

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		
02月	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め はるさめサラダ 豆腐のどろみスープ	549.8(472.1) 17.3(15.2) 17.6(15.9) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、みそ	キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、バナナ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが、もやし	しょうゆ、酒、酢、洋風だしの素、食塩	ビスケット 牛乳	バナナケーキ 牛乳
03火	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え 麩のすまし汁(えのき)	547.0(444.2) 23.3(19.2) 14.6(13.2) 1.9(1.4)	米、小麦粉、砂糖、白玉粉、焼ふ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、こしあん、卵、でんぶ	もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、ごま、焼きたけ、かんぴょう(乾)、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	味しらべ、 牛乳	さくらもち 牛乳
04水	五目御飯 ミートローフ 切干し大根のサラダ 豆腐みそ汁(なめこ)	551.8(434.3) 21.8(17.6) 16.7(14.4) 2.1(1.6)	米、さつまいも、片栗粉、油、米粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、なめこ、にんじん、きゅうり、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、切り干しだいこん、ごま、いんげん、干しいたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、ウスターソース、みりん、食塩、ナツメグ	ばりんこ 牛乳	さつまいもス ティック 牛乳
05木	御飯 かじきの照り焼き じゃが芋きんぴら みそ汁(大根・玉ねぎ)	553.7(454.8) 19.0(15.9) 17.4(15.7) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	ハッピーターン 牛乳	にんじんケーキ 牛乳
06金	食パン(いちごジャム) 野菜のキッシュ フレンチサラダ きのこのスープ	565.9(459.4) 21.2(17.7) 23.0(19.1) 2.1(1.6)	食パン、米、油、砂糖	牛乳、卵、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな、ごぼう、きゅうり、しめじ、あおのり	ケチャップ、めんつゆ、酢、中華だしの素、食塩、こしょう	ばかうけ 牛乳	たぬきおにぎり 牛乳
07土	ドライカレーライス わかめスープ(キャベツ)	471.7(404.7) 16.7(14.5) 15.6(14.2) 2.1(1.6)	米、ぎょうざの皮、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、ごま、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、中華だしの素、食塩、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが	ビスケット 牛乳	簡単ピザ 牛乳
09月	御飯 肉豆腐 ひじきのナムル みそ汁(大根)	581.8(472.9) 24.1(19.9) 19.7(17.2) 1.9(1.4)	米、水あめ、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、きな粉、みそ	もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、黒ごま、えのきたけ、ごま、カットわかめ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	味しらべ、 牛乳	きなこ棒 牛乳
10火	あけぼのご飯(にんじん) 鶏のからあげ マカロニサラダ コンソメスープ(キャベツ)	613.7(508.4) 20.1(16.9) 19.4(17.1) 1.7(1.4)	米、さつまいも、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ごま、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、洋風だしの素、食塩	ばりんこ 牛乳	鬼まんじゅう 牛乳
11水	赤飯 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーの炒め物 みそ汁(キャベツ)	553.0(482.6) 24.2(21.4) 15.5(14.7) 2.1(1.6)	もち米、ホットケーキ粉、米、砂糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、みそ、ささげ(乾)、生クリーム	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、黒ごま	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	ハッピーターン 牛乳	チーズポパイ ケーキ 牛乳
12木	御飯 豚肉とれんこんのケチャップ炒め もやしサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	541.7(450.0) 17.1(15.2) 17.2(15.8) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ粉、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、れんこん、しめじ、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩	ばかうけ 牛乳	スコーン(レーズン) 牛乳
13金	カレーライス はるさめスープ(チンゲン菜)	576.8(490.2) 16.6(14.8) 20.0(17.7) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、油、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、にら、ごま	カレーウ、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	ビスケット 牛乳	ちぢみ 牛乳
14土	焼うどん ワンタンスープ	480.0(422.1) 20.3(18.2) 11.8(11.6) 2.3(1.8)	ゆでうどん、米、ワンタンの皮、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、豚ひき肉、さけフレーク、かつお節	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、まいたけ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ひじき、あおのり	しょうゆ、洋風だしの素、鳥がらだし汁、食塩	味しらべ、 牛乳	おにぎり(さけ・ひじき) 牛乳
16月	御飯 鶏肉のみそ焼き ツナサラダ 豆腐すまし汁(わかめ)	523.7(439.6) 19.7(17.4) 18.7(17.2) 1.9(1.5)	米、さつまいも、砂糖、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ	キャベツ、パイン缶、にんじん、だいこん、りんご、きゅうり、ねぎ、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、食塩	ばりんこ 牛乳	フルーツきんとん 牛乳
17火	スパゲティナポリタン コロコロサラダ チキンスープ(キャベツ)	504.0(426.2) 18.5(16.3) 13.9(13.0) 1.6(1.3)	スパゲティ、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、豚ひき肉、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、にんじん、えのきたけ	ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩	ハッピーターン 牛乳	チャーハンおにぎり 牛乳
18水	御飯 さわらのごま照り焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁(白菜)	545.1(469.0) 24.3(21.1) 17.5(15.9) 2.1(1.7)	米、ビーフン、油、砂糖	牛乳、さわら、豚肉(肩)、淡色みそ、油揚げ	にんじん、はくさい、たまねぎ、ピーマン、だいこん、しいたけ、しいたけ、ごま、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	ばかうけ 牛乳	炒めビーフン(おやつ) 牛乳
19木	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め ブロッコリーのおかか和え みそ汁(なめこ)	506.3(452.8) 17.3(15.8) 11.4(11.9) 1.4(1.2)	米、はるさめ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、みそ、きな粉、かつお節	だいこん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なめこ、ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	ビスケット 牛乳	ぼたもち(きな粉) 牛乳
21土	豚肉のみそ丼 もやしスープ バナナ	498.7(396.3) 16.0(13.6) 13.9(12.4) 1.7(1.2)	米、食パン、グラニュー糖、油、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	味しらべ、 牛乳	スティック揚げパン 牛乳
23月	御飯 豆腐の中華煮 ほうれん草のごま和え(人参) みそ汁(もやし)	550.9(442.6) 20.1(17.2) 20.4(17.4) 2.1(1.6)	米、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、みそ、油揚げ	ほうれんそう、もやし、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、しいたけ、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	ばりんこ 牛乳	白ごまクッキー 牛乳
24火	御飯 肉じゃが(カレー) きゃべつとほうれん草の磯和え みそ汁(白菜)	500.3(410.6) 14.8(13.1) 12.6(12.2) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、みそ、きな粉	たまねぎ、はくさい、きゅうり、キャベツ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、青のり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	ハッピーターン 牛乳	牛乳もち 麦茶
25水	御飯 カラフルチンジャオロース 大根とじゃこのサラダ 豆苗のみそ汁	519.7(426.3) 18.8(16.5) 14.8(14.0) 1.5(1.2)	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、しらす干し	だいこん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、トウモロコシ、たけのこ、にんじん、エリンギ、ごま	しょうゆ、酢、おろしにんにく、おろししょうが、かつおだし汁	ばかうけ 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳
26木	御飯 鮭のかわりパン粉焼き フレンチサラダ 白菜のミルクスープ	534.1(477.3) 25.8(22.8) 14.9(14.8) 1.1(1.0)	米、スパゲティ、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	牛乳、さけ、鶏もも肉	はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、まいたけ、しめじ、しいたけ	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	ビスケット 牛乳	きのこスパゲティ 牛乳
27金	肉みそうどん ちくわ磯辺揚げ すまし汁(小松菜・あげ)	473.7(409.1) 17.2(15.5) 14.4(13.3) 2.1(1.7)	ゆでうどん、米、油、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、ちくわ、油揚げ、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、塩こんぶ、干しいたけ、ごま、あおのり	かつおだし汁、酒、食塩、しょうゆ	味しらべ、 牛乳	おにぎり(塩昆布とおかか) 牛乳
28土	カレーピラフ 豚汁	453.4(376.6) 13.3(11.8) 12.8(12.0) 1.8(1.3)	米、ホットケーキ粉、バター、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ	だいこん、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、板こんにゃく、ピーマン、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、洋風だしの素、食塩、カレー粉	ばりんこ 牛乳	かぼちゃケーキ 牛乳
30月	あんかけ丼 チャプチェ 野菜スープ	579.8(491.5) 18.9(16.7) 19.8(17.7) 2.1(1.6)	米、ホットケーキ粉、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩)、チーズ	にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、たまねぎ、こまつな、しいたけ	しょうゆ、鳥がらだし汁、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	ハッピーターン 牛乳	ホットケーキ(チーズ) 牛乳
31火	御飯 たらのチリソース風 大根サラダ(ごま) コンソメスープ(キャベツ)	506.7(427.7) 18.7(16.6) 12.2(12.0) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、たら	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、ごま	ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	ばかうけ、牛乳	ココアスコーン 牛乳