

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 火	ミートスパゲティ コールスローサラダ なし	568.9(468.7) 18.3(15.9) 19.9(17.6) 1.6(1.2)	スパゲティ、小麦粉、砂糖、 バター、油	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳	なし、ホールトマト缶詰、たま ねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、コーン缶、マーマ レード	ケチャップ、ウスターソース、 酢、しょうゆ、食塩、こしょう	ルヴァン 牛乳	オレンジケーキ 牛乳
02 水	御飯 白身魚のチーズ焼き おからのツナ和え 豆腐みそ汁(なめこ)	558.6(463.2) 26.7(22.7) 14.1(13.2) 2.3(1.8)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま 油	牛乳、メルルーサ、木綿豆 腐、とろけるチーズ、ツナ油 漬缶、みそ	キャベツ、たまねぎ、なめこ、 オクラ、ねぎ、にんじん、ビー マン、さやえんどう、ひじき	かつおだし汁、酢、しょうゆ、 酒、食塩、こしょう	ぱりんこ 牛乳	ひじきおにぎり 牛乳
03 木	御飯 野菜のキッシュ マカロニサラダ コンソメスープ	570.0(458.5) 14.9(12.9) 24.1(20.3) 1.4(1.1)	米、マヨドレ、マカロニ、片栗 粉、砂糖、油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、きな 粉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、こまつな、ごぼう、きゅうり	ケチャップ、食塩、洋風だし の素、こしょう	味しらべ 牛乳	牛乳もち 麦茶
04 金	御飯 野菜マーボー豆腐 キャベツの酢の物 中華スープ(きのこ)	587.5(474.7) 23.1(19.2) 19.4(16.8) 2.1(1.7)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、 ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、なす、たまねぎ、え のきたけ、ピーマン、にんじ ん、しめじ、にら、ごま、カット わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だし の素、食塩	ハッピーターン 牛乳	ちぢみ 牛乳
05 土	チキンカレー キャベツの昆布サラダ	560.5(451.8) 17.7(15.0) 14.7(13.1) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、か つお節	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、塩こんぶ	カレー粉、しょうゆ	マリービスケット 牛乳	チーズおほかお にぎり 牛乳
07 月	あけぼのご飯 豚肉の香味焼き せん野菜サラダ みそ汁(キャベツ)	539.0(453.7) 18.6(15.8) 17.7(15.3) 1.8(1.4)	米、さつまいも、片栗粉、パ ター、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	もやし、きゅうり、にんじん、 キャベツ、だいこん、ねぎ、ご ま、カットわかめ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、 酢、食塩	ばかうけ 牛乳	さつまいももち 牛乳
08 火	御飯 豆腐のチャンプルー もやしの中華風和え物 すまし汁(だいこん・えのき)	587.8(487.2) 20.7(17.9) 20.8(18.6) 2.4(2.0)	米、小麦粉、油、砂糖、ごま 油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、凍り 豆腐	だいこん、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、もやし、干しぶ どう、えのきたけ、しょうが、こ まつな	かつおだし汁、酒、しょうゆ、 オイスターソース、食塩	ルヴァン 牛乳	ビスコッティ 牛乳
09 水	御飯 鶏肉のパン粉焼き 大豆とひじきのサラダ みそ汁(ねぎ・えのき)	589.0(484.4) 26.9(22.7) 19.3(17.1) 1.9(1.5)	米、ホットケーキ粉、白玉 粉、油、パン粉、砂糖、ごま 油	牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、 淡色みそ、粉チーズ、油揚 げ	きゅうり、にんじん、ねぎ、え のきたけ、ひじき	酢、しょうゆ、食塩、パセリ 粉、こしょう、かつおだし汁	ぱりんこ 牛乳	ボンデケーキ 牛乳
10 木	御飯 松風焼き キャベツのおほか和え みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	523.3(433.9) 20.6(17.7) 12.5(12.0) 1.5(1.1)	米、白玉粉、じゃがいも、パ ン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆 腐、みそ、かつお節	たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、かぼちゃ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒	味しらべ 牛乳	かぼちゃの月見 団子(乳児:か ぼちゃもち) 牛乳
11 金	御飯 鮭のマリネ 切干大根のサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	571.1(458.5) 23.9(20.2) 12.3(11.8) 1.2(1.0)	米、油、砂糖、小麦粉	牛乳、さけ、ちくわ、みそ	かぼちゃ、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、ねぎ、切り干し だいこん、ピーマン、こんぶ 佃煮、焼きのり、カットわかめ	かつおだし汁、酢、食塩	ハッピーターン 牛乳	昆布おにぎり 牛乳
12 土	中華丼 チキンスープ(じゃがいも)	491.8(390.4) 19.7(16.5) 14.0(11.5) 2.0(1.5)	米、食パン、じゃがいも、ご ま油、片栗粉、マヨドレ、砂 糖	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、 鶏もも肉	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、たけのこ、しいたけ、ね ぎ、きゅうり、しょうが、にんに く	中華スープ、しょうゆ、食 塩、洋風だしの素、こしょう	マリービスケット 牛乳	ツナサンド 牛乳
14 月	御飯 厚揚げの炒め物 にんじンドレッシングサラダ みそ汁(さつまいも・なす)	592.7(468.7) 20.0(16.4) 20.0(16.7) 1.9(1.4)	米、さつまいも、ホットケーキ 粉、油、片栗粉、ごま油、砂 糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、 ヨーグルト(無糖)、米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、なす、バナナ、にら、しめ じ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、 中華だしの素、食塩	ばかうけ 牛乳	バナナおやつ パン 牛乳
15 火	梅御飯 さんまのかば焼き 焼きかぼちゃ けんちん汁	620.5(498.9) 18.9(16.0) 23.4(19.2) 1.5(1.1)	さつまいも、米、片栗粉、 油、バター、砂糖、ごま油	牛乳、さんま、木綿豆腐、油 揚げ	かぼちゃ、だいこん、にんじ ん、ねぎ、ごぼう、うめ干し、 ごま、こんぶ(だし用)、しょう が	かつおだし汁、しょうゆ、みり ん、酒、食塩	ルヴァン 牛乳	スイートポテト 牛乳
16 水	赤飯 ナゲット 小松菜のしらすサラダ わかめスープ	572.8(480.5) 20.2(17.1) 19.7(17.1) 1.7(1.3)	もち米、小麦粉、米、片栗 粉、バター、黒砂糖、油、砂 糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、鶏もも肉、しらす干し、さ さげ(乾)、脱脂粉乳	こまつな、キャベツ、もやし、 たまねぎ、コーン缶、オクラ、 黒ごま、カットわかめ、にんに く、しょうが	ケチャップ、食塩、酢、中華 だしの素、こしょう	ぱりんこ 牛乳	黒糖ケーキ 牛乳
17 木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き チャブチェ みそ汁(チンゲン菜)	614.1(501.4) 25.9(21.2) 16.6(15.0) 2.4(1.9)	米、天かす、はるさめ、砂 糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、 さけフレーク、みそ、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、に んじん、ピーマン、えのきた け、マーマレード、干しい たけ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、中 華だしの素、食塩、おろしに んにく	味しらべ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
18 金	御飯 擬製豆腐 キャベツとほうれんそうの磯和え みそ汁(なめこ)	518.6(419.5) 23.2(19.0) 15.5(13.7) 2.2(1.7)	米、焼きそばめん、砂糖、 油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひ き肉、豚肉、みそ	だいこん、キャベツ、ほうれん そう、なめこ、もやし、えのきた け、にんじん、ねぎ、しいたけ、 さやえんどう、にら、ひじき、の り、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、 みりん、オイスターソース、 食塩	ハッピーターン 牛乳	中華焼きそば 牛乳
19 土	てりやき野菜丼 みそ汁(だいこん・あげ)	458.2(375.4) 18.9(15.7) 11.9(11.2) 1.8(1.4)	米、小麦粉、油、片栗粉、砂 糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚 げ	だいこん、もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、カットわ かめ、パセリ粉	かつおだし汁、みりん、しょう ゆ、酒、食塩	マリービスケット 牛乳	野菜ブリッツ 牛乳
23 水	御飯 ミートローフ(コーン) ブロッコリーの炒め物 豆腐すまし汁	531.9(434.9) 24.0(20.1) 20.8(18.4) 1.3(1.0)	米、とうもろこし(玄穀)、パン 粉、バター、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、するめ、油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、こま つな、にんじん、コーン缶、 にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、 食塩、カレー粉、食塩、ナツ メグ	ぱりんこ 牛乳	ポップコーン (カレー塩) するめ 牛乳
24 木	御飯 鮭ときのこのバター醤油焼き ちくわとなすの甘辛炒め みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	549.0(451.5) 20.4(17.0) 15.7(14.3) 2.9(2.3)	米、小麦粉、バター、油、砂 糖、バター	牛乳、さけ、ちくわ、みそ、 おから	なす、たまねぎ、しめじ、え のきたけ、にんじん、カットわ かめ	かつおだし汁、しょうゆ、みり ん、酒、おろししょうが、食 塩、こしょう	味しらべ 牛乳	おからクッキー 牛乳
25 金	麦御飯 豆腐の中華煮 じゃが芋きんぴら みそ汁(だいこん・しめじ)	554.4(453.8) 20.7(17.8) 16.3(14.8) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、小麦粉、片 栗粉、押麦、油、砂糖、片栗 粉、粉糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、 みそ、豆乳	だいこん、にんじん、はくさ い、ごぼう、チンゲンサイ、し めじ、しいたけ、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	ハッピーターン 牛乳	ガトーココア 牛乳
26 土	スパゲティナポリタン 野菜スープ(キャベツ) バナナ	524.3(454.0) 19.8(17.6) 14.2(13.5) 1.6(1.3)	スパゲティ、ホットケーキ粉、 砂糖、油	牛乳、豚肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、えのきたけ、ピーマン、パ ナナ、ごま	ケチャップ、洋風だしの素、 食塩	マリービスケット 牛乳	ごまとチーズの ケーキ 牛乳
28 月 世界の料理	ガバオライス風 はるさめサラダ きのこのスープ	523.1(451.9) 17.4(15.7) 13.7(13.0) 1.5(1.2)	米、食パン、ホットケーキ 粉、はるさめ、グラニュー 糖、バター、砂糖、油、ごま 油	牛乳、鶏ひき肉	たまねぎ、えのきたけ、赤 ピーマン、黄ピーマン、ピー マン、にんじん、もやし、しめ じ、きゅうり、さやえんどう、に んにく、しょうが	オイスターソース、酢、洋風 だしの素、しょうゆ、食塩、こ しょう	ばかうけ 牛乳	メロンパン風ト ースト 牛乳
29 火	御飯 たらの磯辺焼き 卵の花(人参・鶏ひき肉) みそ汁(じゃが芋)	558.5(473.9) 24.2(20.8) 12.1(11.4) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、油、片栗 粉、油、砂糖	牛乳、たら、鶏ひき肉、おか ら、みそ、油揚げ、とろける チーズ	にんじん、こまつな、ねぎ、ひ じき、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みり ん、食塩	ルヴァン 牛乳	チーズ焼きおに ぎり 牛乳
30 水	御飯 鶏肉の照り焼き キャベツのおほか和え 豆腐みそ汁(わかめ)	597.2(465.0) 21.4(17.3) 19.9(16.6) 1.9(1.4)	さつまいも、米、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 みそ、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、にん じん、しめじ、ねぎ、黒ごま、 カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みり ん、酒、食塩	ぱりんこ 牛乳	大学芋 牛乳