズ(ビザ用)、とり肉(ひき肉)、白いりごま	れんこん、たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、ホールトマト(缶)、しめじ、ピーマン	しょうゆ、本みりん、酢(穀物酢)、酒、コンソメ、食塩	ごませんべい 牛乳	ふかし芋 牛乳
10土	豚丼 はるさめスープ ヨーグルト	573.7(518.5) 18.9(18.4) 18.3(18.4) 1.5(1.4)	米(七分つき米)、はるさめ、サラダ油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉、チーズ	たまねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、ピーマン、にんじん、にら、あおのり	しょうゆ、みりん風調味料、中華だし(顆粒)、酒	味しらべ 牛乳	焼びん 牛乳
12月	御飯 マーボーなす ひじきとさつま芋の煮物(人参) わかめスープ(キャベツ)	534.9(470.5) 19.8(18.3) 17.9(17.1) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、さつまいも、マカロニ、サラダ油、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)	なす、にんじん、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、コーン(缶)、ひじき、カットわかめ、ニンニク、しょうが	だし汁(かつお)、ケチャップ、しょうゆ、酒、ウスターソース、中華だし(顆粒)、みりん風調味料、食塩	ルヴァン 牛乳	ミートマカロニ 牛乳
13火	御飯 肉じゃが(豚肉) もやしのなめ茸和え 豆腐みそ汁(もやし・えのき)	551.5(470.3) 23.4(20.7) 14.2(13.9) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、じゃがいも、サラダ油、砂糖	牛乳、ツナ(水煮缶)、ぶた肉、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	もやし、にんじん、トマト、たまねぎ、えのきたけ、なめたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、コンソメ、食塩	塩せんべい 牛乳	トマトの炊き込み おにぎり 牛乳
14水	御飯 チキンナゲット きゅうりの酢の物 野菜スープ	585.7(525.7) 26.8(24.6) 26.4(24.7) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、片栗粉、米粉、サラダ油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、干しえび、卵	キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ	ケチャップ、酢(穀物酢)、しょうゆ、とりがらだし(顆粒)、食塩	青のりせんべい 牛乳	大根餅(えび) 牛乳
15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	611.3(550.2) 20.0(18.6) 19.2(18.4) 2.0(1.7)	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、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	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)、グリーンピース(冷凍)	みりん風調味料、酢(穀物酢)、コンソメ、食塩	ごませんべい 牛乳	みそ焼きおにぎり 牛乳
16金 いなの日	御飯 豚肉のスタミナ炒め 薪和え なめこ汁	520.7(496.0) 24.7(23.4) 21.7(21.2) 1.3(1.2)	米(七分つき米)、ポップコーン、サラダ油、砂糖	牛乳、ぶた肉(もも)、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油あげ、白いりごま	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なめこ、にら、しいたけ、ニンニク、しょうが	だし汁(かつお)、酒、だし汁(鶏がら)、しょうゆ、カレー粉、食塩	味しらべ 牛乳	カレーポップコーン 牛乳
17土	チキンライス わかめスープ バナナ	519.7(484.0) 17.5(17.4) 11.1(12.7) 1.9(1.7)	米(七分つき米)、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、白いりごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ、こんぶ佃煮、焼のり、ピーマン、しめじ	中華スープ、ケチャップ、食塩	ルヴァン 牛乳	おにぎり(昆布) 牛乳
20火	御飯 鶏肉のコーン焼き さつまいもサラダ みそ汁(だいこん・あげ)	618.4(532.8) 20.5(18.7) 21.5(20.0) 2.2(1.8)	米(七分つき米)、さつまいも、米(もち米)、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ツナ(油漬缶)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	クリームコーン(缶)、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、コーン(缶)、にんじん	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、みりん風調味料、食塩	塩せんべい 牛乳	五平餅 牛乳
21水 埼玉ご当地メニュー	北本カレー 醤油フレンチ りんご 牛乳	600.0(548.8) 17.1(17.1) 17.1(17.5) 1.5(1.4)	米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉、砂糖	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、バター、チーズ、脱脂粉乳(スキムミルク)、削り節	りんご、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ホールトマト(缶)、ニンニク、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、酢(穀物酢)、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩	青のりせんべい 牛乳	チーズおかかおにぎり 麦茶
22木	御飯 鮭の西京焼き かぼちゃの煮物 けんちん汁	611.9(548.4) 22.2(21.0) 17.1(17.3) 2.6(2.2)	米(七分つき米)、砂糖、片栗粉、小麦粉、サラダ油、ごま油	牛乳、さけ(銀鮭)、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油あげ	れんこん、だいこん、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、ごぼう	だし汁(かつお)、酒、本みりん、しょうゆ、食塩	ごませんべい 牛乳	牛乳 れんこんおやき
24土	豚肉チャーハン 中華スープ ヨーグルト	548.3(511.2) 18.5(18.1) 12.9(13.7) 2.5(2.0)	米(七分つき米)、サラダ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(ひき肉)、ツナ(油漬缶)	たまねぎ、にんじん、なめたけ、しいたけ、ピーマン、にら	酒、しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	味しらべ 牛乳	ツナとえのきのおにぎり 牛乳
26月	しょうゆラーメン ポテトサラダ(ツナ) バナナ	538.5(481.2) 23.4(21.3) 17.8(16.7) 2.1(1.8)	中華めん(生)、じゃがいも、米(七分つき米)、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、ぶた肉(もも)、卵、ツナ(油漬缶)、油あげ	バナナ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、にら、コーン(缶)、しいたけ、ニンニク、しょうが	中華スープ、だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩、だし汁(鶏がら)	ルヴァン 牛乳	油揚げと野菜のおにぎり 牛乳
27火 いなの日	御飯 ツナオムレツ 干草和え 野菜のスープ煮	524.1(480.1) 20.6(19.8) 20.2(19.9) 2.3(1.9)	米(七分つき米)、じゃがいも、ぎょうざの皮、砂糖、サラダ油	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ツナ(油漬缶)、油あげ、チーズ(とろけるチーズ)、バター、白いりごま	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、しめじ	しょうゆ、酢(穀物酢)、ケチャップ、カレールウ、食塩、コンソメ	塩せんべい 牛乳	インド風サモサ 牛乳
28水 誕生日会	赤飯 れんこんバーグ(和風) 野菜のごま和え みそ汁(だいこん・さといも)	573.2(524.8) 23.4(21.7) 18.8(18.3) 3.1(2.5)	ゆでうどん、米(七分つき米)、米(もち米)、さといも、パン粉、片栗粉、ごま油、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵、さざげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ、黒いりごま、白すりごま	だいこん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、れんこん、キャベツ、ねぎ、にんじん、ごぼう	だし汁(かつお)、しょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	青のりせんべい 牛乳	けんちんうどん 牛乳
29木	御飯 タラのマヨネーズ焼き ゆかりあえ 豆乳汁(さつまいも・野菜)	543.9(483.4) 23.5(21.5) 13.4(13.9) 1.6(1.3)	じゃがいも、米(七分つき米)、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、たら、豆乳、ツナ(水煮缶)	キャベツ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、あおのり、ゆかり	だし汁(かつお)、酒、食塩	ごませんべい 牛乳	じゃがいものガレット 牛乳
30金	御飯 鶏のから揚げ ひじきときゅうりのサラダ 豆腐すまし汁(ほうれん草)	540.0(474.3) 23.5(21.7) 14.9(15.0) 1.8(1.4)	米(七分つき米)、さつまいも、サラダ油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、とうふ(木綿豆腐)、ベーコン	りんご、もやし、きゅうり、パイナップル(缶)、ほうれんそう、コーン(缶)、えのきたけ、にんじん、ひじき、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	味しらべ 牛乳	フルーツきんとん 牛乳