

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)				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	玄米御飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え 豆腐旨煮(キャベツ)	569.1(501.3) 24.2(21.9) 20.6(19.5) 2.0(1.7)	玄米、米(七分つき米)、さつまいも、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま油	牛乳、ぶた肉、とうふ(絹ごし豆腐)、とり肉(若鶏むね・皮付)、白いりごま	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、パインアップル(缶)、りんご、ねぎ、コーン(缶)、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、とりがらだし(顆粒)、食塩	フルーツきんとん 牛乳
02 水	御飯 鶏肉のりんご風味焼き ポテトサラダ トマトスープ	614.6(530.8) 23.3(20.5) 21.7(19.8) 2.3(1.9)	米(七分つき米)、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、卵、とり肉(ひき肉)、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールトマト(缶)、りんごジャム、しめじ、にんじん、コーン(缶)、あおのり	しょうゆ、食塩、コンソメ、しょうゆ	海苔じゃこおにぎり 牛乳
04 金	御飯 松風焼き ほうれん草のごま和え(もやし) すまし汁(卵)	521.1(465.2) 22.0(20.2) 16.4(16.1) 1.5(1.3)	さつまいも、米(七分つき米)、砂糖、パン粉、サラダ油	牛乳、とり肉(ひき肉)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、ほうれん草、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、コーン(缶)、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩	ふかし芋 牛乳
05 土	豚肉チャーハン 中華スープ ヨーグルト	525.0(483.9) 20.7(19.5) 16.6(16.5) 2.5(2.0)	米(七分つき米)、食パン、サラダ油、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(ひき肉)、ツナ(油漬缶)、チーズ(とろけるチーズ)	たまねぎ、コーン(缶)、にんじん、しいたけ、ピーマン、にら	酒、しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	ツナ・コーントースト 牛乳
07 月 いなの日	御飯 キッシュ キャベツの海苔和え ポトフ	590.2(502.3) 25.9(22.4) 18.5(17.5) 2.0(1.6)	米(七分つき米)、じゃがいも、砂糖	牛乳、卵、とり肉(若鶏もも・皮なし)、牛乳、ベーコン、とり肉(ひき肉)、チーズ(とろけるチーズ)、白いりごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、しめじ、あおのり、焼のり	酒、みりん風調味料、しょうゆ、コンソメ、食塩	とりそぼろおにぎり 牛乳
08 火	玄米御飯 豆腐チャンプルー 醤油フレンチ きのこのスープ	567.9(494.3) 22.0(20.1) 23.4(21.4) 1.8(1.5)	玄米、米(七分つき米)、ゆでうどん、サラダ油、片栗粉、サラダ油、砂糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、卵、ぶた肉(小間切れ)、かつお節	もやし、ピーマン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、酢(穀物酢)、とりがらだし(顆粒)、コンソメ、食塩	焼きうどん 牛乳
09 水	わかめ御飯 大根と豚肉の煮物 黒ごまサラダ みそ汁(もやし・かぶ)	542.5(480.0) 15.1(14.6) 24.1(22.3) 1.7(1.4)	米(七分つき米)、ぎょうざの皮、サラダ油、砂糖	牛乳、ぶた肉、米みそ(淡色辛みそ)、黒いりごま	だいこん、はくさい、もやし、りんご、にんじん、かぶ、ねぎ、かぶ(葉)、わかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、酢(穀物酢)、酒、食塩	アップルサンド、 牛乳
10 木	御飯 鶏肉のチーズ焼き サラダピピンパ けんちん汁	578.0(519.5) 27.6(25.1) 18.2(18.0) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、さつまいも、ごま油、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、チーズ(ピザ用)、油あげ、白いりごま	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、ごぼう、ピーマン	だし汁(かつお)、しょうゆ、本みりん、食塩	さつま芋おにぎり 牛乳
11 金	カレーライス パンシシ(にんじん・ごま) 牛乳 みかん	568.2(524.1) 23.2(21.4) 18.0(17.9) 1.8(1.6)	さといも、米(七分つき米)、玄米、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏ささ身)、ぶた肉(小間切れ)、脱脂粉乳(スキムミルク)、バター、白いりごま	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、こまつな、ホールトマト(缶)、ニンニク、しょうが	ケチャップ、本みりん、酒、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、カレー粉、ウスターソース、コンソメ	里芋の煮ころろ がし 麦茶
12 土	豚丼 野菜スープ バナナ	550.7(491.1) 17.1(16.4) 16.1(15.9) 1.8(1.6)	米(七分つき米)、じゃがいも、サラダ油、片栗粉	牛乳、ぶた肉、チーズ	バナナ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ、ニンニク、しょうが、あおのり	しょうゆ、酒、みりん風調味料、食塩、中華だし(顆粒)	焼びん 牛乳
14 月	御飯 肉じゃが(豚肉) 白菜のさっぱり和え みそ汁(じゃがいも・チンゲン菜)	613.5(517.3) 20.1(18.1) 14.3(14.3) 2.8(2.2)	じゃがいも、米(七分つき米)、しらたき、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、ピーマン、えのきたけ、さやえんどう、カットわかめ、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、みりん風調味料、酢(穀物酢)、食塩	チャーハン(豚肉) 牛乳
15 火	ジャムパン(食パン) クリームシチュー ピーマンのツナごまあえ バナナ	583.7(527.5) 19.3(18.1) 14.6(14.7) 2.1(1.7)	食パン、じゃがいも、米(七分つき米)、小麦粉、しらたき、白ごま、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ツナ(油漬缶)、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、いちごジャム、ピーマン、にんじん、コーン(缶)、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、しいたけ	しょうゆ、みりん風調味料、酢(穀物酢)、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	かやくおにぎり 麦茶
16 水	御飯 カレイのムニエル せん野菜サラダ 野菜とベーコンのスープ	568.2(517.1) 22.8(21.3) 17.9(17.7) 2.0(1.5)	じゃがいも、米(七分つき米)、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、かれい、ベーコン、バター、チーズ(とろけるチーズ)	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、レモン(果汁)	酢(穀物酢)、しょうゆ、酒、とりがらだし(顆粒)、食塩	じゃがいものガレット 牛乳
17 木 いなの日	御飯 肉豆腐 ブロッコリーの三色サラダ みそ汁(かぼちゃ)	566.3(518.7) 23.1(21.7) 21.6(20.1) 2.4(2.0)	米(七分つき米)、食パン、砂糖、サラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(小間切れ)、チーズ(とろけるチーズ)、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン(缶)、えのきたけ、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、ケチャップ、酢(穀物酢)、食塩	ピザトースト 牛乳
18 金	玄米御飯 かじきのトマトソース掛け マカロニサラダ コロコロスープ	541.1(490.1) 21.3(20.3) 22.3(21.4) 1.8(1.5)	玄米、米(七分つき米)、ポップコーン、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、サラダ油、片栗粉	牛乳、かじき	ホールトマト(缶)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(缶)、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ、ニンニク	酒、コンソメ、食塩、カレー粉、食塩	カレーポップコーン 牛乳
19 土	あんかけうどん(ささみ) じゃが芋のチーズ焼き ヨーグルト	512.2(455.1) 29.3(26.0) 10.0(11.0) 1.9(1.6)	ゆでうどん、じゃがいも、米(七分つき米)、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とり肉(若鶏ささ身)、さけ(銀鮭)、チーズ(とろけるチーズ)、白いりごま	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、食塩	鮭おにぎり 牛乳
21 月	御飯 鶏の海苔焼き 切干し大根の旨煮 麩のみそ汁	562.0(492.2) 24.8(21.7) 14.9(14.8) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、片栗粉、サラダ油、砂糖、麩(焼ふ)	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ピーマン、しいたけ、さやえんどう、干しぶどう、焼のり、カットわかめ、ニンニク、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩、カレー粉	カレーチャーハン 牛乳
22 火	玄米御飯 さばの焼きおろし煮 ひじきときゅうりのサラダ きのこの味噌汁 りんご	550.8(489.0) 24.8(22.5) 20.6(19.5) 2.2(1.8)	玄米、米(七分つき米)、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、さば、ぶた肉(ひき肉)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	りんご、もやし、だいこん、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、コーン(缶)、にんじん、しめじ、葉ねぎ、にら、ひじき、しいたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、しょうゆ、酢(穀物酢)、中華だし(顆粒)、食塩	チヂミ 牛乳
24 木 ご当地メニュー	豆腐ラーメン かぼちゃサラダ バナナ	575.0(525.7) 23.0(21.6) 16.7(16.7) 2.3(2.0)	中華めん(生)、米(七分つき米)、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、サラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、しらす干し、かつお節	バナナ、かぼちゃ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、干しぶどう、しょうが、カットわかめ	中華スープ、しょうゆ、だし汁(鶏がら)、食塩	しらすおかおにぎり 牛乳
25 金	玄米御飯 さけのパン粉焼き もやしのツナ酢あえ(ひじき) たまごスープ(豆腐)	552.1(475.8) 30.6(26.0) 13.3(13.5) 3.2(2.7)	玄米、米(七分つき米)、パン粉、砂糖	牛乳、さけ、ツナ(水煮缶)、卵、とうふ(木綿豆腐)、粉チーズ、	もやし、トマト、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、いんげん、カットわかめ、ひじき、あおのり	酢(穀物酢)、食塩、しょうゆ、コンソメ、	トマトの炊き込み おにぎり 牛乳
26 土	てりやき野菜丼 はるさめスープ バナナ	522.6(462.4) 19.4(17.8) 12.9(13.8) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、サラダ油、はるさめ、片栗粉	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、白いりごま	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、にら	しょうゆ、みりん風調味料、中華だし(顆粒)、酒	わかめおにぎり 牛乳
28 月	御飯 ほっけの塩焼き れんこんの炒め煮 チキンスープ	532.8(474.6) 27.7(24.9) 20.2(19.3) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、中華めん(ゆで)、サラダ油、砂糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、ぶた肉、とり肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉)	れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン	ウスターソース、しょうゆ、酒、だし汁(鶏がら)、食塩	焼そば 牛乳
29 火	玄米御飯 ハンバーグ 白菜の昆布和え 野菜スープ	568.5(514.9) 24.1(22.6) 18.7(18.7) 2.8(2.4)	米(七分つき米)、玄米、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵、バター、チーズ(とろけるチーズ)	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、チンゲンサイ、しめじ、塩こんぶ	ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩、コンソメ、中華だし(顆粒)	ドリア 麦茶
30 水 誕生会	赤飯 鶏のから揚げ 和風サラダ ミネストローネスープ	571.4(542.8) 24.7(24.3) 14.3(15.3) 2.9(2.4)	さつまいも、米(七分つき米)、じゃがいも、米(もち米)、マカロニ、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮なし)、とり肉(若鶏もも・皮付)、牛乳、ツナ(油漬缶)、ささげ(乾)、卵、無塩バター、卵黄、黒いりごま、生クリーム、ジョア	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト(缶)、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン(缶)、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、酒、コンソメ	スイートポテト ジョア