

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	御飯 豆腐チャンプルー キャベツの中華風和え ほうれん草のスープ	527.8(476.8) 17.6(17.2) 15.2(15.7) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、ごま油、 片栗粉、砂糖、サラダ油	ヨーグルト(加糖)、とうふ(木 綿豆腐)、卵、ぶた肉(小間 切れ)、かつお節、白いりご ま、牛乳	もも(缶)、ピーマン、パイナップ ル(缶)、もやし、みかん(缶)、 キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ほうれん草、きゅうり、えのきた け、しょうが、カットわかめ、パナ ナ	酢(穀物酢)、しょうゆ、酒、 中華だし(顆粒)、とりがらだ し(顆粒)、食塩	フルーツヨーグ ルト 麦茶
02 金	玄米御飯 さわらのみそ照り焼き 薪和え みそ汁(切干だいこん・わかめ)	575.2(506.2) 26.7(24.3) 13.8(14.6) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、さといも、 砂糖、玄米	牛乳、さわら、ちくわ、米み そ(淡色辛みそ)、さけ(銀 鮭)、白いりごま、白いりごま	もやし、きゅうり、にんじん、 切り干しだいこん、カットわ かめ、しょうが	だし汁(かつお)、酒、みりん 風調味料、しょうゆ	鮭おにぎり 牛乳
03 土	ミートソースパスタ キャベツのスープ ヨーグルト	556.3(518.8) 23.8(22.5) 14.8(15.7) 1.6(1.4)	スパゲティ、米(七分つき 米)、小麦粉、サラダ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶ た肉(ひき肉)、チーズ	たまねぎ、キャベツ、ホール トマト(缶)、にんじん、なす、 あおのり	ケチャップ、しょうゆ、食塩、 コンソメ	焼びん 牛乳
05 月	御飯 鶏肉の照り焼き フルーツサラダ パンプキンスープ	661.4(567.2) 23.2(20.5) 24.5(22.0) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、マヨネー ズ、片栗粉、サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 付)、ヨーグルト(無糖)、パ ター、しらす干し、かつお節	きゅうり、キャベツ、かぼ ちや、たまねぎ、にんじん、 みかん缶、干しぶどう、しょう が	みりん風調味料、しょうゆ、 酒、酢(穀物酢)、しょうゆ、 コンソメ、食塩	しらすおかお にぎり 牛乳
06 火	玄米御飯 鮭のパン粉焼き 白菜のさっぱり和え 豆腐旨煮(キャベツ)	585.5(515.0) 28.2(24.2) 16.6(16.5) 2.2(1.8)	米(七分つき米)、小麦粉、 砂糖、サラダ油、パン粉、片 栗粉、ごま油、玄米	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、さ け、とり肉(若鶏ささ身)、 卵、粉チーズ	キャベツ、はくさい、もやし、 きゅうり、にんじん、ねぎ、干 しぶどう、カットわかめ、あお のり	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、 食塩	キャロットケーキ 牛乳
07 水	みそラーメン ポテトサラダ バナナ	568.9(526.2) 20.4(19.8) 18.0(18.2) 1.6(1.5)	中華めん(生)、じゃがいも、 米(七分つき米)、マヨネー ズ、ごま油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、 卵、ツナ(水煮缶)、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、もやし、キャベツ、 きゅうり、にんじん、コーン (缶)、ねぎ、ニンニク、しょう が	中華スープ、しょうゆ、食 塩、カレー粉	ツナカレーお にぎり 牛乳
08 木 伊奈の日	御飯 ハンバーグ 三色和え キャベツのスープ	521.7(477.5) 21.5(20.5) 20.0(19.7) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、マカロニ、 パン粉、サラダ油、砂糖、サ ラダ油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵、 ぶた肉(ひき肉)	もやし、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、こまつな	ケチャップ、中濃ソース、ウ スターソース、食塩、だし汁 (鶏がら)、しょうゆ、酢	ミートマカロニ 牛乳
09 金	玄米御飯 タンダーチキン コールスローサラダ チキンスープ	562.3(489.3) 23.1(20.7) 18.7(18.0) 2.6(2.2)	米(七分つき米)、マヨネー ズ、砂糖、さつまいも、玄米	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 付)、とり肉(ひき肉)、ヨーグ ルト(無糖)、黒ゴマ	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	コンソメ、酢(穀物酢)、ケ チャップ、食塩、しょうゆ、カ レー粉、酒	さつま芋おに ぎり 牛乳
10 土	豚肉の甘みそ丼 中華スープ バナナ	536.8(469.8) 18.8(17.5) 16.3(16.0) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、食パン、 サラダ油、片栗粉	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂 身付)、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、も やし、いちごジャム、ピーマ ン、にら	しょうゆ、みりん風調味料、 中華だし(顆粒)、酒	ジャムサンド(い ちごジャム) 牛乳
12 月	御飯 玉子の甘酢あんかけ 切干大根のサラダ わかめスープ(キャベツ)	523.5(478.5) 16.9(16.8) 16.7(17.2) 1.3(1.2)	米(七分つき米)、小麦粉、 砂糖、片栗粉、サラダ油	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)、 卵、バター	たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、キャベツ、コーン(缶)、 切り干しだいこん、ねぎ、チ ンゲンサイ、いちごジャム、 カットわかめ	酢(穀物酢)、しょうゆ、中華 だし(顆粒)、食塩	スコーン 牛乳
13 火	玄米御飯 たらのマッシュポテト焼き ひじきの煮物 みそ汁(もやし・にら)	556.9(500.5) 18.4(17.8) 19.3(18.9) 1.2(1.0)	米(七分つき米)、じゃがい も、ごま油、砂糖、玄米	牛乳、たら(銀だら)、米みそ (淡色辛みそ)、油あげ、パ ター	にんじん、もやし、たまね ぎ、えのきたけ、さやえんどう、 にら、ひじき、塩昆布	だし汁(かつお)、しょうゆ、 酒、みりん風調味料、食塩	どうもろこしお にぎり 牛乳
14 水	御飯 青椒肉絲 おくらとキャベツの和え物 みそ汁(豆腐・なす)	524.4(475.6) 20.0(19.0) 14.6(15.3) 2.2(1.9)	米(七分つき米)、マカロニ、 小麦粉、砂糖、ごま油、片栗 粉	牛乳、ぶた肉(もも)、とうふ (木綿豆腐)、ぶた肉(ひき 肉)、米みそ(淡色辛みそ)、 バター、チーズ(ビザ用)、油 あげ	キャベツ、たまねぎ、なす、 かぼちや、にんじん、たけの こ(水煮缶)、おくら、ピーマ ン、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、 酒、酢(穀物酢)、コンソメ、 食塩	かぼちやのグラ タン 麦茶
15 木	御飯 サクサクチキン キャベツのなめたけ和え 田舎スープ(トマト)	526.0(477.2) 20.2(18.2) 17.7(16.5) 1.7(1.4)	米(七分つき米)、ぎょうざの 皮、サラダ油、コーンフレク ク、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 付)、とり肉(ひき肉)	もやし、りんご、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、にんじん、 なめたけ、しめじ、ホールト マト(缶)、ニンニク、しょうが	酒、しょうゆ、ケチャップ、と りがらだし(顆粒)、食塩	アップルサンド 牛乳
16 金 伊奈の日	玄米御飯 かじきの照り焼き ひじきサラダ すまし汁(だいこん) オレンジ	530.3(500.8) 23.2(22.1) 20.7(20.3) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、ポップ コーン、サラダ油、砂糖、玄 米	牛乳、かじき、とうふ(木綿豆 腐)、ツナ(水煮缶)	オレンジ、もやし、だいこん、 にんじん、たまねぎ、きゅう り、ねぎ、ひじき	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢 (穀物酢)、みりん風調味 料、酒、食塩、カレー粉	カレーポップ コーン 牛乳
17 土	冷やしきつねうどん じゃが芋のチーズ焼き ヨーグルト	494.5(467.1) 19.1(18.5) 10.3(11.6) 2.3(2.0)	ゆでうどん、じゃがいも、米 (七分つき米)、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、油 あげ、チーズ(とろけるチー ズ)	もやし、にんじん、ねぎ、カッ トわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、み りん風調味料、食塩	ゆかりおに ぎり 牛乳
19 月	御飯 鶏肉のマーレード焼き コロコロサラダ 野菜スープ(キャベツ・コーン)	547.0(484.9) 19.7(18.1) 16.8(16.1) 2.3(1.9)	米(七分つき米)、サラダ油、 砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 付)、ぶた肉(ひき肉)、米み そ(淡色辛みそ)	にんじん、キャベツ、きゅう り、クリームコーン(缶)、ごぼ う、コーン(缶)、万能ねぎ、 マーレード	しょうゆ、酒、酢(穀物酢)、 食塩、コンソメ、本みりん	肉味噌おに ぎり 牛乳
20 火	玄米御飯 肉じゃが(豚肉) いんげんのごまあえ(ツナ) みそ汁(なす)	564.6(488.4) 20.0(18.0) 18.2(16.9) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、じゃがい も、食パン、しらたき、ホッ トケーキ粉、サラダ油、砂糖、 玄米	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂 身付)、ツナ(油漬缶)、米み そ(淡色辛みそ)、卵、油あ げ、白いりごま、バター	たまねぎ、いんげん、もや し、にんじん、なす、レモン (果汁)、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、 酒、みりん風調味料、酢(穀 物酢)	クロンパン風ト ースト 牛乳
21 水	御飯 ほっけの塩焼き 小松菜の磯和え 野菜のふんわりスープ	528.1(474.8) 24.0(22.1) 18.2(17.8) 2.0(1.8)	さつまいも、米(七分つき 米)、サラダ油、砂糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、 卵、黒いりごま	もやし、こまつな、ほうれん 草、たまねぎ、にんじん、焼 のり、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、食 塩	大学いも 牛乳
22 木	御飯 豚肉の香味焼き ほうれん草の和え物 はるさめスープ(キャベツ)	539.8(478.8) 20.2(18.9) 16.1(15.9) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、はるさめ、 サラダ油	牛乳、ぶた肉(ロース)、白い りごま、油あげ	ほうれん草、もやし、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、 コーン(缶)、ねぎ、焼のり、 ニンニク、カットわかめ	しょうゆ、酒、中華だし(顆 粒)	きつねおに ぎり 牛乳
23 金	カレーライス マカロニサラダ バナナ 牛乳	570.3(534.0) 15.8(16.3) 23.0(22.2) 1.3(1.2)	じゃがいも、米(七分つき 米)、小麦粉、マヨネーズ、 マカロニ、玄米	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、 脱脂粉乳(スキムミルク)、パ ター	たまねぎ、バナナ、キャベ ツ、にんじん、ホールトマト (缶)、きゅうり、コーン(冷 凍)、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	ふかし芋 麦茶
24 土	チキンライス わかめスープ バナナ	502.1(459.6) 18.7(17.7) 8.2(9.8) 2.3(1.8)	米(七分つき米)、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 なし)、さけ、白いりごま	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、生わかめ	中華スープ、ケチャップ、食 塩	鮭おにぎり 牛乳
26 月	御飯 豆腐とはんぺんのもちふわ焼き さつま芋の甘煮 麩のみそ汁	558.7(493.1) 18.0(17.2) 12.4(13.2) 2.3(1.9)	米(七分つき米)、さつまい も、ホットケーキ粉、片栗粉、 砂糖、麩(焼ふ)	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、は んぺん、米みそ(淡色辛み そ)、蒸し大豆、チーズ、卵、 バター	はくさい、えのきたけ、ほうれ ん草、にんじん	だし汁(かつお)、本みりん、 しょうゆ、食塩	チーズポパイ ケーキ 牛乳
27 火	ジャムパン(食パン) クリームシチュー 小松菜のおかあえ バナナ	606.9(535.4) 23.2(20.7) 16.2(15.8) 2.1(1.7)	食パン、米(七分つき米)、 じゃがいも、小麦粉、サラダ 油、砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 なし)、とり肉(ひき肉)、パ ター、削り節	バナナ、もやし、たまねぎ、 にんじん、こまつな、いちご ジャム、コーン(缶)、グリン ピース(冷凍)	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	ビビンバおに ぎり 麦茶
28 水	赤飯 鶏のから揚げ キャベツとツナのサラダ みそ汁(かぼちや・チンゲン菜)	586.6(526.1) 25.2(22.2) 19.1(17.9) 2.3(1.9)	米(七分つき米)、小麦粉、 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)、ツナ(水煮缶)、ささげ (乾)、卵、米みそ(淡色辛 みそ)、バター、黒いりごま、 ジョア	チンゲンサイ、キャベツ、か ぼちや、しょうが、カットわか め、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、食 塩、酢(穀物酢)、酒	ごまクッキー ジョア
29 木	御飯 スパニッシュオムレツ もやしとわかめのナムル みそ汁(さつまいも)	556.6(480.1) 18.6(17.3) 16.2(15.9) 2.4(1.9)	米(七分つき米)、さつまい も、じゃがいも、ごま油	牛乳、卵、ツナ(油漬缶)、 米みそ(淡色辛みそ)、ペー コン、バター、白いりごま	もやし、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、カットわかめ、 ひじき	だし汁(かつお)、ケチャッ プ、しょうゆ、食塩、みりん風 調味料	チャーハン(ツ ナ・ひじき) 牛乳
30 金	玄米御飯 カレーの煮つけ 千草和え じゃがいものスープ	586.7(519.5) 26.8(24.3) 16.2(16.2) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、食パン、 じゃがいも、砂糖、サラダ 油、玄米	牛乳、かれない、とり肉(若鶏 もも・皮付)、卵、油あげ、パ ター、白いりごま	キャベツ、もやし、にんじん、 たまねぎ、オレンジジュース (果汁100%)、ピーマン、い んげん、しょうが、カットわか め	しょうゆ、本みりん、酒、酢 (穀物酢)、コンソメ、食塩	フレンチトースト 牛乳