

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 土	チキンカレー 小松菜の昆布和え バナナ 牛乳	568.8(491.3) 18.3(17.0) 17.1(16.3) 2.0(1.6)	米(七分つき米)、食パン、 じゃがいも、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 付)	バナナ、たまねぎ、こまつ な、もやし、にんじん、いちご ジャム、コーン(缶)、塩こん ぶ	カレールー	ジャムサンド(い ちごジャム) 麦茶
03 月	御飯 鶏肉のパン粉焼き パンケーキ おくらのスープ	570.7(518.0) 19.2(18.7) 16.3(16.8) 1.2(1.1)	米(七分つき米)、マヨネー ズ、パン粉	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 付)、ツナ(油漬缶)、粉チー ズ	たまねぎ、かぼちゃ、キャベ ツ、きゅうり、おくら、にんじ ん、なめたけ、干しぶどう、あ おのり	食塩、だし汁(鶏がら)、食塩	ツナとえのきの おにぎり 牛乳
04 火	玄米御飯 肉じゃが キャベツとほうれんそうの磯和え 麩の味噌汁	510.5(466.5) 19.0(17.8) 13.7(14.2) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、じゃがい も、マカロニ、砂糖、サラダ 油、麩(焼ふ)、玄米	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂 身付)、きなこ、味噌	キャベツ、ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、こまつな、し いたけ、えのきたけ、焼のり	だし汁(かつお)、しょうゆ、み りん風調味料、食塩	マカロニきな粉 牛乳
05 水	御飯 かじきの竜田揚げ 小松菜のサラダ 豆腐のすまし汁	565.3(507.8) 26.2(23.3) 20.3(19.0) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、小麦粉、 片栗粉、サラダ油、砂糖、麩 (焼ふ)、マヨネーズ	牛乳、かじき、とうふ(木綿豆 腐)、ぶた肉(ひき肉)、干し えび、削り節、卵	もやし、こまつな、キャベツ、 にんじん、えのきたけ、ね ぎ、焼のり、しょうが、あおの り	だし汁(かつお)、しょうゆ、 酒、中濃ソース、食塩、穀物 酢	お好み焼き 牛乳
06 木	御飯 豚肉とピーマンのみそ炒め 切り干し大根のサラダ チキンスープ	542.4(504.2) 22.5(21.2) 17.0(17.0) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、ホットケ ーキ粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(もも)、とり肉 (ひき肉)、チーズ、卵、み そ、バター	もやし、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン、きゅう り、ほうれんそう、えのきた け、切り干しだいこん、しょう が	酢(穀物酢)、酒、食塩、だし 汁(鶏がら)	チーズポパイ ケーキ 牛乳
07 金	玄米御飯 肉豆腐(ひき肉) キャベツのサラダ みそ汁(だいこん)	521.7(452.0) 21.4(18.8) 15.4(14.6) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、さつまい も、砂糖、玄米	牛乳、とうふ、ぶた肉(ひき 肉)、みそ(淡色辛みそ)、 油あげ	もやし、キャベツ、たまねぎ、 ねぎ、だいこん、パイナップ ル(缶)、にんじん、りんご、 えのきたけ、カットわかめ、 しょうが、きゅうり	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢 (穀物酢)、みりん風調味料	フルーツきん 牛乳
08 土	スパゲティーナポリタン 野菜スープ バナナ	523.2(486.5) 16.8(16.9) 18.6(18.6) 1.6(1.4)	スパゲティ、米(七分付 米)、サラダ油、砂糖	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、 さけ、白いりごま	バナナ、たまねぎ、チンゲン サイ、にんじん、しめじ、ピー マン	ケチャップ、ウスターソース、 食塩、中華だし(顆粒)	鮭おにぎり 牛乳
10 月	御飯 キッシュ もやしのカレーマリネ コンソメスープ	597.5(545.2) 19.0(18.2) 23.8(22.1) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、小麦粉、 砂糖、サラダ油、砂糖	牛乳、卵、牛乳、ベーコン、 卵、チーズ(とろけるチー ズ)、バター	たまねぎ、きゅうり、もやし、 にんじん、ほうれんそう、しめ じ、キャベツ、りんごジャム、 コーン(缶)	酢(穀物酢)、食塩、コンソ メ、カレー粉	りんごクッキー 牛乳
11 火	玄米御飯 鶏のから揚げ キャベツの中華風和え かき玉汁	521.6(473.2) 22.7(21.0) 14.5(14.7) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、ビーフ、 片栗粉、砂糖、サラダ油、ご ま油、玄米	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮な し)、卵、ぶた肉(肩ロース・ 脂身付)、白いりごま	もやし、キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、チンゲン サイ、えのきたけ、ピーマン、 にんじん、しいたけ、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、中華だし(顆 粒)、だし汁(鶏がら)、食塩	焼きビーフ 牛乳
12 水	しょうゆラーメン マカロニサラダ バナナ	535.2(513.2) 20.6(20.2) 16.9(17.4) 1.7(1.5)	中華めん(生)、米(七分付 米)、マヨネーズ、マカロニ、 砂糖、ごま油	牛乳、ぶた肉(もも)、油あ げ、とり肉(ひき肉)	キャベツ、バナナ、もやし、 にんじん、きゅうり、ねぎ、 コーン(缶)、にら、コーン (冷凍)、しいたけ、ニンニ ク、しょうが	中華スープ、しょうゆ、だし汁 (鶏がら)	きつねおにぎり 牛乳
13 木	御飯 豆腐のコーンみそ焼き 醤油フレンチ みそ汁(かぼちゃ・もやし)	529.5(486.5) 21.7(20.2) 18.9(18.1) 1.7(1.4)	米(七分つき米)、じゃがい も、ぎょうざの皮、サラダ油、 砂糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶ た肉(ひき肉)、チーズ(とろ けるチーズ)、みそ(淡色 辛みそ)、黒いりごま	もやし、かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、クリームコーン (缶)、ねぎ、にんじん	だし汁(かつお)、カレール ウ、酢(穀物酢)、しょうゆ、食 塩	インド風サモサ 牛乳
14 金	玄米御飯 たちのマッシュポテト焼き コールスローサラダ 中華スープ	491.1(448.3) 15.5(15.4) 18.5(18.2) 1.4(1.2)	米(七分つき米)、片栗粉、 砂糖、じゃがいも、マヨネー ズ、玄米	牛乳、たら、きなこ、バター	もやし、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン(缶)、きゅ うり、チンゲンサイ、しめじ、 カットわかめ	酢(穀物酢)、食塩、中華だ し(顆粒)	牛乳もち 麦茶
15 土	チキンライス わかめスープ バナナ	517.0(484.6) 19.0(18.4) 16.9(16.9) 2.2(1.9)	米(七分つき米)、麩(焼 ふ)、サラダ油、グラニュー糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮な し)、バター	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、ピーマン、カ ットわかめ	中華スープ、ケチャップ、食 塩	お麩ラスク 牛乳
17 月 伊奈の日	ジャムパン(食パン) クリームシチュー 薪和え バナナ	533.8(494.0) 18.2(17.5) 12.5(13.5) 2.0(1.6)	じゃがいも、米(七分つき 米)、食パン、小麦粉、砂 糖、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮な し)、ちくわ、ぶた肉(ひき 肉)、バター、白いりごま	バナナ、たまねぎ、もやし、 にんじん、いちごジャム、た まねぎ、にんじん、きゅうり、 コーン(缶)、ピーマン、グリ ンピース(冷凍)、干しぶどう	しょうゆ、コンソメ、食塩、カ レー粉	カレーチャーハ ン 麦茶
18 火	玄米御飯 さばの韓国風煮 きゅうりのごま和え ニラ玉汁	533.8(506.5) 24.1(22.9) 18.1(18.3) 2.2(1.9)	じゃがいも、米(七分つき 米)、片栗粉、砂糖、ごま 油、玄米	牛乳、さば、卵、白すりごま、 チーズ(とろけるチーズ)、米 みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、たまねぎ、 りんご、にら、にんじん、しい たけ、ニンニク、しょうが、あ おのり	しょうゆ、みりん風調味料、 しょうゆ、中華だし(顆粒)、 酒、食塩	芋もち 牛乳
19 水	御飯 スパニッシュオムレツ ほうれん草のナムル(人参・ごま) ミネストローネスープ	544.8(480.4) 19.4(18.0) 18.8(18.1) 1.3(1.2)	米(七分つき米)、じゃがい も、食パン、グラニュー糖、 サラダ油、ごま油	牛乳、卵、とり肉(若鶏もも・ 皮付)、バター、ベーコン、 白いりごま	たまねぎ、ほうれんそう、もや し、ホールトマト(缶)、にんじ ん、ピーマン、しめじ	食塩、中華だし(顆粒)、ケ チャップ、コンソメ	シュガートースト 牛乳
20 木	じゃじゃ麺 めかぶと切干大根の中華サラダ わかめスープ バナナ	525.6(492.9) 19.6(18.8) 18.0(17.5) 2.5(2.1)	ゆでうどん、ホットケーキ粉、 黒砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵、 ハム、米みそ(淡色辛み そ)、白すりごま、黒すりご ま、黒いりごま	バナナ、たまねぎ、きゅうり、 はくさい、しいたけ、ねぎ、 にんじん、切り干しだいこん、 ニンニク、しょうが、めかぶわ かめ、カットわかめ、もやし	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、 中華だし(顆粒)、食塩	がんづき 牛乳
21 金	玄米御飯 揚げ豆腐 千草和え コロコロスープ	520.2(488.7) 19.9(19.5) 15.2(16.0) 2.2(1.9)	米(七分つき米)、じゃがい も、砂糖、サラダ油、玄米	ヨーグルト(加糖)、卵、とうふ (木綿豆腐)、とり肉(ひき 肉)、とり肉(若鶏もも・皮 付)、油あげ、白いりごま	にんじん、キャベツ、もやし、 みかん(缶)、バナナ、パイ ナップル(缶)、たまねぎ、ほ うれんそう、コーン(缶)、 ピーマン、グリーンピース(冷 凍)	しょうゆ、酢(穀物酢)、食 塩、だし汁(鶏がら)	ヨーグルトあえ 麦茶
22 土	とん汁うどん じゃが芋のチーズ焼き ヨーグルト	581.3(529.0) 21.2(19.8) 21.0(20.0) 2.2(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも、米 (七分つき米)、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶ た肉(ばら)、米みそ(淡色辛 みそ)、チーズ(とろけるチー ズ)、白いりごま	だいこん、にんじん、ねぎ、 ごぼう	だし汁(かつお)、みりん風調 味料、食塩、わかめごはん の素	わかめおにぎり 牛乳
24 月	御飯 マーボーなす わかめサラダ 豆腐旨煮(キャベツ)	581.3(499.1) 26.3(22.5) 17.5(16.2) 2.0(1.6)	米(七分つき米)、砂糖、サ ラダ油、片栗粉、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、と うふ(絹ごし豆腐)、ぶた肉(ひ き肉)、とり肉(若鶏ささ身)、 ツナ(水煮缶)、米みそ(淡 色辛みそ)	もやし、なす、キャベツ、にん じん、ねぎ、きゅうり、にんじ ん、しいたけ、カットわかめ、 しょうが、ニンニク	酒、しょうゆ、酢(穀物酢)、 食塩、カレー粉	ツナカレーおに ぎり 牛乳
25 火	玄米御飯 大根と豚肉の煮物 きゅうりのじゃこ和え みそ汁(なす・たまねぎ)	595.6(527.4) 19.3(18.2) 24.4(22.8) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、ホットケ ーキ粉、砂糖、サラダ油、玄米	牛乳、ぶた肉(ばら)、卵、米 みそ(淡色辛みそ)、バ ター、しらす干し、油あげ	だいこん、もやし、バナナ、 きゅうり、にんじん、なす、た まねぎ、えのきたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、み りん風調味料、酢(穀物 酢)、酒	バナナケーキ 牛乳
26 水 誕生会	赤飯 ハンバーグ こんにやくサラダ きのこのスープ	612.6(574.2) 25.7(24.9) 21.1(20.3) 2.4(1.9)	ゆでうどん、米(七分つき 米)、糸こんにやく、米(もち 米)、パン粉、マヨネーズ、サ ラダ油、砂糖	ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(小 間切れ)、牛乳、卵、ツナ(水 煮缶)、ささげ(乾)、黒いりご ま、かつお節、牛乳、ジョア	たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、えのきたけ、た まねぎ、ねぎ、もやし、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、しょ うゆ、食塩、しょうゆ、コンソ メ	焼きうどん ジョア
27 木 伊奈の日	ゆかり御飯 豆腐の五目焼き 昆布和え みそ汁	554.6(511.3) 19.8(18.6) 13.4(14.0) 1.5(1.3)	じゃがいも、米(七分つき 米)、さつまいも、片栗粉、サ ラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、と り肉(ひき肉)、米みそ(淡色 辛みそ)、チーズ(とろける チーズ)	キャベツ、かぼちゃ、にんじ ん、もやし、チンゲンサイ、塩 こんぶ、ひじき、カットわか め、しょうが	だし汁(かつお)、酒、食塩、 しょうゆ、ゆかり	じゃがいものガ レット牛乳
28 金	カレーライス ピーマンのツナごまあえ 牛乳 バナナ	632.9(569.6) 19.3(18.7) 19.6(19.2) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、じゃがい も、小麦粉、砂糖	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、 とり肉(ひき肉)、脱脂粉乳 (スキムミルク)、ツナ(油漬 缶)、バター、白ごま	たまねぎ、バナナ、キャベ ツ、ピーマン、にんじん、 ホールトマト(缶)、コーン (缶)、ニンニク、しょうが、あ おのり	ケチャップ、酢(穀物酢)、 酒、みりん風調味料、しょう ゆ、食塩、カレー粉、ウス ターソース、コンソメ	おにぎり(とりそ ばろ) 麦茶
29 土	マーボー豆腐丼 はるさめスープ バナナ	583.8(528.0) 23.2(20.7) 20.0(18.4) 1.6(1.5)	米(七分つき米)、食パン、 片栗粉、ごま油、砂糖、はる さめ	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶ た肉(ひき肉)、チーズ(ピザ 用)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ねぎ、たまねぎ、に ら、にんじん、しょうが、焼の り	酒、しょうゆ、中華だし(顆 粒)、しょうゆ	海苔トースト 牛乳