

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月	ガバオ丼 はるさめサラダ わかめスープ	541.8(503.8) 18.6(18.1) 13.8(14.4) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、とり肉(ひき肉)、ハム、白いりごま	もやし、みかん(缶)、はくさい、たまねぎ、オレンジジュース、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン、赤ピーマン、かんでん、ニンニク、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、中華だし(顆粒)、食塩	オレンジゼリー 牛乳
02火 子どもの日	炊き込み御飯 こいのぼりハンバーグ ピーマンのツナごまあえ ねぎとあげのみそ汁	610.1(536.1) 27.5(24.6) 24.1(22.2) 2.0(1.5)	米(七分つき米)、パン粉、砂糖、ホットケーキミックス	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、ツナ、卵、とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ、白いりごま、白すりごま、ホイップクリーム、ゆであずき(缶)	ねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ごぼう、コーン、野菜ジュース	だし汁(かつお)、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩	生どら焼き風 野菜ジュース
06土	ツナドリア コンソメスープ ヨーグルト	535.3(446.2) 17.6(14.5) 17.1(13.7) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、小麦粉、ポップコーン、パン粉、サラダ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ツナ、チーズ(とろけるチーズ)、バター	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、コーン、にんじん、あおのり	コンソメ、食塩	青のりポップコーン 麦茶
08月	御飯 鶏肉のりんご風味焼き キャベツのバインサラダ かぶのポトフ	555.6(476.2) 22.6(19.7) 16.7(15.8) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、マカロニ、片栗粉、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、きなこ、ウインナー	キャベツ、かぶ、たまねぎ、パイナップル(缶)、チンゲンサイ、にんじん、もやし、りんごジャム、かぶ(葉)	しょうゆ、食塩、酢(穀物酢)、コンソメ	マカロニきな粉 牛乳
09火	ジャムパン(食パン) さつま芋のシチュー ミートポテト オレンジ	601.0(550.2) 19.0(18.3) 16.5(16.5) 2.0(1.7)	食パン、じゃがいも、さつま芋、米(七分つき米)、小麦粉、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ぶた肉(ひき肉)、バター、チーズ(ピザ用)、粉チーズ、白いりごま	たまねぎ、オレンジ、にんじん、いちごジャム、コーン、塩こんぶ	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	昆布おにぎり 麦茶
10水	御飯 さばの塩焼き 大根とちくわの炒り煮 麩のすまし汁	549.7(489.9) 26.9(24.2) 21.6(20.5) 1.6(1.3)	米(七分つき米)、中華めん(ゆで)、麩(焼ふ)、サラダ油、砂糖	牛乳、さば、ぶた肉(肩ロース)、ちくわ	だいこん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ピーマン、さやえんどう	だし汁(かつお)、ウスターソース、しょうゆ、酒、みりん風調味料、食塩	焼そば 牛乳
11木	御飯 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草のごま和え わかめと油揚げのみそ汁	581.0(507.6) 24.1(21.0) 21.9(19.3) 1.7(1.4)	米(七分つき米)、しらたき、米粉、サラダ油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ぶた肉(肩ロース)、豆乳、だいた(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま、白すりごま、油揚げ	もやし、はくさい、ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料	米粉と大豆粉の バナナパン 牛乳
12金	玄米御飯 ボークビーンズ チンゲン菜の和え物 白菜のスープ	528.1(468.8) 17.0(16.2) 13.7(14.2) 1.6(1.3)	玄米、米(七分つき米)、じゃがいも、片栗粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(肩ロース)、蒸し大豆、きなこ	たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、ホールトマト(缶)、チンゲンサイ、コーン、カットわかめ、ニンニク	ケチャップ、コンソメ、酢(穀物酢)、しょうゆ、食塩	牛乳もち 麦茶
13土	鶏の照り焼き丼 豆腐のみそ汁 バナナ	567.6(462.0) 22.7(18.0) 22.2(17.2) 1.5(1.1)	米(七分つき米)、麩(焼ふ)、グラニュー糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、とり肉(若鶏もも)、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油あげ	バナナ、キャベツ、こまつな、焼のり	だし汁(かつお)、みりん風調味料、しょうゆ、酒	お麩ラスク 牛乳
15月	御飯 豆腐のコーンみそ焼き 千草和え みぞれ汁	595.5(544.2) 23.4(21.8) 17.5(17.3) 2.0(1.5)	米(七分つき米)、砂糖、ごま油、サラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(若鶏もも)、かにかまぼこ、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	だいこん、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、なめこ、ピーマン、クリームコーン(缶)	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、酢(穀物酢)、食塩	五日チャーハン 牛乳
16火	カレーライス トマトサラダ りんご 牛乳	631.5(583.6) 18.0(18.1) 19.5(19.4) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉、砂糖、オリーブ油、フランスパン、グラニュー糖	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、脱脂粉乳(スキムミルク)、ツナ、バター	たまねぎ、トマト、りんご、きゅうり、にんじん、ホールトマト(缶)、コーン、ニンニク、しょうが	ケチャップ、酢(穀物酢)、ウスターソース、食塩、カレー粉、しょうゆ、コンソメ	シュガーラスク 麦茶
17水	御飯 かじきの竜田揚げ コールスローサラダ 雑煮風汁	570.3(506.3) 23.3(21.4) 22.5(21.2) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、小麦粉、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ	牛乳、かじき、とり肉(若鶏もも)、ぶた肉(小間切れ)	キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、しょうが、コーン、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、ウスターソース、酒、酢(穀物酢)、食塩	フライ 牛乳
18木 伊奈の日	御飯 れんこんつくね きゅうりのじゃこ和え 春野菜スープ	588.0(521.8) 22.3(20.7) 18.2(17.8) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、とり肉(ひき肉)、卵、バター、しらす干し	もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、れんこん、しめじ、いちごジャム	しょうゆ、本みりん、酢(穀物酢)、とりがらだし(顆粒)、食塩	スコーン 牛乳
19金	玄米御飯 鶏の海苔焼き 凍り豆腐とひき肉の煮物 里芋のみそ汁	592.8(496.9) 28.7(23.8) 16.5(15.4) 1.6(1.3)	玄米、米(七分つき米)、さつまいも、さといも、片栗粉、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、とり肉(ひき肉)、とうふ(凍り豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、もも(缶)、にんじん、パイナップル(缶)、ねぎ、さやえんどう、焼のり、かんでん(粉)、しょうが	だし汁(かつお)、みりん風調味料、しょうゆ、酒、食塩	いもかんでん(パイナップル) 牛乳
20土	五目うどん 中華風和え物 ヨーグルト	531.6(435.3) 22.3(17.7) 16.3(12.5) 1.6(1.3)	ゆでうどん、米(七分つき米)、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とり肉(若鶏もも)、油あげ、白いりごま、白すりごま	だいこん、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ、塩こんぶ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料	昆布おにぎり 牛乳
22月	御飯 中華あんかけ もやしのナムル ニラ玉スープ	553.8(490.4) 23.1(21.3) 20.1(19.1) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、マカロニ、ごま油、片栗粉、サラダ油、砂糖	牛乳、ぶた肉(もも)、卵、ぶた肉(ひき肉)	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、たけのこ、しいたけ、カットわかめ、しょうが、ニンニク	カレールーウ、しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩、とりがらだし(顆粒)	カレーミートマカロニ 牛乳
23火	玄米御飯 さけのごまみそ焼き 小松菜のおかか和え 豆腐のすまし汁	557.4(496.3) 26.7(24.2) 11.6(12.5) 1.7(1.4)	玄米、米(七分つき米)、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖	牛乳、さけ、とうふ(木綿豆腐)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま、かつお節	もやし、こまつな、にんじん	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、酒、食塩	人参蒸しパン 牛乳
24水	ちゃんぽんラーメン バンバンジー バナナ	565.3(515.0) 27.8(24.6) 15.1(15.1) 2.2(1.9)	中華めん(生)、米(七分つき米)、砂糖、ごま油、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏さき身)、ぶた肉(肩)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、バナナ、きゅうり、はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、みりん風調味料、中華だし(顆粒)、食塩	みそ焼きおにぎり 牛乳
25木	御飯 キッシュ 大根サラダ 鶏と野菜のスープ	587.5(511.7) 21.1(19.6) 21.3(20.2) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、さつまいも、砂糖、サラダ油	牛乳、卵、とり肉(若鶏もも)、チーズ(とろけるチーズ)、牛乳、ベーコン、バター、かつお節	だいこん、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、しめじ、ほうれんそう、コーン	酢(穀物酢)、食塩、とりがらだし(顆粒)	スイートポテト 牛乳
26金 伊奈の日	玄米御飯 豚肉のカレー炒め ブロッコリーの色三色サラダ なすのみそ汁	537.3(476.5) 19.5(18.0) 18.5(17.7) 1.9(1.6)	玄米、米(七分つき米)、砂糖、サラダ油、フルーチェ	牛乳、ぶた肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、なす、キャベツ、ピーマン、コーン、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、酢(穀物酢)、食塩、カレー粉	フルーチェ 麦茶
27土	焼うどん もやしのスープ バナナ	531.7(442.7) 15.9(13.0) 19.2(15.4) 2.0(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、もやし、にんじん、コーン、にら、あおのり	しょうゆ、酒、食塩、中華だし(顆粒)	わかめおにぎり 牛乳
29月	御飯 厚揚げの野菜あん きんぴられんこん きゃべつのみそ汁	639.9(575.3) 22.0(20.3) 23.5(21.7) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油	牛乳、とうふ(生揚げ)、ぶた肉(ひき肉)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ、白いりごま	たまねぎ、れんこん、にんじん、キャベツ、みかん缶、こまつな、しょうが、さやえんどう、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、みりん風調味料	みかんケーキ 牛乳
30火	玄米御飯 ピネガーチキン ブロッコリーのおかか和え コロコロスープ	558.6(493.9) 22.2(21.1) 13.5(14.6) 1.1(1.0)	玄米、米(七分つき米)、じゃがいも、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ヨーグルト(加糖)、削り節	ブロッコリー、みかん(缶)、だいこん、にんじん、もも(缶)、パイナップル(缶)、りんご、たまねぎ、コーン、グリーンピース(冷凍)、しょうが	酢(穀物酢)、しょうゆ、酒、だし汁(鶏がら)、食塩	フルーツヨーグルト 牛乳
31水 誕生会	赤飯 鶏のから揚げ 昆布和え かぼちゃのスープ	519.2(500.4) 23.5(22.5) 12.3(13.2) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、米(もち米)、サラダ油、片栗粉、小麦粉	とり肉(若鶏もも)、ささげ(乾)、油揚げ、黒いりごま、牛乳、ジョア、とり肉(ひき肉)	キャベツ、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、食塩、だし汁(鶏がら)、酒	きつねおにぎり ジョア