

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 木	カレーライス コールスローサラダ 牛乳 りんご	619.9(571.8) 16.3(16.6) 23.9(22.9) 1.5(1.4)	米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、卵、脱脂粉乳(スキムミルク)、バター	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、ホールトマト(缶)、きゅうり、いちごジャム、コーン(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)、食塩、カレー粉、コンソメ	スコーン 麦茶
02 金	玄米御飯 厚揚げのケチャップ煮 大根のゆかり和え なすのみそ汁	532.8(474.2) 20.9(19.8) 16.5(16.8) 1.7(1.4)	米(七分つき米)、サラダ油、片栗粉、砂糖、玄米	牛乳、とうふ(生揚げ)、ぶた肉(肩ロース)、とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	たまねぎ、だいこん、もやし、なす、チンゲンサイ、にんじん、コーン(缶)、きゅうり、しめじ、ゆかり	だし汁(かつお)、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、みりん風調味料、食塩	きつねおにぎり 牛乳
03 土	きつねうどん(温) ミートポテト ヨーグルト	502.2(470.7) 19.6(19.1) 12.2(13.6) 2.0(1.8)	ゆでうどん、じゃがいも、米(七分つき米)、砂糖、サラダ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(ひき肉)、油あげ、粉チーズ、白いりごま	こまつな、にんじん、ねぎ、たまねぎ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、ケチャップ、食塩	わかめおにぎり 牛乳
05 月	御飯 豚肉の香味焼き 白菜のなめ茸あえ 鶏だんご鍋	568.0(531.4) 27.6(25.6) 24.0(23.0) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ロース)、とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、卵、ぶた肉(ひき肉)、さくらえび、削り節	はくさい、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、なめたけ、ニンニク、しょうが、あおのり	酒、しょうゆ、中濃ソース、とりがらだし(顆粒)、食塩	お好み焼き 牛乳
06 火	玄米御飯 さばと玉ねぎのみそ煮 ひじきの煮物 雑煮風汁	546.0(493.7) 25.1(22.9) 20.1(19.1) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、米粉、サラダ油、砂糖、玄米	牛乳、さば、とうふ(絹ごし豆腐)、とり肉(若鶏もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	たまねぎ、チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、しいたけ、いんげん、ひじき、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、酒、食塩	かぼちゃの豆腐 パン 牛乳
07 水	御飯 中華風あんかけ 三色和え わかめスープ	543.3(483.8) 18.7(17.8) 17.4(16.8) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、小麦粉、砂糖、コンプレック、片栗粉、ごま油、サラダ油	牛乳、ぶた肉(もも)、卵、無塩バター、白いりごま	はくさい、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、コーン(缶)、干しぶどう、ニンニク、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)、酢(穀物酢)	ロククッキー 牛乳
08 木	コーントースト(食パン) クリームシチュー ブロッコリーサラダ バナナ	521.9(476.7) 19.4(18.3) 16.6(16.7) 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、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、さけ(銀鮭)、チーズ(ビザ用)、バター、白いりごま	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、にんじん、コーン(缶)、こまつな、グリーンピース(冷凍)	だし汁(かつお)、酢(穀物酢)、コンソメ、しょうゆ、食塩	さげ雑炊 麦茶
09 金	玄米御飯 筑前煮 小松菜の昆布和え じゃがいもの味噌汁	552.1(484.2) 22.0(19.8) 13.9(14.1) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、サラダ油、玄米	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とり肉(若鶏もも)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、もも(缶)、パイナップル(缶)、みかん(缶)、にんじん、れんこん、ほうれんそう、なめたけ、たけのこ(ゆで)、こまつな、ごぼう、えのきたけ、いんげん、塩昆布	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、みりん風調味料	フルーツヨーグルト 牛乳
10 土	チキンピラフ キャベツスープ ヨーグルト	513.7(475.7) 17.2(16.8) 15.2(15.4) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、サラダ油、ルヴァン	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とり肉(若鶏もも)、生クリーム、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、ピーマン、いちごジャム、しめじ	コンソメ、とりがらだし(顆粒)、しょうゆ、食塩	クラッカーサンド (ジャム) 牛乳
12 月	わかめ御飯 揚げ豆腐 和風サラダ 白菜スープ	573.9(520.8) 21.4(20.5) 16.6(17.1) 1.8(1.6)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油	牛乳、卵、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、ゆであずき(缶)	はくさい、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、いんげん、カットわかめ、抹茶、塩昆布	しょうゆ、酢(穀物酢)、とりがらだし(顆粒)、食塩	抹茶蒸しパン 牛乳
13 火	玄米御飯 さわらの味噌焼き ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁	519.7(473.7) 26.7(24.3) 19.3(19.0) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、じゃがいも、ぎょうざの皮、サラダ油、砂糖、玄米	牛乳、さわら、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、チーズ(とろけるチーズ)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、みりん風調味料、カレールー、食塩	インド風サモサ 牛乳
14 水	赤飯 ハンバーグ ごぼうサラダ コロコロスープ	618.8(572.4) 26.2(24.5) 16.9(17.3) 1.8(1.6)	米(七分つき米)、じゃがいも、米(もち米)、パン粉、マヨネーズ、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、ジョア、ツナ(水煮缶)、卵、ささげ(乾)、チーズ、黒いりごま、白いりごま	たまねぎ、ごぼう、もやし、にんじん、きゅうり、にんじん、コーン(缶)、あおのり	ケチャップ、酢(穀物酢)、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	焼びん ジョア
15 木	御飯 肉団子酢豚 春雨サラダ 中華スープ	579.5(521.2) 21.4(20.2) 18.5(18.4) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、食パン、はるるめ、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とうふ(絹ごし豆腐)、白いりごま	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン、しいたけ、ねぎ、たけのこ、いちごジャム、しょうが	中華スープ、酢(穀物酢)、ケチャップ、しょうゆ、みりん風調味料、酒、中華だし(顆粒)、食塩	ジャムパン 牛乳
16 金	煮ほうとう(深谷市) ちくわの磯部揚げ みかん	598.4(548.5) 20.7(19.7) 21.2(20.3) 2.5(2.1)	ほうとう、米(七分つき米)、てんぷら粉、サラダ油、砂糖	牛乳、ちくわ、ぶた肉(小間切れ)、ツナ(油漬缶)	みかん、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、しいたけ、なめたけ、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	ツナとえのきのおにぎり 牛乳
17 土	ハヤシライス 小松菜とコーンのごま和え バナナ 牛乳	506.2(450.7) 16.6(15.9) 17.6(17.0) 1.9(1.5)	米(七分つき米)、麩(焼ふ)、グラニュー糖、サラダ油、砂糖	牛乳、ぶた肉(もも)、バター、白いりごま	たまねぎ、バナナ、こまつな、もやし、しめじ、にんじん、コーン(缶)	ハヤシルー、ケチャップ、しょうゆ	お麩ラスク 麦茶
19 月	御飯 マーボー豆腐 三食ナムル かき玉汁	563.1(500.8) 21.4(19.6) 19.1(18.4) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、片栗粉、サラダ油、ごま油、砂糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、とりがらだし(顆粒)	にんじん蒸しパン 牛乳
20 火	玄米御飯 厚焼き卵 ほうれん草のごま和え おでん	591.4(520.2) 25.9(23.6) 19.2(18.9) 2.0(1.8)	米(七分つき米)、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、サラダ油、玄米	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)、とり肉(若鶏もも)、とうふ(生揚げ)、白いりごま、白すりごま	もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン(缶)、ピーマン	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	焼きもちおにぎり 牛乳
21 水	御飯 はんぺんのチーズ焼き かぼちゃのいとこ煮(冬至) 豚汁	563.4(501.9) 19.2(18.2) 19.4(18.6) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、ぎょうざの皮、砂糖、サラダ油、こんにゃく、ごま油	牛乳、白はんぺん、ぶた肉(小間切れ)、あずき(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ、チーズ(ビザ用)	かぼちゃ、りんご、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、しょうゆ	アップルサンド 牛乳
22 木	チキンライス 鶏のから揚げ パスタサラダ ミニトマト、ブロッコリー グラムチャウダー	608.7(550.7) 20.6(19.2) 24.0(22.6) 2.3(1.9)	米(七分つき米)、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉、サラダ油、コーンカップ	アイスクリーム、牛乳、とり肉(若鶏もも)、とり肉(ひき肉)、ツナ(油漬缶)、バター	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ミニトマト、いちご、きゅうり、コーン(缶)、グリーンピース(冷凍)、しょうが、ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、酒	アイスクリーム 麦茶
23 金	玄米御飯 鮭の塩焼き 五目きんぴら むらくも汁 オレンジ	552.9(519.6) 29.4(27.1) 14.8(15.6) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、さつまいも、マカロニ、砂糖、ごま油、サラダ油、玄米	牛乳、さけ、とうふ(木綿豆腐)、卵、とり肉(若鶏むね)、ぶた肉(ひき肉)、油あげ、白いりごま	オレンジ、れんこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき	だし汁(かつお)、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩	ミートマカロニ 牛乳
24 土	焼きうどん 野菜スープ バナナ	536.1(506.6) 16.1(16.5) 19.2(19.2) 1.9(1.6)	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、もやし、にんじん、しめじ、しいたけ、にら、塩こんぶ、あおのり	しょうゆ、酒、食塩、中華だし(顆粒)	昆布おにぎり 牛乳
26 月	みそラーメン パンパンジー バナナ	600.4(547.4) 28.0(25.2) 17.9(17.9) 2.2(1.9)	中華めん(生)、米(七分つき米)、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏さき身)、ぶた肉(小間切れ)、油揚げ(甘煮)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	バナナ、もやし、きゅうり、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン(缶)、ねぎ、ニンニク、しょうが	中華スープ、酢(穀物酢)、しょうゆ、酒、食塩	いなりすし 牛乳
27 火	玄米御飯 シルバーの和風ソースかけ 千草和え 豆腐とわかめのみそ汁	561.0(527.7) 27.8(25.9) 20.8(20.5) 2.1(1.9)	米(七分つき米)、中華めん(ゆで)、砂糖、サラダ油、玄米	牛乳、シルバー、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(肩ロース)、とり肉(若鶏もも)、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	キャベツ、もやし、はくさい、だいこん、にんじん、ピーマン、カットわかめ、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、ウスターソース、酢(穀物酢)、本みりん、酒	焼そば 牛乳
28 水	御飯 ピネガーチキン ポテトサラダ コロコロスープ(大根)	616.0(550.8) 20.5(19.6) 24.5(23.4) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、じゃがいも、ホットケーキ粉、サラダ油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、卵、ヨーグルト(無糖)	だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン(缶)、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、だし汁(鶏がら)、食塩	ヨーグルトケーキ 牛乳