

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	
04 木	ツナとコーンの和風スパゲティー フルーツヨーグルト さつまいもミルクスープ	533.7(427.0) 17.7(14.2) 7.2(5.8) 1.7(1.4)	スパゲティー、米(七分つき米)、さつまいも、サラダ油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、ツナ(油漬缶)	たまねぎ、もも(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)、キャベツ、にんじん、コーン(缶)、塩こんぶ	しょうゆ、コンソメ、ほんだし(顆粒)、食塩	昆布おにぎり 麦茶
05 金	御飯 スパニッシュオムレツ コールスローサラダ チキンスープ	577.0(463.4) 17.7(13.9) 17.9(14.3) 2.0(1.5)	米(七分つき米)、じゃがいも、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、卵、とり肉(ひき肉)	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン(缶)	ケチャップ、しょうゆ、酢(穀物酢)、コンソメ、食塩	みたらし牛乳もち 麦茶
06 土	肉みそビビンバ わかめスープ バナナ	566.5(453.1) 19.9(15.9) 18.1(14.4) 2.2(1.7)	米(七分つき米)、麩(焼ふ)、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	バナナ、もやし、ほうれんそう、はくさい、にんじん、焼のり、カットわかめ、あおのり、フルーチェ	中華だし(顆粒)、食塩、とりがらだし(顆粒)	フルーチェ&お 麩スナック 麦茶
09 火	御飯 松風焼き もやしの昆布和え すまし汁	571.8(455.6) 23.9(19.1) 16.7(13.3) 1.7(1.2)	米(七分つき米)、小麦粉、パン粉、砂糖、干しとうめん、サラダ油	牛乳、とり肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉)、卵、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ(とろけるチーズ)、バター、白いりごま	もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、せり、なすな、塩こんぶ、あおのり、かぶ	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩、コンソメ	春の七草ドリア 麦茶
10 水	ちゃんぽんラーメン ミートポテト りんご	563.2(449.2) 22.7(18.1) 18.5(14.8) 2.0(1.6)	中華めん(生)、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、サラダ油	牛乳、ぶた肉(肩)、ぶた肉(ひき肉)、卵、かまぼこ、粉チーズ	りんご、たまねぎ、キャベツ、もやし、バナナ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、ケチャップ、中華だし(顆粒)、食塩	バナナ蒸しパン 牛乳
11 木	玄米御飯 ほっけの塩焼き かぼちゃのそぼろがけ なめこ汁	564.2(450.6) 25.1(20.0) 15.0(12.0) 2.1(1.7)	さつまいも、米(七分つき米)、砂糖、玄米	牛乳、ほっけ(開き干し)、卵、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	かぼちゃ、はくさい、なめこ、にんじん	だし汁(かつお)、酒、本みりん、しょうゆ、食塩	スイートポテト 牛乳
12 金	マーボー豆腐丼 なめたけ和え にら玉汁	615.0(484.4) 25.1(19.5) 23.8(18.7) 2.2(1.7)	米(七分つき米)、マカロニ、片栗粉、ごま油、砂糖、サラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、卵、ぶた肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、にら、なめたけ、ピーマン、ニンニク、しょうが	ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、とりがらだし(顆粒)	マカロニボリタン 牛乳
13 土	とん汁うどん 小松菜のごま和え ヨーグルト	553.7(431.8) 20.5(15.8) 20.8(16.0) 2.0(1.6)	ゆでうどん、米(七分つき米)、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、ごぼう	だし汁(かつお)、みりん風調味料、しょうゆ	わかめおにぎり 牛乳
15 月	バターロール マカロニグラタン はくさいサラダ トマトスープ	602.2(470.4) 21.9(17.3) 21.6(17.3) 2.2(1.7)	米(七分つき米)、ロールパン、小麦粉、マカロニ、砂糖、サラダ油、オリーブ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、とり肉(ひき肉)、バター、チーズ(ピザ用)	たまねぎ、もやし、はくさい、だいこん、にんじん、コーン(缶)、きゅうり、ホールトマト(缶)	酢(穀物酢)、とりがらだし(顆粒)、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	焼きもちおに ぎり 麦茶
16 火	玄米御飯 鮭のパン粉焼き れんこんの炒め煮 チンゲン菜のスープ	560.7(424.8) 24.4(19.0) 16.8(13.2) 1.7(1.3)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油、パン粉、片栗粉、玄米	牛乳、さけ、卵、ゆであずき(缶)、ぶた肉(ひき肉)、粉チーズ	れんこん、はくさい、にんじん、バナナ、チンゲンサイ、ピーマン、あおのり	しょうゆ、食塩、酒、とりがらだし(顆粒)	小豆バナナケーキ 牛乳
17 水	カレーライス ブロッコリー卵サラダ みかん 牛乳	632.1(505.5) 22.2(17.8) 24.4(19.5) 2.0(1.6)	米(七分つき米)、じゃがいも、中華めん(ゆで)、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、サラダ油	牛乳、卵、ぶた肉(小間切れ)、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、バター、脱脂粉乳(スキムミルク)、白いりごま、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、みかん、キャベツ、にんじん、ホールトマト(缶)、ピーマン、ニンニク、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	焼そば 麦茶
18 木	御飯 肉豆腐 切干大根のサラダ さつまいも汁	588.5(463.0) 20.8(16.4) 23.4(18.6) 1.7(1.3)	米(七分つき米)、こんにゃく、砂糖、サラダ油、ルヴァン、マッシュマロ	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(小間切れ)、とり肉(若鶏もも・皮付)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごぼう、しいたけ、切り干しだいこん、さやえんどう、いちごジャム	だし汁(かつお)、酢(穀物酢)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	マッシュマロクラッカー 牛乳
19 金	玄米御飯 鶏肉のマレード焼き ほうれん草のおかか和え すいとん汁	584.7(459.4) 19.9(15.5) 12.1(9.2) 1.7(1.3)	米(七分つき米)、小麦粉、砂糖、玄米	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、削り節	りんごジュース(果汁100%)、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、マーマレード、みずな、ピーマン、かんとん、ゼラチン	しょうゆ、酒、本みりん、とりがらだし(顆粒)、食塩	りんごゼリー 牛乳
20 土	豚丼 かぼちゃの中華スープ バナナ	559.3(419.7) 18.2(13.2) 15.3(10.8) 1.9(1.4)	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)	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、いちごジャム、にら、ニンニク、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、食塩、中華だし(顆粒)	ジャムパンサンド 牛乳
22 月	御飯 ハンバーグ ほうれん草の磯和え 切干大根のみそ汁	607.7(484.2) 23.6(18.8) 23.5(18.7) 1.9(1.5)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油、パン粉	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ホイップクリーム	はくさい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、切り干しだいこん、焼のり	だし汁(かつお)、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	キャロットケーキ 牛乳
23 火	ピザトースト クリームシチュー カニカマサラダ	554.4(423.9) 20.3(15.6) 17.7(13.7) 2.2(1.7)	食パン、じゃがいも、米(七分つき米)、小麦粉、砂糖、ごま油、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、ぶた肉(ひき肉)、かにかまぼこ、バター、チーズ(ピザ用)	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン(缶)、ねぎ、ピーマン、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、酢(穀物酢)、しょうゆ、みりん風調味料、コンソメ、食塩	豚肉チャーハン 麦茶
24 水	御飯 厚揚げの炒め煮 キャベツの中華和え 雑煮風汁 ヨーグルト	518.3(412.5) 21.0(16.7) 17.5(14.0) 1.7(1.3)	さといも、米(七分つき米)、片栗粉、サラダ油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、とうふ(生揚げ)、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、とり肉(若鶏もも・皮付)、牛乳、粉チーズ、バター	もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、コーン(缶)、しいたけ、塩こんぶ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩、中華だし(顆粒)	里芋のガレット 麦茶
25 木	チキンパエリア ポテトサラダ 冬野菜のスープ	551.0(428.1) 16.7(12.8) 19.6(15.0) 2.0(1.5)	米(七分つき米)、じゃがいも、コッペパン、砂糖、マヨネーズ、サラダ油、オリーブ油、ココア	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)	はくさい、ピーマン、かぶ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン(缶)、みずな、かぶ(葉)、ニンニク	コンソメ、とりがらだし(顆粒)、食塩、パセリ粉	揚げパン(ココア) 牛乳
26 金	玄米御飯 魚のごま味噌焼き 小松菜のナムル 豆腐旨煮焼	558.5(438.5) 22.1(17.2) 14.7(11.3) 1.9(1.4)	さつまいも、米(七分つき米)、砂糖、ごま油、片栗粉、玄米	牛乳、シルバー、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、オレンジジュース(果汁100%)、ねぎ、しょうが、焼のり	みりん風調味料、とりがらだし(顆粒)、酒、食塩	さつまいものオ レンジ煮 牛乳
27 土	ドライカレー はるさめサラダ バナナ 牛乳	598.6(474.7) 20.9(16.7) 20.8(16.4) 1.8(1.4)	米(七分つき米)、マカロニ、砂糖、はるさめ、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、きなこ、白いりごま	たまねぎ、もやし、バナナ、にんじん、ホールトマト(缶)、きゅうり	カレールー、酢(穀物酢)、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩	マカロニきな粉 麦茶
29 月	肉ねぎうどん きんぴらごぼう みかん	594.5(475.6) 19.9(15.9) 24.1(19.3) 2.0(1.6)	ゆでうどん、米(七分つき米)、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、ぶた肉(ばら)、とり肉(若鶏もも・皮付)、油あげ、白いりごま	みかん、ごぼう、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、いんげん	だし汁(かつお)、しょうゆ、ケチャップ、みりん風調味料、食塩、コンソメ	チキンライス 牛乳
30 火	玄米御飯 魚のコーンクリーム焼き ピーマンのツナごまあえ かぶのスープ	615.3(485.7) 24.0(18.9) 20.4(16.0) 1.6(1.3)	米(七分つき米)、小麦粉、粉糖、砂糖、サラダ油、片栗粉、玄米	バサ、脱脂粉乳(スキムミルク)、バター、ツナ(油漬缶)、牛乳、白いりごま	もやし、たまねぎ、クリームコーン(缶)、キャベツ、かぶ、ピーマン、にんじん、コーン(缶)、かぶ(葉)、あおのり	酢(穀物酢)、しょうゆ、コンソメ、食塩	ミルクスノーボール 麦茶
31 水	赤飯 鶏のから揚げ わかめの和え物 あったか汁	595.9(475.3) 23.0(18.3) 18.0(14.4) 1.8(1.4)	米(七分つき米)、米(もち米)、さといも、米粉、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付)、とうふ(生揚げ)、ささげ(乾)、白いりごま、干しえび、米みそ(淡色辛みそ)、ジョア	もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、ねぎ、カットわかめ、しょうが、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩	大根餅 ジョア