

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 木	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め かぼちゃのピザ焼き コンソメスープ(キャベツ)	591.2(471.5) 20.3(16.6) 18.1(15.5) 1.6(1.3)	米、白玉粉、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、とろけるチーズ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、食塩、洋風だしの素、カレー粉	味しらべ牛乳	さつまいももち牛乳
02 金	御飯 炒り豆腐(ひじき) 小松菜のごま酢和え みそ汁(なす・玉ねぎ)	528.2(426.1) 18.8(15.6) 16.2(14.2) 1.5(1.1)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、みそ	たまねぎ、にんじん、なす、もやし、こまつな、りんご、えのきたけ、さやえんどう、ごま、ひじき、干しいたけ、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	ハッピーターン牛乳	りんご蒸しパン牛乳
03 土	なすミートスパゲティ せん野菜サラダ(キャベツ・人参・きゅうり) バナナ	582.7(464.3) 19.9(16.9) 17.1(15.1) 1.5(1.2)	スパゲティ、米、フレンチドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	バナナ、ホールのマトハゲ、たまねぎ、なす、きゅうり、キャベツ、にんじん、塩こんぶ、のり、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(塩こんぶ)牛乳
05 月	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め にんじんのじゃこあえ 豆腐すまし汁(小松菜)	541.8(428.3) 20.9(16.9) 15.8(13.7) 1.9(1.4)	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、しらす干し、みそ、バター、おから	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、えのきたけ、赤ピーマン、ねぎ、さやえんどう、にんにく、しょうが、ごま	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	ぼかうけ牛乳	黒ゴマおからクッキー牛乳
06 火	けんちんうどん ちくわ磯辺焼き	509.5(422.2) 22.1(18.7) 10.8(10.4) 2.2(1.7)	ゆでうどん、米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ちくわ、鶏もも肉、鶏ひき肉	だいこん、にんじん、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ルヴァン牛乳	おにぎり(とりそば)牛乳
07 水	御飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 かぼちゃサラダ みそ汁(だいこん・わかめ)	485.5(398.1) 16.5(14.2) 11.3(11.0) 1.7(1.3)	米、片栗粉、砂糖、マヨドレ	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ	かぼちゃ、こまつな、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ぼりんこ牛乳	牛乳もち(いちごソース)麦茶
08 木	御飯 さわらのみそ焼き きんぴらごぼう みそ汁(豆腐・ねぎ)	529.1(432.0) 22.1(18.2) 15.6(14.1) 2.2(1.7)	米、食パン、砂糖、油、バター	牛乳、さわら、木綿豆腐、みそ、さつま揚げ	しらたき、ごぼう、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、ごま、黒ごま、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	味しらべ牛乳	大学トースト牛乳
09 金	御飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの三色サラダ 押し麦のスープ	552.7(433.8) 21.4(17.3) 18.7(15.7) 1.8(1.3)	米、焼きそばめん、押麦、ごま油、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩)	はくさい、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	ウスターソース、しょうゆ、酒、みりん、食塩、中華だしの素、酢、こしょう	ハッピーターン牛乳	おやつ焼きそば牛乳
10 土	カレーうどん さつまいもときのこの炒め物	463.5(377.3) 16.0(13.6) 11.3(10.6) 2.0(1.5)	ゆでうどん、さつまいも、米、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、きな粉	たまねぎ、にんじん、しいたけ、エリンギ、えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉、	マリービスケット牛乳	きな粉おはぎ牛乳
12 月	御飯 豚肉のしょうが焼き 大豆とひじきのサラダ みそ汁(キャベツ)	595.5(475.4) 22.0(17.9) 19.9(16.6) 2.0(1.5)	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、みそ、油揚げ、豚ひき肉、とろけるチーズ、ホールのマト	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう、ケチャップ7、ウスターソース	ぼかうけ牛乳	ミートドリア牛乳
13 火	御飯 鮭の照り焼き 蒸し野菜のシーザサラダ みそ汁(豆腐・だいこん)	489.9(393.1) 23.0(18.5) 11.6(11.0) 1.6(1.2)	米、さつまいも、小麦粉、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、ツナ水煮缶、みそ、油揚げ、粉チーズ、干しえび、かつお節	だいこん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、レモン果汁、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、中濃ソース、酒、おろしにんにく、食塩	ルヴァン牛乳	お好み焼き(ツナ)牛乳
14 水	御飯 鶏肉のバーベキューソース もやしのゆかりあえ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	546.8(453.7) 24.9(21.3) 12.6(12.2) 1.7(1.4)	米、砂糖、油、黒砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ	もやし、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース	ぼりんこ牛乳	ぼっほ焼き牛乳
15 木	御飯 おからナゲット バスタサラダ みそ汁(玉ねぎ・だいこん)	554.8(442.8) 22.5(18.4) 16.1(14.3) 1.8(1.3)	米、スパゲティ、片栗粉、マヨドレ、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、おから、鶏もも肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが、えのき、しめじ	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩	味しらべ牛乳	おにぎり(きのこ)牛乳
16 金	わかめ御飯 豚肉ときのこのソテー キャベツと小松菜のサラダ みそ汁(白菜)	527.3(431.8) 19.0(16.6) 17.6(16.0) 2.0(1.7)	米、さつまいも、油、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ	キャベツ、はくさい、こまつな、しめじ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しいたけ、しょうが、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	ハッピーターン牛乳	スイートポテト牛乳
17 土	野菜そばろかけ丼 みそ汁(なめこ)	488.5(422.5) 18.9(16.7) 15.8(14.5) 2.1(1.6)	米、食パン、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、とろけるチーズ、みそ	こまつな、にんじん、なめこ、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒	マリービスケット牛乳	ピザトースト牛乳
19 月	ピピンパ井 はるさめサラダ わかめスープ(キャベツ)	572.0(470.2) 17.0(14.9) 19.9(17.7) 2.0(1.5)	米、さつまいも、小麦粉、押麦、はるさめ、バター、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉	もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、中華だしの素、こしょう	ぼかうけ牛乳	さつまいもスコーン牛乳
20 火	御飯 豆腐ハンバーグ(ちくわ・ねぎ) キャベツとツナのサラダ みそ汁(はくさい)	547.9(444.7) 20.1(17.2) 14.5(13.5) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、ちくわ、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、ねぎ、しめじ、こまつな、カットわかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが	ルヴァン牛乳	油揚げと野菜のおにぎり牛乳
21 水	赤飯 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁(だいこん・あげ) りんご	582.9(498.7) 25.3(21.8) 16.7(15.4) 2.4(1.9)	もち米、ホットケーキ粉、米、コーンフレーク、砂糖、マヨドレ、バター	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、みそ、さき(乾)、油揚げ、かつお節	りんご、だいこん、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、黒ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	ぼりんこ牛乳	チーズポパイケーキ牛乳
22 木	御飯 さばのみそ焼き キャベツの昆布サラダ けんちん汁(鶏肉)	587.9(483.2) 25.9(21.8) 18.3(16.4) 2.1(1.6)	米、米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、とろけるチーズ、しらす干し、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ピーマン、塩こんぶ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、みりん	味しらべ牛乳	しらすのライスピザ牛乳
23 金 らいおん組 カレー作り	カレーライス(きのこ) はるさめスープ(はくさい)	557.0(464.5) 17.7(15.5) 17.1(15.2) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、はるさめ、油	牛乳、豚肉(肩)、きな粉	たまねぎ、はくさい、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、ごま	カレールウ、中華だしの素、食塩	ハッピーターン牛乳	マカロニきな粉牛乳
24 土	豚肉の甘みそ丼 白菜スープ	491.5(429.5) 16.7(15.2) 16.5(15.3) 1.6(1.3)	米、食パン、マヨドレ、片栗粉、油、じゃがいも、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、みそ、粉チーズ	はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、にんじん、しいたけ	みりん、酒、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、カレー粉	マリービスケット牛乳	芋もち牛乳
26 月 世界の料理	御飯 豚肉のスタミナ焼き キャベツとほうれんそうの磯和え みそ汁(なめこ)	537.7(446.1) 23.5(20.0) 20.6(18.4) 2.1(1.7)	米、米粉めん、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、みそ、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、はくさい、なめこ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、にら、えのきたけ、ごま、のり、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、鳥がらだし、食塩、おろしにんにく	ぼかうけ牛乳	フーズスープ牛乳
27 火	御飯 かじきのきのこ煮 もやしの塩昆布ナムル 五目みそ汁	557.5(450.5) 22.0(18.1) 15.5(13.8) 2.2(1.7)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、みそ、油揚げ	もやし、だいこん、にんじん、しいたけ、えのきたけ、こまつな、ねぎ、さやえんどう、塩こんぶ、カットわかめ	かつおだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	にんじんケーキ牛乳
28 水	園外保育	200.1(187.0) 5.8(6.3) 5.2(6.3) 0.2(0.2)	さつまいも、小麦粉、砂糖	牛乳		食塩	ぼりんこ牛乳	鬼まんじゅう牛乳
29 木	御飯 鶏肉の利休焼き れんごんの炒め煮 みそ汁(豆腐・もやし)	604.3(495.4) 24.6(20.8) 18.3(16.3) 1.7(1.4)	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ	れんごん、もやし、にんじん、ごま、ピーマン	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	味しらべ牛乳	ゆかりおにぎり牛乳
30 金	あけぼのご飯 ハンバーグ(チーズ) マカロニポリアン かぼちゃのポタージュ	659.7(567.0) 22.2(19.8) 20.9(19.1) 2.2(1.7)	米、ホットケーキ粉、マカロニ、パン粉、砂糖、バター、油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、スライスチーズ	かぼちゃ、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩、ナツメグ	ハッピーターン牛乳	かぼちゃのカップケーキ牛乳
31 土	あんかけ焼きそば わかめスープ バナナ	452.0(394.1) 14.9(13.7) 14.0(13.3) 2.1(1.7)	焼きそばめん、バター、焼ふ、片栗粉、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、オイスターソース、酒、食塩	マリービスケット牛乳	お麩ラスク(シュガー)牛乳