

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 火	玄米御飯 カレイの煮つけ 大根サラダ すまし汁	523.0(471.6) 21.0(19.6) 13.6(14.2) 1.3(1.2)	米(七分つき米)、サラダ油、砂糖、玄米	牛乳、かれい、卵、かつお節	だいこん、オレンジジュース(果汁30%)、みかん(缶)、こまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、コーン(缶)、しょうが、かんでん	だし汁(かつお)、しょうゆ、本みりん、酒、酢(穀物酢)、食塩	オレンジゼリー牛乳
02 水	御飯 冷しゃぶ ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草)	612.8(546.6) 23.2(21.6) 21.5(20.8) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、麩	牛乳、ぶた肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ、とり肉(ひき肉)	きゅうり、ねぎ、もやし、ほうれん草、コーン(缶)、にんじん、万能ねぎ、しょうが	だし汁(かつお)、酢(穀物酢)、しょうゆ、食塩	きつねおにぎり牛乳
03 木	御飯 ヒネガーチキン ひじきサラダ ミネストローネスープ	569.6(509.7) 23.7(21.9) 20.9(20.0) 3.0(2.6)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、ツナ(水煮缶)、チーズ、卵、バター、ベーコン	たまねぎ、もやし、だいこん、ホールトマト(缶)、にんじん、ほうれん草、きゅうり、ピーマン、ひじき、しょうが	酢(穀物酢)、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	チーズポパイケーキ牛乳
04 金	あんかけラーメン パンパンジー バナナ	583.8(520.4) 28.7(25.1) 15.2(15.1) 2.4(2.0)	中華めん(生)、米(七分つき米)、片栗粉、ごま油、サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏ささ身)、ぶた肉(ひき肉)、白いりごま	もやし、きゅうり、バナナ、こまつな、にんじん、コーン(缶)、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、にら、ニンニク、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩、だし汁(鶏がら)	焼きもちおにぎり牛乳
05 土	ひじきチャーハン 豆腐スープ バナナ	526.0(494.6) 18.8(18.0) 16.7(16.6) 3.5(2.9)	米(七分つき米)、食パン、サラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ツナ(水煮缶)、チーズ(ピザ用)	バナナ、にんじん、ひじき、ピーマン、ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ、焼のり	中華だし(顆粒)、しょうゆ、食塩	海苔トースト牛乳
07 月 伊奈の日	トマト麻婆丼 キャベツの中華風和え はるさめスープ	578.7(533.1) 20.4(19.5) 18.9(18.7) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、ごま油、砂糖、はるさめ、片栗粉	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、卵、ゆであずき(缶)、白いりごま、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にら、トマト、かぼちゃ、エリンギ、カットわかめ、ニンニク、しょうが	酢(穀物酢)、しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	あずき蒸しパン牛乳
08 火	玄米御飯 鯖の南蛮漬け きゅうりのごま和え オクラとわかめのスープ	604.0(537.3) 22.3(20.8) 29.1(26.6) 3.9(3.3)	米(七分つき米)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、玄米	牛乳、さば、白すりごま、かつお節	もやし、きゅうり、おくら、ねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(缶)、カットわかめ、あおのり、たまねぎ	しょうゆ、とりがらだし(顆粒)、酒、酢(穀物酢)、中濃ソース、食塩	たこ焼き風ポテト牛乳
09 水	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜とコーンの和え物 けんちん汁	530.8(455.9) 21.4(18.8) 19.9(18.1) 2.0(1.6)	米(七分つき米)、食パン、グラニュー糖、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、とうふ(木綿豆腐)、バター、油あげ	もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン(缶)、マーマレード、こまつな	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩	シュガートースト牛乳
10 木	ジャムパン(食パン) クリームシチュー 薪和え バナナ	564.3(503.4) 19.6(18.3) 9.7(11.1) 2.2(1.8)	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、しらす干し、バター、白いりごま、削り節	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)、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、コンソメ、食塩	おにぎり(しらす・ねぎ)麦茶
11 金	玄米御飯 鶏つねのあんかけ(ひじき) 白菜の昆布和え みそ汁(豆腐・なめこ)	505.2(478.8) 21.3(20.5) 15.9(16.5) 1.6(1.3)	米(七分つき米)、片栗粉、砂糖、玄米	アイスクリーム、とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、なめこ、塩こんぶ、ひじき	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩	アイスクリーム麦茶
12 土	五目うどん 中華風和え物 ヨーグルト	530.9(495.7) 22.2(21.0) 16.2(16.3) 1.7(1.5)	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・皮付)、油あげ、白いりごま	だいこん、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ、塩こんぶ、ゆかり	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料	ゆかりおにぎり牛乳
14 月	ミートソースパスタ キャベツのスープ オレンジ	533.9(499.7) 21.7(20.8) 13.6(14.6) 1.1(1.0)	スパゲティ、米(七分つき米)、小麦粉	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、さけ(銀鮭)、白いりごま	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト(缶)、にんじん、なす	ケチャップ、食塩、コンソメ	鮭おにぎり牛乳
15 火	ボークカレー 小松菜とコーンのゆかり和え バナナ 牛乳	585.0(517.9) 16.5(16.3) 21.3(20.2) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、食パン、じゃがいも、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン(缶)、マーマレード、ゆかり	カレールー	ヨーグルトトースト麦茶
16 水	御飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーの黒ごまサラダ チキンスープ	521.1(494.1) 20.0(19.5) 17.9(18.1) 3.3(2.7)	米(七分つき米)、じゃがいも、サラダ油、砂糖	牛乳、卵、とり肉(ひき肉)、ベーコン、ゼラチン、黒いりごま	たまねぎ、りんごジュース(果汁100%)、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、かんでん	コンソメ、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、ケチャップ	りんごゼリー牛乳
17 木 伊奈の日	御飯 かじきのカレー風味焼き 夏野菜のマリネ コンソメスープ	527.7(463.8) 24.4(21.0) 11.0(11.6) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、じゃがいも、砂糖	牛乳、かじき、とり肉(若鶏もも・皮なし)、味噌	たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、トマト、きゅうり、黄ピーマン、レモン(果汁)	酢(穀物酢)、しょうゆ、コンソメ、酒、食塩、カレー粉、食塩、みりん風調味料	みそ焼きおにぎり牛乳
18 金	玄米御飯 れんこんバーグ(和風) 野菜のごま和え トマトスープ	527.7(474.2) 21.0(19.6) 19.5(18.8) 3.3(2.8)	じゃがいも、米(七分つき米)、パン粉、サラダ油、片栗粉、砂糖、玄米	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵、とり肉(若鶏もも・皮付)、白すりごま	たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、れんこん、ホールトマト(缶)、だいこん、キャベツ、にんじん、なす、しめじ、おくら	コンソメ、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ふかし芋牛乳
19 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	513.9(490.6) 19.2(19.1) 9.8(11.7) 2.6(2.2)	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、りんご佃煮、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	昆布おにぎり牛乳
21 月	御飯 豚肉のしょうが焼き ピーマンのツナあえ みそ汁(小松菜・油あげ)	601.0(524.6) 23.3(21.0) 22.8(20.8) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、しらたき、サラダ油、砂糖	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)、油あげ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、コーン(缶)、ねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、しょうが、しいたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、酢(穀物酢)、酒	かやくおにぎり牛乳
22 火	玄米御飯 さわらの西京焼き 切干し大根の旨煮 豆腐すまし汁(ほうれん草)	610.5(549.0) 24.1(22.5) 17.6(17.8) 2.7(2.2)	米(七分つき米)、じゃがいも、砂糖、てんぷら粉、サラダ油、玄米	牛乳、さわら、とうふ(木綿豆腐)、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ほうれん草、切り干しだいこん、しいたけ、さやえんどう、カットわかめ	だし汁(かつお)、酒、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	味噌ポテト牛乳
23 水	御飯 ニラ玉 はるさめサラダ 中華スープ	532.0(482.5) 18.4(18.0) 20.8(20.3) 4.2(3.5)	米(七分つき米)、マカロニ、はるさめ、小麦粉、ごま油、サラダ油、砂糖	牛乳、卵、ぶた肉(小間切れ)、ぶた肉(ひき肉)、チーズ(ピザ用)	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、にら、とうがらん、たまねぎ、きゅうり、なす	中華だし(顆粒)、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、コンソメ、カレー粉	カレー風味グラタン麦茶
24 木	ドライカレー 粉ふき芋(青のり) バナナ 牛乳	604.1(562.7) 17.9(18.0) 20.9(20.6) 1.5(1.4)	じゃがいも、米(七分つき米)、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵、バター、脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、バナナ、なす、にんじん、ホールトマト(缶)、ピーマン、りんご、ニンニク、しょうが、あおのり	ケチャップ、食塩、カレー粉、ウスターソース、コンソメ	アップルケーキ麦茶
25 金	玄米御飯 チキンナゲット 夏野菜のチーズ焼き コロコロスープ(大根)	602.7(542.9) 28.1(25.8) 27.0(25.4) 1.6(1.4)	さといも、米(七分つき米)、サラダ油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、玄米	牛乳、とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、チーズ(とろけるチーズ)	だいこん、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、コーン(缶)、トマト、グリーンピース(冷凍)、おくら、なす	ケチャップ、本みりん、酒、しょうゆ、食塩、だし汁(鶏がら)	里芋の煮っころがし牛乳
26 土	ハヤシライス 大根ときゅうりのゆかり和え バナナ 牛乳	551.4(495.6) 14.8(14.9) 21.2(19.2) 2.7(2.2)	米(七分つき米)、じゃがいも、サラダ油、ルヴァン	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、牛乳	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちごジャム	ハヤシルー、ケチャップ	クラッカーサンド(ジャム)麦茶
28 月	御飯 鶏肉の照り焼き キャベツとポテトのサラダ 酸辣湯	555.1(486.4) 21.5(19.2) 20.9(19.3) 2.4(2.0)	じゃがいも、米(七分つき米)、ぎょうざの皮、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、卵、チーズ(とろけるチーズ)	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン(缶)、とまと、ピーマン、ねぎ、しょうが、ゆかり	しょうゆ、みりん風調味料、酢(穀物酢)、とりがらだし(顆粒)、ケチャップ、酒、食塩	餃子の皮ピザ牛乳
29 火	玄米御飯 鮭のきのこクリームのせ せん野菜サラダ 野菜のスープ煮	579.2(510.3) 27.2(24.1) 20.5(19.5) 2.3(1.7)	米(七分つき米)、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、ごま油、砂糖、サラダ油、玄米	牛乳、さけ(銀鮭)、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ぶた肉(ひき肉)、バター	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、しめじ、エリンギ、えのきたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢(穀物酢)、コンソメ、ウスターソース、食塩、中華だし(顆粒)	ミートマカロニ牛乳
30 水 誕生会	赤飯 鶏のから揚げ ツナサラダ 中華トマトスープ	529.6(495.7) 22.5(21.4) 21.7(21.0) 3.7(3.0)	米(七分つき米)、小麦粉、米(もち米)、サラダ油、片栗粉、砂糖、コーンフレーク	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、卵、ツナ(油漬缶)、卵、ささげ(乾)、無塩バター、黒いりごま、ジョア	キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、トマト、しょうが、ニンニク、白菜	しょうゆ、中華だし(顆粒)、酢(穀物酢)、食塩、酒、ココア	ココアクッキージョア
31 木	御飯 大根と豚肉の煮物 ひじきときゅうりのサラダ みそ汁(もやし・さつまいも)	542.1(478.9) 15.8(15.6) 18.8(18.6) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、さつまいも、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	もやし、だいこん、きゅうり、パインナップ(缶)、にんじん、コーン(缶)、もも(缶)、にら、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	フルーツきんとん牛乳