

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				10時おやつ	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 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ(キャベツ)	455.1(397.7) 15.3(14.1) 13.0(12.3) 1.6(1.2)	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	キャベツ、赤ピーマン、ねぎ、にんじん、いちごジャム、ごま、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう	ばりんこ牛乳	蒸しパン(いちごジャム)牛乳
03 月	御飯 さんまの蒲焼き 五目煮豆 みそ汁(だいこん・ねぎ)	590.5(465.6) 18.5(15.6) 19.1(16.2) 1.7(1.3)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さんま、ゆで大豆、みそ	だいこん、板こんにゃく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、いんげん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	でんろく豆牛乳	鬼まんじゅう牛乳
04 火	麦御飯 豚肉のカレー風味焼き 厚揚げのサラダ すまし汁(大根)	512.5(430.2) 21.6(18.7) 13.5(13.3) 1.7(1.3)	米、押麦、油、砂糖	牛乳、フルーチェ、豚肉(肩)、生揚げ、みそ	だいこん、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、すりごま、しょうが、にんにく	かつおだし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	ばかうけ牛乳	フルーチェクラッカー 麦茶
05 水	御飯 タンダーチキン 切干し大根のサラダ かぶのスープ	540.4(468.8) 24.2(20.3) 15.7(14.9) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、チーズ、ベーコン	かぶ、にんじん、かぶ・葉、きゅうり、切り干しだいこん、黒ごま、ごま、にんにく	酢、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、カレー粉	ビスケット牛乳	ごまとチーズの ケーキ 牛乳
06 木	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め はるさめサラダ みそ汁(もやし)	526.4(427.1) 18.4(15.7) 15.2(13.5) 2.0(1.6)	米、マカロニ、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、酒、酢、しょうゆ、ウスターソース	味しらべ牛乳	ミートマカロニ牛乳
07 金	御飯 スパニッシュオムレツ 白菜のおかか和え 豆腐スープ	548.5(446.2) 22.5(19.1) 18.6(16.6) 1.9(1.4)	米、焼きそばめん、じゃがいも、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、豚肉(肩)、かつお節	はくさい、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にら、ピーマン	ウスターソース、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、食塩	ばりんこ牛乳	おやつやきそば牛乳
08 土	とん汁うどん 白菜の昆布和え	454.3(386.2) 14.3(12.9) 14.1(13.3) 2.0(1.5)	ゆでうどん、米、さといも、ごま油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、ごま	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、みりん	ハッピーターン牛乳	焼きおにぎり牛乳
10 月	御飯 厚揚げの炒め物 もやしの塩昆布ナムル みそ汁(だいこん)	568.6(461.2) 20.1(16.8) 19.6(17.0) 2.3(1.8)	米、パン粉、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ	もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ、干しぶどう、塩こんぶ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素	ばかうけ牛乳	パン粉クッキー牛乳
12 水	カレーライス わかめスープ いよかん	599.3(506.8) 16.6(14.7) 17.2(15.5) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、とろけるチーズ	いよかん、たまねぎ、キャベツ、にんじんごま、カットわかめ、あおのり	カレーウ、しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	ビスケット牛乳	焼びん牛乳
13 木	御飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしの中華風和え物 かき玉汁(五目)	560.9(451.6) 19.4(16.7) 17.7(15.8) 1.7(1.3)	さつまいも、米、砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵	もやし、にんじん、だいこん、こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、黒ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ、食塩	味しらべ牛乳	大学芋牛乳
14 金	御飯 ハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー ミネストローネ	576.0(471.0) 20.1(17.4) 16.7(15.2) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、粉糖	牛乳、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン缶、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩、中華だしの素	ばりんこ牛乳	ココアケーキ牛乳
15 土	チャーハン(ツナ・ひじき) 豆腐スープ	473.2(393.4) 16.4(14.3) 12.5(11.8) 1.8(1.4)	米、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶	にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ねぎ、たけのこ、ひじき、しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	ハッピーターン牛乳	肉まん牛乳
17 月	御飯 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ コンソメスープ(キャベツ)	651.1(543.1) 20.0(17.7) 27.1(23.9) 1.5(1.3)	米、マカロニ、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、バナナ	しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩、おろししょうが	ばかうけ牛乳	バナナおやつ パン 牛乳
18 火	御飯 さばのみそ焼き もやしのごま和え 豆腐すまし汁(小松菜)	496.2(436.3) 22.5(19.5) 15.1(14.7) 1.7(1.4)	米、小麦粉、砂糖、マヨレ、油	牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、淡色みそ、ちくわ、干しえび、かつお節	もやし、こまつな、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、すりごま、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、中濃ソース、食塩、おろししょうが	ビスケット牛乳	お好み焼き牛乳
19 水	赤飯 つくねの甘酢あんかけ せん野菜サラダ みそ汁(小松菜)	597.5(517.4) 19.9(17.8) 20.2(18.5) 2.0(1.7)	もち米、ホットケーキ粉、米、油、砂糖、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ、ささげ(乾)、生クリーム	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、にんじん、こまつな、しいたけ、ピーマン、しめじ、黒ごま	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、食塩、かつおだし汁	味しらべ牛乳	にんじんケーキ牛乳
20 木	御飯 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) 白菜とツナのごま和え みそ汁(ねぎ・油揚げ・えのき)	538.0(425.8) 19.5(16.1) 15.1(13.3) 1.8(1.4)	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、淡色みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	はくさい、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、しらたき、すりごま	しょうゆ、みりん、昆布だし汁	ばりんこ牛乳	黒糖蒸しパン牛乳
21 金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め(キャベツ・もやし) トマトスープ	512.4(418.6) 20.3(16.7) 11.5(10.9) 1.4(1.1)	米、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、バター、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、干しぶどう、ピーマン、マーマレード	しょうゆ、食塩、洋風だしの素、こしょう	ハッピーターン牛乳	ロッククッキー牛乳
22 土	ちゃんぽんラーメン 厚揚げマーボー	494.7(400.7) 19.3(16.3) 12.6(11.9) 3.1(2.3)	生中華めん、米、もち米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、豚ひき肉、みそ	キャベツ、ねぎ、たまねぎ、もやし、にんじん	しょうゆ、みりん、オイスターソース、酒、みりん、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	ばかうけ牛乳	五平餅牛乳
25 火	麦御飯 鶏肉のみそ焼き キャベツの中華風和え 豆腐みそ汁(なめこ)	525.8(467.1) 20.3(18.2) 17.9(17.1) 1.9(1.6)	米、小麦粉、砂糖、押麦、バター、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、みそ	キャベツ、なめこ、きゅうり、ねぎ、にんじん、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、おろししょうが	ビスケット牛乳	ココアスコーン牛乳
26 水	御飯 さけのカレーパン粉焼き かぼちゃサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	582.7(486.3) 24.1(20.8) 16.4(15.3) 1.7(1.3)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、酒、おろしにんにく、食塩、カレー粉	味しらべ牛乳	焼きドーナツ牛乳
27 木	ミートスパゲティ じゃが芋のチーズ焼き 野菜スープ(キャベツ)	538.5(447.3) 19.9(17.1) 15.5(14.1) 2.1(1.7)	じゃがいも、スパゲティ、米、もち米、バター、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩)、とろけるチーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、にんじん、干ししいたけ、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	ばりんこ牛乳	おこわおにぎり牛乳
28 金	中華丼 もやしの中華サラダ わかめスープ(コーン)	474.9(392.2) 15.5(13.4) 12.6(11.8) 2.0(1.5)	米、ホットケーキ粉、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐	はくさい、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ、干しぶどう、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にん	中華スープ、しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素、こしょう	ハッピーターン牛乳	豆腐のケーキ牛乳
29 土	ピラフ(チキンコンソメ) マカロニスープ バナナ	454.5(372.4) 12.5(11.2) 10.6(10.1) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、クリームチーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、パイン缶、バナナ	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	ばかうけ牛乳	パインチーズクラッカー牛乳