

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 水	御飯 豚肉のすき焼き風煮 チンゲン菜のなめたけ和え すいとん汁	552.9(491.9) 20.7(19.2) 15.1(15.1) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、小麦粉、 しらたき、砂糖、ルヴァン	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂 身付)、油あげ	もやし、はくさい、たまねぎ、 だいこん、チンゲンサイ、に んじん、ねぎ、なめたけ、え のきたけ、しめじ、いちご ジャム	だし汁(かつお)、しょうゆ、 みりん風調味料、食塩	クラッカーサンド 牛乳
02 木	御飯 豆腐の五目焼き 切干大根のサラダ まいたけのみそ汁	521.4(468.4) 18.6(17.4) 10.4(11.5) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、さつまい も、片栗粉、砂糖、サラダ油	とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひ き肉)、米みそ(淡色辛み そ)、かにかまぼこ、油あ げ、牛乳	野菜ジュース、こまつな、まい たけ、にんじん、きゅうり、えの きたけ、かんぴょう、切り干しだい こん、さやえんどう、焼のり、ひ じき、しょうが	だし汁(かつお)、酢(穀物 酢)、酒、しょうゆ、食塩	手巻き寿司 野菜ジュース
03 金	玄米御飯 八宝菜 ナムル わかめスープ	539.3(459.4) 19.7(17.5) 15.9(15.0) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、玄米、さ つまいも、砂糖、ごま油、片 栗粉	牛乳、ぶた肉(もも)、とうふ (木綿豆腐)、白いりごま	たまねぎ、はくさい、もやし、りん ご、ほうれんそう、パイナップル (缶)、にんじん、ねぎ、たけの こ、しいたけ、カットわかめ、し ょうが、ニンニク	しょうゆ、酒、中華だし(顆 粒)、食塩	フルーツきんと ん 牛乳
04 土	照り焼き丼 野菜スープ ヨーグルト	563.9(512.5) 25.0(22.9) 17.9(17.6) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、食パン、 砂糖、サラダ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とり 肉(若鶏もも・皮付)	キャベツ、もやし、チンゲン サイ、いちごジャム、にんじ ん、えのきたけ、焼のり	しょうゆ、酒、本みりん、中 華だし(顆粒)	ジャムサンド(い ちごジャム) 牛乳
06 月	きのこ御飯(鶏) 豚肉のネギ塩焼き ほうれんそうの磯和え かぼちゃのみそ汁	561.0(501.5) 23.1(21.3) 21.0(20.0) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、フランス パン、グラニュー糖、サラダ 油	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂 身付)、とり肉(ひき肉)、米 みそ(淡色辛みそ)、パ ター、油あげ	もやし、ほうれんそう、かぼ ちゃ、ねぎ、にんじん、たま ねぎ、しめじ、しいたけ、え のきたけ、焼のり	だし汁(かつお)、しょうゆ、 酒、食塩、中華だし(顆粒)	シュガーラスク 牛乳
07 火	ジャムパン(食パン) クリームシチュー チキンサラダ りんご	554.7(499.6) 19.4(18.3) 14.2(14.7) 1.9(1.6)	食パン、じゃがいも、米(七 分つき米)、小麦粉、砂糖、 サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 付)、バター、油あげ、白 いりごま	りんご、たまねぎ、にんじ ん、だいこん、キャベツ、い ちごジャム、きゅうり、コー ン(缶)、グリーンピース(冷凍)、 ひじき	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、 みりん風調味料、コンソメ、 食塩	ひじきおにぎり 麦茶
08 水 いなの日	御飯 厚揚げの肉みそがけ コロコロサラダ かぶのポトフ	609.5(563.1) 23.4(22.1) 25.8(24.2) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、ホットケ ーキ粉、砂糖、サラダ油、ごま 油	牛乳、とうふ(生揚げ)、ぶた 肉(ひき肉)、ウインナー、 チーズ、卵、米みそ(淡色 辛みそ)、バター	ごぼう、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、かぶ、にんじん、 ほうれんそう、コーン(缶)、 しょうが	酢(穀物酢)、酒、しょうゆ、 コンソメ、食塩	チーズボパイ ケーキ 牛乳
09 木 誕生会	赤飯 ハンバーグ 小松菜のツナ酢あえ コロコロスープ	584.6(542.6) 25.6(23.9) 15.6(16.1) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、じゃがい も、米(もち米)、パン粉、砂 糖、サラダ油	ぶた肉(ひき肉)、牛乳、 卵、ツナ(油漬缶)、ささげ (乾)、チーズ、黒いりごま、 ジョア	たまねぎ、にんじん、こまつ な、もやし、コーン(缶)、あ おのり	ケチャップ、中濃ソース、 しょうゆ、コンソメ、食塩、酢 (穀物酢)	焼びん ジョア
10 金	玄米御飯 ほっけの塩焼き 炒り豆腐 おかず汁	605.7(552.7) 28.3(25.7) 21.1(20.2) 2.4(2.0)	米(七分つき米)、玄米、小 麦粉、砂糖、コーンフレー ク、片栗粉、サラダ油、ごま 油	牛乳、ほっけ(開き干し)、とう ふ(木綿豆腐)、とり肉(若鶏 もも・皮なし)、卵、米みそ (淡色辛みそ)、バター、油 あげ	たまねぎ、なす、にんじん、 干しぶどう、しいたけ、さや えんどう、ひじき	だし汁(かつお)、しょうゆ、 みりん風調味料、食塩	ロッククッキー 牛乳
13 月	御飯 ツナチーズオムレツ ブロッコリーの三色サラダ キャベツのスープ	543.2(484.7) 21.1(19.9) 20.7(20.1) 2.2(1.9)	米(七分つき米)、ビーフ ン、ごま油、サラダ油	牛乳、卵、ツナ(油漬缶)、 ぶた肉(肩ロース・脂身付)、 チーズ(ピザ用)、バター	ブロッコリー、たまねぎ、に んじん、キャベツ、しめじ、 えのきたけ、ピーマン、コー ン(缶)、しいたけ、万能ね ぎ	酒、ケチャップ、しょうゆ、食 塩、コンソメ、中華だし(顆 粒)、酢(穀物酢)	焼きビーフン 牛乳
14 火	玄米御飯 チキンピカタ 白菜のマヨサラダ はるさめスープ	595.0(536.1) 23.0(21.7) 20.8(20.4) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、ホットケ ーキ粉、砂糖、マヨネーズ、は るさめ、小麦粉、ココア、玄 米	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮な し)、卵、ヨーグルト(加糖)、 ホイップクリーム、バター、 白いりごま	はくさい、バナナ、チンゲン サイ、にんじん、りんご、たま ねぎ、えのきたけ、干しぶど う	ケチャップ、食塩、酒、とり がらだし(顆粒)	ガトーショコラ 牛乳
15 水	カレーライス 昆布和え オレンジ 牛乳	584.7(544.8) 18.7(18.6) 17.2(17.6) 2.0(1.8)	米(七分つき米)、じゃがい も、食パン、小麦粉、砂糖	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、 コンデンスミルク、脱脂粉 乳、バター	オレンジ、キャベツ、たまね ぎ、もやし、にんじん、ホー ルトマト(缶)、干しぶどう、 塩こんぶ、ニンニク、しょうが	ケチャップ、食塩、カレー 粉、ウスターソース、コンソメ	チェルシート スト 麦茶
16 木 ご当地 メニュー	オム焼きそば(ご当地メニュー) 白菜のなめ茸あえ 中華スープ みかん	538.9(491.8) 21.3(20.2) 20.0(19.5) 2.7(2.3)	焼きそばめん、米(七分つき 米)、サラダ油、ごま油	牛乳、卵、ぶた肉(ばら)、し らす干し	みかん、もやし、はくさい、 キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、なめたけ、にら、しいた け、ピーマン、あおのり	中濃ソース、中華だし(顆 粒)、しょうゆ、食塩	海苔じゃこおに ぎり 牛乳
17 金 いなの日	玄米御飯 さばと玉ねぎのみそ煮 キャベツの海苔和え けんちん汁	523.3(478.3) 22.5(21.2) 19.8(19.6) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、玄米、さ といも、ポップコーン、こん にゃく、サラダ油、砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛 みそ)	たまねぎ、もやし、キャベ ツ、だいこん、にんじん、ね ぎ、ごぼう、のり佃煮、焼の り、しょうが、あおのり	だし汁(かつお)、本みりん、 酒、しょうゆ、みりん風調味 料、食塩	青のりポップ コーン 牛乳
18 土	ベーコンピラフ コロコロスープ ヨーグルト	515.7(490.8) 16.3(16.7) 16.4(16.9) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、じゃがい も、マカロニ、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 ベーコン、バター、きなこ	たまねぎ、にんじん、コー ン(缶)、ピーマン	コンソメ、食塩	マカロニきな粉 牛乳
20 月	御飯 ポーケケチャップ ほうれんそうのごま和え すまし汁(はんぺん)	549.4(485.3) 23.2(21.2) 18.4(17.6) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、ホットケ ーキ粉、白玉粉、サラダ油、片 栗粉	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂 身付)、はんぺん、粉チー ーズ、白いりごま、白すりごま	もやし、ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、えのきた け、みずな	だし汁(かつお)、ケチャッ プ、しょうゆ、中濃ソース、 酒、食塩	もちもちパン 牛乳
21 火	玄米御飯 鮭のムニエル 醤油フレンチ コンソメスープ	546.4(488.6) 25.5(23.2) 19.9(19.2) 1.8(1.6)	米(七分つき米)、玄米、さ といも、ポップコーン、こん にゃく、サラダ油、砂糖	牛乳、さけ、ぶた肉(ひき 肉)、卵、バター、さくらえ び、削り節	もやし、キャベツ、チンゲン サイ、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、レモン (果汁)、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、酢(穀 物酢)、コンソメ、食塩	お好み焼き 牛乳
22 水	御飯 高野豆腐の煮物 酢の物 みぞれ汁	522.5(476.2) 21.8(20.6) 14.7(15.4) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、砂糖、ご ま油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 付)、米みそ(淡色辛み そ)、かにかまぼこ、ハム、と うふ(凍り豆腐)、白いりごま	もやし、だいこん、きゅうり、 ねぎ、にんじん、みかん(缶)、たま ねぎ、なめこ、たけのこ(ゆで)、 えのきたけ、ピーマン、しい たけ、カットわかめ	だし汁(かつお)、酒、しょう ゆ、酢(穀物酢)、みりん風 調味料、食塩	五目チャーハン 牛乳
24 金	玄米御飯 てりやき野菜炒め ひじきサラダ 豆腐旨煮椀(キャベツ)	553.3(495.1) 26.3(23.6) 20.5(19.6) 1.8(1.5)	じゃがいも、米(七分つき 米)、玄米、片栗粉、砂糖、 サラダ油、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 付)、とうふ(絹ごし豆腐)、と り肉(若鶏むね・皮付)、ツ ナ(油漬缶)	キャベツ、もやし、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、きゅう り、しいたけ、ひじき	しょうゆ、酒、みりん風調味 料、酢(穀物酢)、食塩、と りがらだし(顆粒)	ふかし芋 牛乳
25 土	ごま鶏にゅう麺 じゃが芋のチーズ焼き ヨーグルト	587.5(539.9) 26.4(24.2) 14.8(15.1) 1.8(1.6)	じゃがいも、干しそうめん、 米(七分つき米)、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、と り肉(若鶏もも・皮付)、さけ (銀鮭)、チーズ(とろける チーズ)、白すりごま、白い りごま	ほうれんそう、にんじん、 コーン(缶)	だし汁(かつお)、みりん風調 味料、しょうゆ、食塩	鮭おにぎり 牛乳
27 月	御飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ(ツナ) すまし汁(きのこ)	552.0(488.8) 26.6(24.1) 21.7(20.0) 1.9(1.5)	さといも、米(七分つき米)、 じゃがいも、マヨネーズ、サ ラダ油、片栗粉、小麦粉	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮な し)、卵、ツナ(油漬缶)、粉 チーズ、バター	たまねぎ、ほうれんそう、 きゅうり、えのきたけ、にんじ ん、しめじ、エリンギ、コー ン(缶)、しょうが、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、 酒、食塩	里芋のガレット 牛乳
28 火	しょうゆラーメン キャベツしゅうまい バナナ	556.9(506.5) 24.7(22.8) 18.4(18.0) 2.1(1.8)	中華めん(生)、米(七分つ き米)、片栗粉、ごま油、砂 糖	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、ぶ た肉(もも)、ツナ(油漬缶)	キャベツ、バナナ、もやし、 トマト、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、にら、ホールトマト (缶)、しょうが、しいたけ、ニ ンニク	しょうゆ、コンソメ、だし汁 (がら)、中華だし(顆粒)、食 塩	トマトの炊き込 みおにぎり 牛乳