

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	豚肉の甘みそ丼 中華スープ(きのこ)	501.2(434.3) 17.8(15.9) 16.4(14.9) 2.0(1.6)	米、ホットケーキ粉、マヨドレ、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、しいたけ、ねぎ、にんじん	みりん、中華だしの素、酒、しょうゆ、パセリ粉	マリービスケット 牛乳	ツナパン 牛乳
03 月	麦御飯 マーボー豆腐 せん野菜サラダ 中華スープ	568.6(455.0) 22.7(18.6) 19.5(16.6) 1.5(1.2)	米、焼きそばめん、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(肩)、豚肉(肩)、みそ	きゅうり、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、にら、しょうが	しょうゆ、酒、酢、みりん、しょうゆ、オイスターソース、酒、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、こしょう	ばかうけ 牛乳	中華やきそば 牛乳
04 火	御飯 さけのちゃんちゃん焼き おくら梅和え 麩のすまし汁(えのき)	542.2(446.7) 25.7(21.8) 11.6(11.2) 1.9(1.4)	米、砂糖、焼ふ、バター、油	牛乳、さけ、とろけるチーズ、白みそ、かつお節	キャベツ、もやし、きゅうり、オクラ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、うめ干し、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	ルヴァン 牛乳	焼びん 牛乳
05 水	御飯 ポークケチャップ 小松菜のサラダ みそ汁(なす)	527.2(436.9) 21.5(18.6) 14.6(13.6) 1.9(1.5)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、脱脂粉乳、みそ	こまつな、なす、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	ばりんこ 牛乳	蒸しパン(にんじん) 牛乳
06 木	御飯 鶏肉のさっぱり煮 五目煮豆 みそ汁(ひき肉・もやし)	509.8(423.9) 21.3(18.4) 16.5(15.1) 1.6(1.3)	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、鶏ひき肉、みそ	かぼちゃ、もやし、にんじん、だいこん、板こんにやく、にら、ごぼう、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	味しらべ 牛乳	かぼちゃチップ 牛乳
07 金	御飯 酢豚 はるさめサラダ キャベツスープ	567.2(458.8) 20.2(17.4) 10.8(10.6) 1.8(1.4)	米、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、干しえび、かつお節	たまねぎ、にんじん、もやし、トマト、キャベツ、えだまめ、えのきたけ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、ごま、ひじき	酢、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、洋風だしの素、みりん、食塩	ハッピーターン 牛乳	えびごはん 牛乳
08 土	焼きそば 野菜スープ(鶏ガラ) バナナ	531.7(422.6) 14.9(12.8) 18.2(15.7) 2.0(1.5)	焼きそばめん、食パン、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)	バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、りんごジャム、たまねぎ、こまつな、しいたけ、あおのり	中濃ソース、鳥がらだし汁、食塩、酒、こしょう	マリービスケット 牛乳	りんごジャムパン 牛乳
11 火	豚肉チャーハン 粉ふき芋(青のり) 豆腐すまし汁(もやし・わかめ)	608.9(498.4) 17.2(14.9) 19.8(17.6) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	もやし、ブルーベリージャム、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	ルヴァン 牛乳	ブルーベリーケ キ 牛乳
12 水	大豆ドライカレー フルーツヨーグルト	591.5(500.0) 20.0(17.5) 19.4(17.1) 1.2(0.9)	米、とうもろこし(玄穀)、油、砂糖、バター	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、ゆで大豆、いわし	たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、バナナ、ピーマン、ごま、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、しょうゆ、カレー粉	ばりんこ 牛乳	ポップコーン(バ ター) おやつ小魚 牛乳
13 木	野菜たっぷりビビンバ さつまいもスティック キャベツとはるさめの中華スープ	568.9(497.6) 12.5(12.3) 8.9(9.6) 1.4(1.2)	米、さつまいも、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、カルピス、淡色みそ	もやし、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、こまつな、ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、食塩	味しらべ 牛乳	カルピス味のわ らび餅 麦茶
14 金	サラダうどん かぼちゃのピザ焼き	561.8(476.8) 19.3(17.0) 14.4(13.2) 2.8(2.3)	ゆでうどん、米、砂糖、油、砂糖	牛乳、ツナ味付缶、とろけるチーズ、きな粉	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ハッピーターン 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
15 土	そぼろ丼 みそ汁(こまつな・なめこ)	526.3(445.5) 17.2(15.3) 12.7(12.2) 1.7(1.3)	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、かつお節	にんじん、ほうれんそう、だいこん、こまつな、ねぎ、なめこ、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	マリービスケット 牛乳	焼きおにぎり 牛乳
17 月	御飯 炒り豆腐(ひじき) 大根とツナのサラダ キャベツスープ	575.1(475.5) 19.4(17.0) 20.6(18.4) 2.1(1.6)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、とろけるチーズ、ツナ油漬缶	だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、さやえんどう、ひじき、干ししいたけ、ごま	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、食塩、こしょう	ばかうけ 牛乳	チーズマフィン 牛乳
18 火	御飯 ガリパタチキン ポテトサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	602.2(489.2) 23.5(20.0) 20.9(18.3) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、白玉粉、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、バター、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆乳、みそ、油揚げ	えだまめ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、おろしにんにく、食塩	ルヴァン 牛乳	ずんだ白玉 (未満児:ずんだ おはぎ) 牛乳
19 水	赤飯 つくねの磯辺焼き 切干大根のサラダ とうがんスープ	570.5(499.1) 18.9(17.3) 16.5(15.7) 1.7(1.4)	もち米、米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、ささげ	とうがん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、黒ごま、ごま、焼きのり、レモン汁、いちごジャム	酢、しょうゆ、みりん、食塩、中華だしの素	ばりんこ 牛乳	ヨーグルトアイス (いちご) クラッカー 麦茶
20 木	御飯 かじきのカレー風味 ラトウイユ コンソメスープ(キャベツ)	563.2(459.0) 19.3(16.2) 18.2(16.0) 2.5(2.0)	米、食パン、油、バター、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、なす、赤ピーマン、ズッキーニ、レモン果汁、ピーマン	ケチャップ、洋風だしの素、酒、おろしにんにく、食塩、カレー粉	味しらべ 牛乳	レモントースト 牛乳
21 金	御飯 豚肉となすの炒めもの もやしのゆかりあえ みそ汁(じゃがいも)	553.7(445.8) 18.6(15.7) 19.8(16.9) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、ピーマン、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、みそ	なす、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	ハッピーターン 牛乳	炒めビーフン 牛乳
22 土	ツナトマトスパゲティ チキンスープ(じゃがいも)	596.7(498.0) 25.6(21.7) 17.7(16.1) 1.6(1.2)	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、鶏もも肉	ホールトマト缶詰、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、こまつな	酒、しょうゆ、おろしにんにく、鳥がらだし汁、洋風だしの素、食塩	マリービスケット 牛乳	ビビンバおにぎり 牛乳
24 月	御飯 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ みそ汁(もやし・大根)	555.4(461.7) 18.6(16.4) 21.4(19.5) 1.8(1.4)	米、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、みそ	たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、みかん缶、バナナ、パイン缶、きゅうり、干しぶどう	かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	ばかうけ 牛乳	フルーツヨーグル ルト 麦茶
25 火	ひじきご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜のしらすサラダ 豆腐すまし汁(大根・あげ)	574.1(469.8) 24.2(19.7) 17.6(15.2) 1.9(1.5)	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、しらす干し、油揚げ	こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	ルヴァン 牛乳	蒸しパン(黒糖) 牛乳
26 水	ジャージャー麺 キャベツの中華サラダ わかめスープ	512.1(446.5) 19.5(17.4) 13.8(13.2) 1.5(1.2)	生中華めん、米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、粉チーズ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、たけのこ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、洋風だしの素、中華だしの素、カレー粉、食塩、おろししょうが	ばりんこ 牛乳	カレー風味のた ぬきおにぎり 牛乳
27 木	御飯 さばのみそ焼き 酢の物 おかず汁	585.1(480.1) 25.9(21.8) 22.2(19.6) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、とろけるチーズ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、なす、みかん缶、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ	かつおだし汁、酢、みりん、おろししょうが、食塩	味しらべ 牛乳	じゃがいもと人 参のガレット 牛乳
28 金	御飯 ツナエッグ きんぴらごぼう みそ汁(なめこ)	564.3(448.2) 21.9(17.8) 20.1(17.0) 2.4(1.8)	米、ゆでうどん、ごま油、油、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉(肩)、ツナ油漬缶、みそ、さつま揚げ	にんじん、しらたき、ごぼう、キャベツ、なめこ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にんじん、ごま、あおのり	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩、こしょう	ハッピーターン 牛乳	焼きうどん 牛乳
29 土	ハヤシライス コンソメスープ(キャベツ)	550.2(467.4) 17.3(15.5) 13.4(12.9) 2.5(2.0)	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、塩こんぶ	ハヤシルウ、ケチャップ、洋風だしの素、食塩	マリービスケット 牛乳	おにぎり(塩こん ぶ) 牛乳
31 月 世界の料理	御飯 タンダーチキン ちくわともやしのサラダ ピシソワーズ	572.7(473.6) 24.1(20.6) 20.9(18.7) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、バター、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ちくわ	すいか、もやし、えだまめ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢、洋風だしの素、ケチャップ、食塩、カレー粉	ばかうけ 牛乳	すいか 塩ゆで枝豆 牛乳