

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月	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め わかめサラダ 麩のすまし汁(えのき)	531.2(440.8) 20.2(17.4) 16.0(14.6) 2.0(1.6)	米、スパゲティ、油、砂糖、焼 ふ、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、みそ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、え のきたけ、ねぎ、にんじん、ビー マン、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、しょう ゆ、酒、酢、食塩	ばかうけ 牛乳	ナポリタン 牛乳
02火	親子丼 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング みそ汁(豆腐・だいこん)	519.8(448.2) 23.8(20.5) 12.0(11.5) 2.6(2.1)	米、コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも 肉、卵、木綿豆腐、ちくわ、み そ、油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、 だいこん、バナナ、しいたけ、ね ぎ、コーン缶、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、 酒、酢、こしょう	ルヴァン 牛乳	コーンフレーク (ヨーグルト・バナ ナ) 麦茶
03水	御飯 さわらのもやしあんかけ きんぴらごぼう みそ汁(大根・玉ねぎ)	555.5(462.2) 23.1(19.5) 15.0(14.1) 2.2(1.7)	米、ホットケーキ粉、白玉粉、 油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さわか、粉チーズ、さつま 揚げ、みそ	もやし、だいこん、にんじん、しら たき、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、ご ま、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みり ん、食塩	ばりんこ 牛乳	ボンデケーキ 牛乳
04木	御飯 マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル 中華スープ(きのこ)	483.3(418.8) 16.7(14.8) 14.0(13.0) 1.8(1.4)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、み そ	りんご濃縮果汁、にんじん、もや し、ねぎ、えのきたけ、たまね ぎ、しめじ、ごま、かんでん、ク ック、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	味しらべ 牛乳	りんごゼリー 牛乳
05金	御飯 鶏肉の照り焼き はるさめサラダ みそ汁(なす・たまねぎ)	516.6(417.2) 21.1(17.5) 16.2(14.5) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂 糖、はるさめ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき 肉、みそ、干しえび、かつお節	キャベツ、なす、たまねぎ、えの きたけ、にんじん、ごま、しょう が、あおのり、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャ ップ、みりん、ウスターソース、食 塩、酢	ハッピーターン 牛乳	お好み焼き風ポテ ト 牛乳
06土	豚丼 野菜スープ	520.8(411.5) 17.3(14.4) 14.8(13.0) 1.4(1.1)	米、食パン、じゃがいも、油、片 栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、こまつな、 キャベツ、えのきたけ、いちご ジャム、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、洋風だしの素	マリービスケット 牛乳	ジャムサンド (いちご) 牛乳
08月	御飯 鶏肉のトマト煮 キャベツのごま和え 野菜スープ	568.8(460.0) 22.8(18.8) 15.1(14.1) 1.7(1.4)	米、ごま油、油、砂糖、片栗粉、 きな粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、さけ	ホールトマト缶詰、キャベツ、に んじん、たまねぎ、こまつな、 ピーマン、しいたけ、ごま、すりご ま、焼きのり、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、 洋風だしの素、パセリ粉、こしょう	ばかうけ 牛乳	きなこケーキ 牛乳
09火	おこわ(たけのこ・鶏肉) 厚焼き卵 もやしの中華風和え物 みそ汁(キャベツ)	542.8(456.2) 21.8(18.9) 14.0(13.6) 2.2(1.7)	米、もち米、砂糖、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、鶏もも肉、 みそ、チーズ、油揚げ、かつお 節	もやし、キャベツ、にんじん、こま つな、たけのこ(ゆで)、ピーマ ン、たまねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、しょ うゆ、酒、食塩	ルヴァン 牛乳	わかめおにぎり 牛乳
10水	御飯 さばの塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁(小松菜)	547.8(452.8) 21.9(18.5) 20.4(18.1) 1.9(1.5)	米、食パン、バター、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、みそ	にんじん、こまつな、しめじ、切 干しだいこん	しょうゆ、みりん、食塩、かつお だし汁、ココア	味しらべ 牛乳	トースト(ココア) 牛乳
11木	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め ほうれん草の塩ごま和え みそ汁(豆腐・あけ すいか)	582.3(486.4) 19.9(17.4) 16.6(15.5) 1.3(1.1)	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、 コーンフレーク、油、バター	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、み そみそ、油揚げ	すいか、キャベツ、もやし、ほう れん草、たまねぎ、にんじん、 干しぶどう、ピーマン、ねぎ、ご ま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、 おろししょうが、食塩	ばりんこ 牛乳	ロックッキー 牛乳
12金	御飯 キチンナゲット パスタサラダ きのこのスープ	532.0(438.7) 19.1(16.9) 14.8(14.0) 1.3(1.1)	米、さつまいも、小麦粉、スパゲ ティ、パン粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、え のきたけ、にんじん、しめじ、さ やえんどう	ケチャップ、ウスターソース、洋 風だしの素、食塩、こしょう	ハッピーターン 牛乳	蒸しパン (さつまいも) 牛乳
13土	焼きそば 中華スープ(チンゲン菜)	487.3(388.0) 14.5(12.5) 15.6(13.5) 1.9(1.4)	焼きそばめん、米、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)	もやし、チンゲンサイ、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、ねぎ、塩こ んぶ、しょうが	中濃ソース、中華だしの素、酒、 食塩、こしょう	マリービスケット 牛乳	おにぎり (塩こんぶ) 牛乳
15月 世界の料理 (おやつ)	御飯 豚肉と玉ねぎのごま炒め キャベツの和風サラダ みそ汁(豆腐・だいこん)	593.5(485.4) 24.7(20.6) 22.9(19.8) 1.9(1.5)	米、ラザニア、油、砂糖、 小麦粉、油	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、 豚ひき肉、とろけるチーズ、米み そ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、だい こん、きゅうり、にんじん、たま ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、しょう ゆ、みりん、酢、ウスターソース、 食塩、パセリ粉	ばかうけ 牛乳	ラザニア (イタリア料理) 牛乳
16火	御飯 鶏肉のパーベキューソース だいこんと昆布の酢の物 みそ汁(たまねぎ・こまつな)	541.9(459.0) 26.0(22.6) 15.1(14.7) 2.0(1.6)	米、小麦粉、砂糖、砂糖、ごま 油、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、とろ けるチーズ、みそ	だいこん、きゅうり、たまねぎ、こ まつな、にんじん、にら、刻みこ んぶ、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、中濃 ソース、しょうゆ、酢、食塩	ルヴァン 牛乳	チーズちぢみ 牛乳
17水	赤飯 和風きのこハンバーグ せん野菜サラダ はるさめスープ(チンゲン菜)	589.0(501.1) 19.8(17.9) 21.5(19.0) 1.6(1.3)	もち米、米、小麦粉、片栗粉、パ ン粉、油、はるさめ、砂糖、油、 粉糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆 乳、ささげ(乾)	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、チ ンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、 にんじん、黒ごま、ごま	みりん、しょうゆ、食塩、中華だ しの素、ココア	味しらべ 牛乳	豆腐カトココア 牛乳
18木	御飯 かじきのケチャップ煮 和風マカロニサラダ みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	602.5(484.2) 22.7(18.9) 16.3(14.8) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、米、マカロニ、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、みそ、ツナ油漬 缶、油揚げ	キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじ ん、バナナ・りんご・もも缶・みか ん缶	かつおだし汁、ケチャップ、しょう ゆ、中濃ソース、酢、食塩	ばりんこ 牛乳	フルーツボンチ 牛乳
19金	肉みそうどん 粉ふき芋 バナナ	502.9(418.8) 16.1(14.2) 11.4(11.1) 1.4(1.1)	ゆでうどん、じゃがいも、米、砂 糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、きな粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、干しいたけ、あおの り	かつおだし汁、酒、食塩	ハッピーターン 牛乳	きな粉おほぎ 牛乳
20土	カレーライス フレンチサラダ	586.9(471.1) 16.1(13.8) 18.4(15.8) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、油、砂糖、ル ヴァン	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、りんごジャム	カレールー、酢	マリービスケット 牛乳	クラッカーサンド (りんごジャム) 牛乳
22月	豚肉のみそ丼 もやしとわかめのナムル けんちん汁	548.3(452.5) 16.9(14.8) 18.2(16.3) 2.0(1.5)	米、ホットケーキ粉、砂糖、パ ター、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、み そ、油揚げ	にんじん、もやし、たまねぎ、だ いこん、パイン缶、チンゲンサ イ、ねぎ、ごぼう、ごま、カット わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食 塩	ばかうけ 牛乳	パイナップルケー キ 牛乳
23火	御飯 ボーケビーンズ 切干し大根のサラダ コンソメスープ(キャベツ)	489.6(399.6) 16.2(14.1) 11.6(11.3) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま 油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大 豆、きな粉	たまねぎ、かぼちゃ、ホールマ ト缶詰、にんじん、キャベツ、き ゅうり、切り干しだいこん、干しぶ どう、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、洋 風だしの素、食塩、パセリ粉、	ルヴァン 牛乳	かぼちゃのきな粉 団子 牛乳
24水	えだまめ御飯 さけの酒蒸し ひじきの煮物 みそ汁(さつま芋・ねぎ)	556.8(459.3) 23.7(19.8) 11.7(11.6) 2.1(1.6)	米、さつまいも、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、チーズ、みそ、油揚 げ、かつお節	にんじん、たまねぎ、だいこん、 えのきたけ、えだまめ、ねぎ、さ やえんどう、ひじき、レモン果 汁、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、酒、しょうゆ、し ょうゆ、食塩、こしょう	ばりんこ 牛乳	チーズおかおに ぎり 牛乳
25木	御飯 肉豆腐 にんじんのじゃこごまあえ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	548.0(439.9) 22.0(18.1) 16.4(14.6) 2.3(1.8)	米、とうもろこし(玄穀)、砂糖、 油、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロ ース)、しらす干し、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、も やし、ねぎ、えのきたけ、さやえ んどう、ごま、カットわかめ、し ょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、み りん、カレー粉、食塩	味しらべ 牛乳	ポップコーン (カレー塩) バナナ 牛乳
26金	御飯 鶏肉のレモン焼き チンゲン菜のどろみ炒め 五目汁(だいこん・ごぼう)	504.4(410.9) 18.6(15.8) 18.2(15.9) 1.5(1.1)	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、 油揚げ	チンゲンサイ、だいこん、かぼ ちゃ、えのきたけ、にんじん、ね ぎ、ごぼう、ぶどう濃縮果汁、レ モン果汁、かんでんクック	かつおだし汁、中華だしの素、 しょうゆ、食塩	ハッピーターン 牛乳	あじさいゼリー 牛乳
27土	ミートスパゲティ きのこのスープ	543.0(449.8) 19.7(17.0) 15.7(14.4) 2.0(1.5)	スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬 缶	たまねぎ、にんじん、えのきた け、たまねぎ、しめじ、さやえん どう	ケチャップ、ウスターソース、し ょうゆ、洋風だしの素、しょうゆ、食 塩、こしょう	マリービスケット 牛乳	ツナおにぎり 牛乳
29月	御飯 松風焼き 蒸し野菜のあんかけ かき玉汁	587.2(477.1) 22.0(19.0) 14.2(13.7) 1.8(1.4)	米、米、じゃがいも、パン粉、片 栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、 みそ	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサ イ、オクラ、にんじん、にんじん、 ピーマン、しいたけ、ごま、ひじ き	かつおだし汁、しょうゆ、し ょうゆ、酒、みりん、食塩、中華だ しの素、みりん	ばかうけ 牛乳	チャーハン (ひじき) 牛乳
30火	御飯 豚肉の香味焼き おくらとキャベツの和え物 みそ汁(なめこ)	580.1(467.8) 20.1(16.7) 21.8(18.5) 1.9(1.4)	米、パン粉、小麦粉、バター、 油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆 腐、みそ	キャベツ、もやし、なめこ、オク ラ、ねぎ、にんじん、干しぶどう、 にんにく	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、 食塩	ルヴァン 牛乳	パン粉クッキー 牛乳