

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				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		
04水	和風スパゲティー フルーツヨーグルト コロコロスープ	567.7(518.7) 18.9(18.6) 16.3(16.8) 1.9(1.7)	スパゲティー、米(七分つき米)、じゃがいも、サラダ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ベーコン、ツナ(油漬缶)、白いりごま	たまねぎ、もも(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)、にんじん、コーン(缶)、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒、コンソメ、ほんだし(顆粒)、食塩	ごませんべい牛乳	わかめおにぎり牛乳
05木	御飯 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) キャベツのおかか和え じゃがいもとのりの中華スープ	519.6(453.5) 19.3(17.5) 14.9(14.3) 1.1(1.0)	米(七分つき米)、じゃがいも、さつまいも、麩(焼ふ)、はるさめ、サラダ油	牛乳、ゆであずき(缶)、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、削り節	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、焼のり、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、中華だし(顆粒)	味しらべ牛乳	お麩のおしるこ牛乳
06金 春の七草	玄米御飯 松風焼き 白菜の昆布和え 麩のみそ汁	557.8(504.9) 24.5(22.8) 17.8(17.8) 2.5(2.1)	米(七分つき米)、玄米、小麦粉、パン粉、砂糖、麩(焼ふ)、サラダ油	牛乳、とり肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター、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、えのきたけ、だいこん、せり、なずな、塩こんぶ、カットわかめ、かぶ、あおのり、もやし	だし汁(かつお)、食塩、コンソメ	ルヴァン牛乳	春の七草ドリア 麦茶
07土	豚丼 野菜スープ バナナ	554.5(474.8) 18.2(16.7) 15.7(14.9) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、じゃがいも、サラダ油、片栗粉	牛乳、ぶた肉(小間)、さけ(銀鮭)、白いりごま	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	しょうゆ、酒、みりん風調味料、食塩、中華だし(顆粒)	塩せんべい牛乳	鮭おにぎり牛乳
10火	御飯 マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル はるさめスープ	526.2(454.5) 22.4(19.7) 19.7(17.8) 2.6(2.1)	米(七分つき米)、じゃがいも、ぎょうざの皮、はるさめ、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)、チーズ(とろけるチーズ)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン(缶)、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、カレールウ、食塩、中華だし(顆粒)	青のりせんべい牛乳	インド風サモサ牛乳
11水	ジャムパン(食パン) クリームシチュー 薪和え バナナ	585.7(518.2) 21.0(19.3) 10.8(11.9) 2.4(2.0)	食パン、じゃがいも、米(七分つき米)、小麦粉、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ちくわ、とり肉(ひき肉)、バター、白いりごま	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、いちごジャム、きゅうり、コーン(缶)、こまつな、グリーンピース(冷凍)	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	ごませんべい牛乳	ビビンバおにぎり 麦茶
12木 ご当地メニュー	御飯 鶏肉の照り焼き 小松菜とコーンのごま和え チキンスープ	615.9(530.7) 23.8(21.0) 22.3(20.2) 1.8(1.5)	じゃがいも、米(七分つき米)、てんぷら粉、サラダ油、片栗粉、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(缶)、えのきたけ、こまつな、しょうが	しょうゆ、酒、みりん風調味料、酒、だし汁(鶏がら)、食塩	味しらべ牛乳	味噌ポテト牛乳
13金	玄米御飯 かじきの香り焼き マカロニサラダ けんちん汁	520.0(462.6) 22.3(19.9) 20.8(19.5) 1.3(1.1)	さつまいも、玄米、米(七分つき米)、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、サラダ油、ごま油	牛乳、かじき、とうふ(木綿豆腐)、油あげ	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、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	ルヴァン牛乳	ふかし芋牛乳
14土	中華丼(キャベツ) 豆腐スープ ヨーグルト	558.7(495.2) 21.5(19.7) 15.7(15.6) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、ごま油、片栗粉、サラダ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(もも)、チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、カットわかめ、しょうが、ニンニク、あおのり	しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	塩せんべい牛乳	焼びん牛乳
16月	御飯 鶏むね肉のごまみそ焼き ひじきサラダ むらくも汁	533.4(470.9) 32.5(27.7) 17.7(16.9) 2.4(2.0)	米(七分つき米)、小麦粉、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし)、とうふ(木綿豆腐)、卵、ぶた肉(ひき肉)、ツナ(水煮缶)、白いりごま、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、にら、ひじき	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、酒、中華だし(顆粒)	青のりせんべい牛乳	チヂミ牛乳
17火 伊奈の日	玄米御飯 ハンバーグ キャベツとツナのサラダ 豚汁	565.4(505.8) 23.6(21.7) 18.2(17.9) 2.0(1.6)	米(七分つき米)、玄米、しらたき、こんにやく、パン粉、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ(水煮缶)	キャベツ、だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ	だし汁(かつお)、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、みりん風調味料、酢(穀物酢)、食塩	ごませんべい牛乳	かやくおにぎり牛乳
18水	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)	537.9(478.6) 23.3(21.4) 14.5(14.8) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、食パン、さつまいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、サラダ油	牛乳、たら、豆乳、卵、バター	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、レモン(果汁)、あおのり、ゆかり	コンソメ、酒、食塩	味しらべ牛乳	メロンパン風トースト牛乳
19木	ちゃんぽんラーメン もやしのなめたけ和え りんご	562.1(519.8) 21.3(20.2) 18.2(17.9) 2.4(2.1)	中華めん(生)、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、ぶた肉、卵、無塩バター、かまぼこ	もやし、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめたけ、こまつな、ねぎ、コーン(缶)、りんご	しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	ルヴァン牛乳	バナナケーキ牛乳
20金	玄米御飯 肉豆腐 ブロッコリーの三色サラダ みそ汁(かぼちゃ)	524.5(473.7) 20.5(18.8) 19.3(17.5) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、玄米、砂糖、サラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	ブロッコリー、りんごジュース(果汁100%)、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、もやし、にんじん、りんご、コーン(缶)、えのきたけ、かんてん、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、酢(穀物酢)、食塩	塩せんべい牛乳	りんごゼリー牛乳
21土	チキンカレー 小松菜とコーンのごま和え バナナ 牛乳	573.5(502.6) 20.2(18.8) 19.5(18.3) 2.3(1.8)	米(七分つき米)、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、ツナ(水煮缶)、チーズ(ピザ用)、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)	カレールウ、しょうゆ	青のりせんべい牛乳	ツナチーズトースト 麦茶
23月	御飯 キッシュ 切干大根の旨煮 みそ汁(なす・たまねぎ)	521.7(473.7) 20.8(19.7) 20.0(19.6) 2.3(1.9)	米(七分つき米)、マカロニ、サラダ油、砂糖	牛乳、卵、ベーコン、油あげ、ぶた肉(ひき肉)、チーズ(とろけるチーズ)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、なす、ほうれんそう、えのきたけ、しめじ、切り干しだいこん	だし汁(かつお)、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、みりん風調味料	ごませんべい牛乳	ミートマカロニ牛乳
24火	北本カレー 醤油フレンチ バナナ 牛乳	551.1(522.9) 15.9(16.4) 17.8(17.9) 1.4(1.3)	米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、米粉、ごま油、砂糖	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、バター、脱脂粉乳(スキムミルク)、干しえび	もやし、たまねぎ、バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、トマト、ホールトマト(缶)、ねぎ、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	味しらべ牛乳	大根餅(えび)麦茶
25水 誕生会	赤飯 鶏のから揚げ ツナサラダ ミネストローネスープ	576.2(528.0) 21.6(20.3) 23.7(22.2) 3.2(2.7)	米(七分つき米)、小麦粉、じゃがいも、米(もち米)、砂糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、卵、ツナ(油漬缶)、バター、ささげ(乾)、黒いりごま、ベーコン、ジョア	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト(缶)、きゅうり、にんじん、ピーマン、しょうが、ニンニク	しょうゆ、食塩、酢(穀物酢)、酒、コンソメ	ルヴァン牛乳	ごまスコーン ジョア
26木 伊奈の日	御飯 肉じゃが(豚肉) 千草和え わかめスープ	589.5(512.7) 21.3(19.7) 18.2(17.8) 2.5(2.0)	米(七分つき米)、じゃがいも、しらたき、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉、とり肉(若鶏もも・皮付)、とり肉(ひき肉)、油あげ、白いりごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、コーン(缶)、さやえんどう、カットわかめ	しょうゆ、だし汁(かつお)、酢(穀物酢)、酒、みりん風調味料、中華だし(顆粒)、食塩	塩せんべい牛乳	きつねおにぎり牛乳
27金 乾物戻し体験	玄米御飯 ピネガーチキン ひじきの煮物 みそ汁(切り干しだいこん・さといも) バナナ	519.9(474.5) 19.8(19.0) 17.3(17.6) 1.9(1.6)	さといも、玄米、米(七分つき米)、サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	バナナ、にんじん、たまねぎ、いんげん、切り干しだいこん、ひじき、しょうが、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、みりん風調味料	青のりせんべい牛乳	里芋の煮っころがし牛乳
28土	肉うどん ほうれん草の和え物 ヨーグルト	521.7(473.8) 18.8(17.8) 20.0(19.1) 1.9(1.6)	ゆでうどん、米(七分つき米)、サラダ油、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、こんぶ佃煮、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、酒	ごませんべい牛乳	昆布おにぎり牛乳
30月	御飯 タンダーチキン コールスローサラダ チキンスープ	520.0(461.6) 22.1(19.9) 18.1(17.4) 2.5(2.1)	米(七分つき米)、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、とり肉(ひき肉)、ヨーグルト(無糖)、きなこ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、きゅうり、えのきたけ、ニンニク	ケチャップ、コンソメ、酢(穀物酢)、食塩、しょうゆ、カレールウ	味しらべ牛乳	牛乳もち麦茶
31火	玄米御飯 鮭の西京焼き ピーマンのツナごまあえ 野菜スープ	590.2(520.0) 24.8(22.5) 18.0(17.3) 2.3(2.0)	米(七分つき米)、玄米、中華めん(ゆで)、砂糖、白ごま、サラダ油	牛乳、さけ(銀鮭)、ツナ(油漬缶)、米みそ(淡色辛みそ)、ぶた肉	キャベツ、もやし、ピーマン、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン(缶)、しめじ、にんじん	酒、本みりん、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、中華だし(顆粒)、ウスターソース	ルヴァン牛乳	焼そば牛乳