

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 土	チキンカレー 小松菜のごま和え バナナ 牛乳	596.4(513.3) 18.2(16.9) 21.2(19.5) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、食パン、 じゃがいも、グラニュー糖、サ ラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、パ 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)	カレールー、しょうゆ	シュガートースト 麦茶
03 月	御飯 松風焼き かぶときゅうりの和え物 おかず汁 オレンジ	597.7(522.5) 26.4(23.6) 19.1(18.1) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、砂糖、パン 粉、サラダ油、ごま油	牛乳、とり肉(ひき肉)、とう ふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、とり肉(若鶏も も)、ツナ(油漬缶)、油あげ、 白いりごま	オレンジ、たまねぎ、かぶ、も やし、きゅうり、にんじん、な めたけ、えのきたけ、あおのり	だし汁(かつお)、酢(穀物 酢)、食塩	ツナとなめ茸の おにぎり 牛乳
04 火	御飯 スパニッシュオムレツ キャベツのバインサラダ チキンスープ	584.4(518.7) 20.3(19.1) 16.5(16.5) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、ホットケ ーキ粉、じゃがいも、砂糖	牛乳、卵、とり肉(ひき肉)、ゆ であずき(缶)、ベーコン、パ ター	たまねぎ、キャベツ、パイナ ップル(缶)、チンゲンサイ、 きゅうり、ピーマン、にんじ ん、しめじ、えのきたけ	ケチャップ、食塩、酢(穀物 酢)、だし汁(鶏がら)	抹茶蒸しパン 牛乳
05 水	玄米御飯 シルバーのコーンクリーム焼き 蒸し野菜のサラダ きのこ汁	538.5(479.0) 22.9(21.0) 14.6(14.9) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、玄米、サラ ダ油、片栗粉	牛乳、シルバー、チーズ	たまねぎ、クリームコーン(缶)、 キャベツ、かぼちゃ、にんじん、 えのきたけ、ブロッコリー、しめ じ、しいたけ、レモン(果汁)、あお のり	だし汁(かつお)、しょうゆ、食 塩	焼びん 牛乳
06 木 ご当地メ ニュー	御飯 肉野菜炒め もやしナムル わかめスープ	543.9(484.9) 18.8(17.8) 22.2(20.8) 1.7(1.4)	さつまいも、米(七分つき 米)、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(もも)、白いりご ま	もやし、はくさい、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、しいた け、コーン(缶)、カットわか め、しょうが、ニンニク	しょうゆ、食塩、中華だし(顆 粒)	さつまいもチップ ス 牛乳
07 金 いなの日	御飯 厚揚げのそぼろあん ブロッコリーの三色和え 雑煮風汁	534.0(466.1) 24.9(21.8) 18.6(17.3) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、マカロニ、 片栗粉、砂糖、サラダ油	牛乳、とうふ(生揚げ)、とり肉 (ひき肉)、ぶた肉(ひき肉)、 とり肉(若鶏もも)	ブロッコリー、にんじん、たま ねぎ、ほうれんそう、だいこ ん、コーン(缶)、えのきたけ、 しいたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、 酒、ケチャップ、みりん風調 味料、ウスターソース、酢(穀 物酢)、食塩	ミートマカロニ 牛乳
08 土	あんかけうどん(ささみ) ほうれん草のナムル バナナ	422.3(401.5) 17.7(16.6) 7.3(9.0) 2.0(1.6)	ゆでうどん、米(七分つき 米)、片栗粉、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏ささ身)、 白いりごま、	バナナ、はくさい、ほうれんそ う、もやし、にんじん、たまね ぎ、こんぶ佃煮、しいたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、み りん風調味料、食塩	昆布おにぎり 牛乳
11 火	御飯 ピネガーチキン ほうれん草ソテー 洋風かき玉汁	536.5(490.9) 21.5(20.6) 18.9(18.9) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、小麦粉、 砂糖、片栗粉	牛乳、とり肉(若鶏もも)、卵、 バター、ベーコン	ほうれんそう、だいこん、えの きたけ、にんじん、チンゲン サイ、しめじ、りんごジャム、 コーン(缶)、しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、コ ンソメ、食塩	りんごクッキー 牛乳
12 水	玄米御飯 揚げ豆腐 かぶと柿の酢の物 はんぺんのすまし汁	527.1(482.8) 22.2(21.1) 21.1(20.7) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、玄米、中 華めん(ゆで)、砂糖、サラダ 油	牛乳、卵、とうふ(木綿豆腐)、 ぶた肉(肩ロース)、とり肉(ひ き肉)、はんぺん、	かぶ、キャベツ、きゅうり、こ まつな、かき(柿)、にんじん、 えのきたけ、ピーマン、いん げん、しいたけ、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、ウ スターソース、酢(穀物酢)、 食塩	焼そば 牛乳
13 木	ちゃんぽんラーメン ピーマンのツナごまあえ バナナ	563.0(504.6) 22.7(20.9) 17.2(16.7) 2.0(1.7)	中華めん(生)、米(七分つき 米)、ごま油、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(肩)、ツナ(油 漬缶)、かまぼこ、白いりごま	もやし、バナナ、はくさい、 キャベツ、ピーマン、たまね ぎ、コーン(缶)、にんじん、 ねぎ、しいたけ、ひじき	しょうゆ、本みりん、酢(穀物 酢)、しょうゆ、中華だし(顆 粒)、食塩	ひじきおにぎり 牛乳
14 金	秋の炊き込みごはん ほっけの塩焼き 人参しりしり 小松菜のみそ汁	604.2(549.9) 32.0(28.6) 24.2(22.5) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、砂糖、サラ ダ油	牛乳、ほっけ(開き干し)、卵、 とり肉(若鶏もも)、ツナ(油漬 缶)、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	にんじん、たまねぎ、こまつ な、みかん(缶)、しめじ、も やし、まいたけ、エリンギ、え のきたけ、かんとん	だし汁(かつお)、しょうゆ、 酒、食塩	ミルク寒天 麦茶
15 土	中華丼(キャベツ) 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト	508.0(444.1) 21.2(18.8) 15.2(14.5) 1.7(1.4)	米(七分つき米)、ごま油、片 栗粉、ルヴァン	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とう ふ(木綿豆腐)、ぶた肉(もも)	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、ねぎ、たけのこ、しいた け、いちごジャム、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	クラッカーサンド 牛乳
17 月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干し大根の旨煮 チンゲン菜のスープ	567.8(495.9) 20.3(18.2) 17.5(16.4) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、片栗粉、 砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、油あ げ	チンゲンサイ、にんじん、えの きたけ、マーマレード、切り干し だいこん、エリンギ、コーン(缶)、 しいたけ、さやえんどう、玉ねぎ	しょうゆ、本みりん、しょうゆ、 食塩、中華だし(顆粒)	かやくおにぎり 牛乳
18 火	玄米御飯 豚肉のすき焼き風煮 きゅうりの酢の物(みかん) じゃがいものみそ汁	561.6(490.5) 22.8(20.4) 18.3(17.3) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、玄米、じゃ がいも、ホットケーキ粉、白玉 粉、しらたき、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(肩ロース)、とう ふ(木綿豆腐)、粉チーズ、米 みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、はくさい、 もやし、みかん(缶)、ねぎ、 えのきたけ、にんじん、カット わかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢 (穀物酢)、みりん風調味料	もちもちパン 牛乳
19 水	さつまいも御飯 かじきの竜田揚げ 小松菜とコーンのごま和え けんちん汁	567.8(511.0) 22.6(21.1) 20.2(19.7) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、さつまい も、片栗粉、サラダ油、こん にゃく、ごま油、砂糖、里芋	牛乳、かじき、白いりごま、黒 いりごま	もやし、だいこん、にんじん、 ねぎ、ごぼう、コーン(缶)、こ まつな、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒 、食塩	ブルーチェ 麦茶
20 木 誕生日会	赤飯 鶏のから揚げ サラダピピンバ ポトフ りんご	583.3(554.4) 33.3(30.8) 15.9(16.6) 2.3(2.0)	米(七分つき米)、じゃがい も、食パン、米(もち米)、片 栗粉、サラダ油、ごま油	牛乳、とり肉(ひき肉)、ぶた 肉(ひき肉)、さきげ(乾)、 チーズ(ビザ用)、黒いりごま、 白いりごま、ウインナー	りんご、もやし、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、にんじ ん、にら、たまねぎ、しいた け、しょうが、ニンニク	酒、しょうゆ、カレールー、コ ンソメ、食塩	カレートースト ジョア
21 金	玄米御飯 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ コロコロスープ(大根)	525.8(479.8) 18.8(18.3) 23.3(22.3) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、玄米、パン 粉、マヨネーズ、ポップコー ン、サラダ油、砂糖	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とう ふ(木綿豆腐)、ツナ(水煮 缶)、卵、白いりごま	たまねぎ、ごぼう、だいこん、 もやし、にんじん、きゅうり、 コーン(缶)、グリーンピース(冷 凍)、あおのり	酢(穀物酢)、ケチャップ、中 濃ソース、食塩、だし汁(鶏が ら)	青のりポップコー ン 牛乳
22 土	五目にゆう麺 さつま芋のレモン煮 ヨーグルト	611.9(559.1) 23.3(21.8) 13.4(14.0) 2.1(1.5)	干しとうめん、米(七分つき 米)、さつまいも、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とり 肉(若鶏もも)、油あげ、パ ター、白すりごま、白いりごま	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、レモン(果汁)	だし汁(かつお)、しょうゆ、み りん風調味料	わかめおにぎり 牛乳
24 月	御飯 キッシュ ひじきと大豆の炒り煮 コンソメスープ	586.8(526.3) 19.5(18.8) 25.7(24.2) 1.8(1.6)	米(七分つき米)、小麦粉、マ ヨネーズ、砂糖、サラダ油	牛乳、卵、ベーコン、ぶた肉 (ひき肉)、チーズ(とろける チーズ)、油あげ、さくらえび、 削り節	たまねぎ、キャベツ、しめじ、 にんじん、ほうれんそう、ね ぎ、コーン(缶)、さやえんど う、ひじき、あおのり	だし汁(かつお)、中濃ソー ス、みりん風調味料、しょう ゆ、食塩、コンソメ	お好み焼き 牛乳
25 火	玄米御飯 れんこんと厚揚げの炒め煮 中華風和え物 まいたけのみそ汁	526.8(468.1) 14.4(14.0) 11.5(12.1) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、玄米、さつ まいも、砂糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、とうふ(生揚げ)、米み そ(淡色辛みそ)、油あげ、白 いりごま	だいこん、れんこん、パイナ ップル(缶)、にんじん、もも(缶)、 みかん(缶)、まいたけ、たまねぎ、 きゅうり、りんご、しめじ、えの きたけ、塩こんぶ	だし汁(かつお)、しょうゆ、み りん風調味料	フルーツポンチ 牛乳
26 水	カレーライス 青菜のじゃこ和え パイナップル 牛乳	565.5(523.0) 17.0(16.8) 19.7(19.1) 1.4(1.3)	米(七分つき米)、じゃがい も、小麦粉、砂糖、サラダ油、 パイシート	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、 脱脂粉乳(スキムミルク)、パ ター、卵、しらす干し	たまねぎ、かぼちゃ、パイナ ップル、キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ、ホールトマト (缶)、ニンニク、しょうが	ケチャップ、酢(穀物酢)、食 塩、カレー粉、ウスターソー ス、コンソメ	かぼちゃバイ 麦茶
27 木 いなの日	御飯 さけのちゃんちゃん焼き ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁	469.7(434.6) 25.7(23.6) 13.6(14.5) 2.1(1.7)	さといも、米(七分つき米)、 片栗粉、砂糖、サラダ油	牛乳、さけ、とうふ(木綿豆 腐)、粉チーズ、米みそ(淡色 辛みそ)、バター、かつお節	キャベツ、もやし、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじん、しめ じ、しいたけ、えのきたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、み りん風調味料、酒、食塩	里芋のガレット 牛乳
28 金 園外保育	豚汁 バナナ	599.0(544.8) 21.3(20.0) 18.1(17.5) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、小麦粉、こ んにゃく、片栗粉、砂糖、サ ラダ油、パン粉、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉 (ひき肉)、ぶた肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)、チーズ(と ろける)、バター、鶏もも	バナナ、だいこん、ねぎ、た まねぎ、にんじん、こまつな、 ごぼう、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、コ ンソメ、食塩	チキンドリア 麦茶
29 土	豚肉の甘みそ丼 中華スープ バナナ	513.7(468.2) 17.6(17.4) 15.2(15.7) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、食パン、砂 糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、ぶた肉(肩ロース)、 ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡 色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、チンゲン サイ、キャベツ、にんじん、し いたけ、マーマレード、ピー マン、にら	しょうゆ、みりん風調味料、中 華だし(顆粒)、酒	ヨーグルトトース ト 牛乳
31 月 ハロウィン	ジャムパン(食パン) 千野菜サラダ パンクキンシチュー オレンジ	588.7(537.6) 17.3(16.9) 18.5(18.1) 2.0(1.8)	食パン、ホットケーキ粉、小 麦粉、さつまいも、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、卵、 生クリーム、バター	オレンジ、たまねぎ、クリーム コーン(缶)、キャベツ、にんじん、 かぼちゃ(冷凍)、だいこん、きゅ うり、いちごジャム、コーン(缶)	酢(穀物酢)、しょうゆ、コン ソメ、食塩	ハロウィンケーキ (クッキー) 麦茶