

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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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	
01 金	玄米御飯 かじきのトマトソース掛け マカロニサラダ コロコロスープ	534.2(494.1) 21.8(20.6) 18.1(17.6) 1.6(1.4)	じゃがいも、米(七分つき米)、マヨネーズ、マカロニ、サラダ油、片栗粉、玄米	牛乳、かじき	ホールトマト(缶)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(缶)、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ、ニンニク	酒、コンソメ、食塩	ふかし芋 牛乳
02 土	あんかけうどん(ささみ) じゃが芋のチーズ焼き ヨーグルト	531.4(480.7) 29.6(26.4) 10.2(11.2) 1.9(1.6)	ゆでうどん、じゃがいも、米(七分つき米)、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とり肉(若鶏ささ身)、さけ、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、ねぎ、コーン(缶)	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	鮭おにぎり 牛乳
04 月	御飯 豚肉の香味焼き 白菜のなめ茸あえ 鶏だんご鍋	588.8(540.7) 27.9(25.5) 21.6(20.6) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、食パン、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉	牛乳、ぶた肉(ロース)、とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、卵、バター	はくさい、もやし、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、なめたけ、レモン(果汁)、ニンニク、しょうが	酒、しょうゆ、とりがらだし(顆粒)、食塩	メロンパン風トースト 牛乳
05 火	わかめ御飯 さわらの西京焼き 切干し大根の旨煮 豆腐すまし汁	618.5(545.7) 25.0(23.1) 18.9(18.7) 2.8(2.3)	米(七分つき米)、ビーフン、砂糖、ごま油、サラダ油	牛乳、さわら、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、ぶた肉(小間切れ)、油あげ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいごん、ほうれんそう、ピーマン、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、中華だし(顆粒)、食塩	ビーフン 牛乳
06 水	みそラーメン バンバンジー バナナ	573.8(526.1) 26.7(24.1) 16.7(16.9) 2.4(2.0)	中華めん(生)、米(七分つき米)、小麦粉、サラダ油、パン粉、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏ささ身)、ぶた肉(小間切れ)、とり肉(若鶏もも)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ(とろけるチーズ)、白いりごま、バター	バナナ、もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、こまつな、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、酢(穀物酢)、酒、コンソメ、食塩	チキンドリア 麦茶
07 木 伊奈の日	御飯 厚焼き卵 ポテトサラダ 野菜スープ	552.8(497.5) 20.7(19.8) 23.1(21.9) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)、ツナ(水煮缶)、さくらえび、削り節	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ピーマン、ねぎ、コーン(缶)、あおのり	中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)	お好み焼き 牛乳
08 金	玄米御飯 鶏肉のコンフレック揚げ 大根サラダ キャベツとベーコンのスープ	586.1(547.4) 19.4(19.1) 21.1(20.7) 2.0(1.8)	米(七分つき米)、コーンフレーク、サラダ油、小麦粉、砂糖、玄米	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、卵、ベーコン、かつお節	だいごん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ホールトマト(缶)、たまねぎ、コーン(缶)、ニンニク、しょうが	酒、しょうゆ、酢(穀物酢)、中華だし(顆粒)、食塩	ブルーチェ 麦茶
09 土	チキンピラフ 野菜スープ バナナ	539.8(496.6) 16.2(16.0) 16.9(16.7) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、さつまいも、サラダ油、ルヴァン	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、ピーマン、いちごジャム	コンソメ、とりがらだし(顆粒)、しょうゆ、食塩	クラッカーサンド (ジャム) 牛乳
11 月	御飯 鶏の海苔焼き かぶときゅうりの酢の物 じゃがいもの味噌汁	537.9(486.3) 23.2(20.8) 12.4(13.1) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、じゃがいも、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ツナ(油漬缶)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、かぶ、みかん(缶)、こまつな、きゅうり、にんじん、ピーマン、ひじき、焼のり、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、食塩	チャーハン(ツナ・ひじき) 牛乳
12 火	玄米御飯 タラのマヨネーズ焼き いんげんのおかか和え 豆乳汁(さつまいも・野菜)	561.7(497.8) 24.0(21.9) 17.6(17.2) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、コッパパン、さつまいも、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、玄米	牛乳、タラ、豆乳、ちくわ、かつお節	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、いんげん、にんじん、えのきたけ、あおのり	酒、しょうゆ、食塩、コンソメ	揚げパン 牛乳
13 水	御飯 豆腐の五目焼き キャベツのゆかりあえ 豚汁	531.1(486.6) 21.2(19.5) 15.5(15.4) 1.6(1.3)	米(七分つき米)、マカロニ、さつまいも、小麦粉、こんにゃく、片栗粉、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、ぶた肉(ひき肉)、バター、チーズ(ビザ用)	キャベツ、にんじん、だいごん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ひじき、しょうが、ゆかり	だし汁(かつお)、酒、コンソメ、しょうゆ、食塩	マカロニグラタン 麦茶
14 木	ジャムパン(食パン) クリームシチュー ブロッコリーサラダ バナナ	560.5(516.8) 18.3(17.7) 12.7(13.6) 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・皮なし)、バター、チーズ	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、にんじん、いちごジャム、コーン(缶)、グリーンピース(冷凍)、あおのり	酢(穀物酢)、しょうゆ、コンソメ、食塩	焼びん 麦茶
15 金	玄米御飯 厚揚げのケチャップ煮 春雨サラダ かき玉汁	578.5(510.0) 18.8(17.7) 16.3(16.1) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、砂糖、はるさめ、片栗粉、サラダ油、ごま油、玄米	牛乳、とうふ(生揚げ)、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、卵、白いりごま	たまねぎ、パイナップル(缶)、にんじん、もも(缶)、みかん(缶)、バナナ、もやし、りんご、チンゲンサイ、コーン(缶)、えのきたけ、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、酢(穀物酢)、中濃ソース、酒、食塩、とりがらだし(顆粒)	フルーツポンチ 牛乳
16 土	中華丼(キャベツ) 豆腐スープ ヨーグルト	523.9(489.1) 20.8(19.4) 19.3(18.8) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、麩(焼ふ)、ごま油、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(もも)、バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、カットわかめ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	お麩ラスク 牛乳
18 月 伊奈の日	御飯 擬製豆腐 和風サラダ 白菜スープ	531.9(495.4) 21.4(20.6) 16.7(17.2) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、砂糖、サラダ油	牛乳、卵、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、油あげ	はくさい、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、いんげん、塩こんぶ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、とりがらだし(顆粒)、食塩	きつねおにぎり 牛乳
19 火	御飯 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) 五目きんぴら ほうれん草の味噌汁	616.4(559.0) 25.4(23.1) 22.4(20.8) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま油、サラダ油	牛乳、調製豆乳、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(若鶏むね皮なし)、きなこ、油あげ、白いりごま、味噌	たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、いんげん、ひじき、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	豆乳もち 牛乳
20 水	御飯 カレイの煮つけ 小松菜の磯和え おでん	564.9(501.4) 29.9(26.5) 13.4(13.8) 2.0(1.8)	米(七分つき米)、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	牛乳、かれい、とり肉(若鶏もも・皮付)、とうふ(生揚げ)、油揚げ	もやし、だいごん、こまつな、にんじん、しょうが、焼のり	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、みりん風調味料、酢、砂糖、食塩	いなりすし 牛乳
21 木 お楽しみ会	オムライス 鶏のから揚げ ブロッコリーの三色サラダ グラムチャウダー	797.8(729.1) 29.8(28.4) 31.3(28.7) 2.9(2.4)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、サラダ油、小麦粉、片栗粉	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、卵、生クリーム、とり肉(ひき肉)、卵、バター、ジョア	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちご、コーン(缶)、グリーンピース(冷凍)、しょうが、ニンニク、ココア	ケチャップ、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、コンソメ、酒	カップケーキ ジョア
22 金	煮ぼうとう(ご当地) かぼちゃのいとこ煮(冬至) みかん	524.0(490.7) 18.4(17.9) 14.6(15.0) 2.4(2.0)	ゆでうどん、米(七分つき米)、砂糖	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、しらす干し、あずき(ゆで)、かつお節	みかん、かぼちゃ、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、しいたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、みりん風調味料、食塩	しらすおかかおにぎり 牛乳
23 土	きつねうどん(温) ミートポテト ヨーグルト	523.6(498.3) 19.7(19.4) 12.8(14.1) 1.9(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも、米(七分つき米)、砂糖、サラダ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(ひき肉)、油あげ、粉チーズ、白いりごま	こまつな、にんじん、ねぎ、たまねぎ、塩こんぶ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、ケチャップ、食塩	昆布おにぎり 牛乳
25 月	ガバオ丼 ごぼうサラダ 中華スープ バナナ	615.1(567.3) 23.5(22.0) 16.0(16.1) 3.4(2.9)	米(七分つき米)、しらたき、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(ひき肉)、卵、とうふ(木綿豆腐)、ツナ(水煮缶)、白いりごま	たまねぎ、バナナ、ごぼう、もやし、きゅうり、だいごん、ピーマン、コーン(缶)、ごぼう、しいたけ、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、にら、しいたけ、しょうが、ニンニク	中華だし(顆粒)、酢(穀物酢)、しょうゆ、みりん風調味料、酒	かやくおにぎり 牛乳
26 火	玄米御飯 鮭のはくさいあんかけ ほうれん草のごま和え みそ汁(鶏肉・だいごん)	609.9(544.3) 25.4(23.3) 24.4(23.1) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、サラダ油、砂糖、片栗粉、玄米	牛乳、さけ、とり肉(若鶏もも・皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ヨーグルト(無糖)、白いりごま、白すりごま	もやし、はくさい、だいごん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、干しぶどう、カットわかめ、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、みりん風調味料、食塩	ヨーグルトケー キ 牛乳
27 水 誕生会	赤飯 ハンバーグ パスタサラダ ミネストローネスープ	618.0(590.4) 25.2(24.9) 19.6(19.6) 2.5(2.1)	米(七分つき米)、じゃがいも、米(もち米)、パン粉、マヨネーズ、スニゲティ、サラダ油、砂糖、フランスパン	ぶた肉(ひき肉)、牛乳、卵、ツナ(油漬缶)、さざげ(乾)、黒いりごま、きなこ、バター、ジョア	たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、きゅうり、ピーマン、ココア	ケチャップ、酢(穀物酢)、中濃ソース、コンソメ、食塩	ココアラスク ジョア
28 木	冬のお野菜カレー ひじきサラダ バナナ 牛乳	603.6(561.3) 20.0(19.6) 20.8(20.5) 2.5(2.1)	ゆでうどん、米(七分つき米)、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、ツナ(水煮缶)、脱脂粉乳(スキムミルク)、ぶた肉(小間切れ)、バター、油あげ	たまねぎ、バナナ、だいごん、にんじん、もやし、ホールトマト(缶)、きゅうり、ごぼう、ねぎ、ひじき、ニンニク、しょうが、れんこん、だいごん、ごぼう	だし汁(かつお)、ケチャップ、酢(穀物酢)、しょうゆ、ウスターソース、食塩、カレー粉、コンソメ	けんちんうどん 麦茶