

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	御飯 鶏肉のトマトチーズ焼き 昆布の煮物 みそ汁(玉ねぎ)	602.5(498.1) 25.3(21.6) 19.8(17.7) 2.0(1.6)	米、ホットケーキ粉、バター、砂糖、ごま油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ちくわ、みそ、油揚げ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、いちごジャム、しめじ、刻みこんぶ、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	スコーン牛乳
02 水	鶏肉とごぼうの炊き込みご飯 さけのポテトグラタン ほうれんそうの磯和え みそ汁(大根)	599.4(495.9) 24.7(20.5) 18.2(15.7) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、食パン、小麦粉、バター、グラニュー糖、油	牛乳、さけ、鶏もも肉、チーズ、油揚げ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、ごぼう、焼きのり、ごま、こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、洋風だしの素、食塩	ばりんこ牛乳	シュガートースト牛乳
03 木	御飯 マーボー大根 キャベツのごまマヨサラダ すまし汁(豆腐)	523.0(431.2) 20.1(17.3) 16.2(14.6) 2.2(1.7)	米、マカロニ、マヨドレ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、おろしにんにく、ウスターソース、食塩、おろししょうが	味しらべ牛乳	ミートマカロニ牛乳
04 金	御飯 肉豆腐 切干し大根のサラダ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	591.1(460.7) 20.5(16.6) 16.7(14.3) 1.5(1.1)	さつまいも、米、砂糖、無塩バター、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、えのきたけ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	ハッピーターン牛乳	スイートポテト牛乳
05 土	チャーハン(ツナ・ひじき) 野菜スープ バナナ	506.5(412.2) 13.3(11.8) 9.8(9.5) 1.5(1.1)	米、砂糖、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、ひじき	しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	五平餅牛乳
07 月 お楽しみ会	チキンピラフ 鶏のから揚げ マカロニサラダ 野菜スープ(キャベツ・たまねぎ)	613.6(522.0) 21.7(19.1) 28.2(24.3) 2.1(1.6)	米、マヨドレ、マカロニ、グラニュー糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく	しょうゆ、洋風だしの素、食塩、酒、パセリ粉	ばかうけ牛乳	スティックパイ(シュガー・チーズ)牛乳
08 火	クリームスープバググティ ツナサラダ みかん	574.4(480.6) 21.5(18.6) 17.5(15.9) 2.0(1.6)	スパゲティ、米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、豚ひき肉、生クリーム	みかん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、きゅうり、ピーマン、あおのり	洋風だしの素、食塩、しょうゆ、酒、酢、食塩	ルヴァン牛乳	チャーハンおにぎり牛乳
09 水	御飯 おからハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁(たまねぎ・チンゲン菜)	603.6(498.2) 14.1(12.7) 19.0(17.1) 1.6(1.3)	米、小麦粉、無塩バター、パン粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、おから、みそ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、ピーマン、いんげん、ひじき、ごま、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	味しらべ牛乳	玄米フレーククッキー牛乳
10 木	御飯 豚肉のしょうが焼き スイートポテトサラダ わかめスープ(キャベツ)	560.5(464.0) 17.1(15.2) 19.4(17.2) 1.3(1.1)	米、さつまいも、砂糖、マヨドレ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごま、カットわかめ、レモン果汁	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、おろししょうが、こしょう	ばりんこ牛乳	煮りんごのヨーグルトがけ牛乳
11 金	御飯 厚揚げの炒め物 キャベツの和風サラダ じゃがいもの中華スープ	594.9(496.7) 22.1(18.6) 21.2(18.1) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、生揚げ、とろけるチーズ、豚ひき肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、にら、しめじ、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、酢、ウスターソース、食塩	ハッピーターン牛乳	ピザまん風蒸しパン牛乳
12 土	とん汁うどん 甘辛つくね	498.1(416.1) 18.0(15.5) 21.1(18.5) 2.1(1.6)	ゆでうどん、小麦粉、さといも、バター、グラニュー糖、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、みそ、木綿豆腐、粉チーズ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ごま	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	マリービスケット牛乳	チーズサブレッツ牛乳
14 月	御飯 擬製豆腐(ちくわ) キャベツの磯あえ みそ汁(もやし)	611.6(508.2) 21.7(18.9) 20.2(18.2) 2.1(1.6)	米、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、ちくわ、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、塩こんぶ、ねぎ、しいたけ、ごま、ひじき、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ばかうけ牛乳	おにぎり(塩昆布とおかか)牛乳
15 火	御飯 ぶりのみそ焼き れんこんサラダ 野菜スープ	603.0(489.8) 19.5(16.4) 22.5(19.4) 1.5(1.1)	米、小麦粉、油、片栗粉、マヨドレ、砂糖、粉糖	牛乳、ぶり、ツナ油漬缶、みそ	れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、ごま、ひじき、しょうが	酒、みりん、洋風だしの素、食塩	ルヴァン牛乳	スノーボールクッキー牛乳
16 水	赤飯 タンドリーチキン ブロッコリーとちくわのサラダ みそ汁(だいこん)	520.8(441.2) 23.6(19.4) 14.9(13.5) 2.1(1.6)	もち米、ホットケーキ粉、米、砂糖、油、バター	牛乳、鶏もも肉、みそ、ちくわ、ささげ	だいこん、ブロッコリー、にんじん、バナナ、レモン果汁、黒ごま、カットわかめ、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	ばりんこ牛乳	黒ゴマバナナケーキ牛乳
17 木	白ごまタンタンうどん ささみの中華サラダ みかん	521.4(450.0) 20.7(18.3) 15.3(14.3) 1.6(1.3)	ゆでうどん、米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、鶏ささ身、ちくわ、油揚げ、きな粉、みそ	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、ピーマン、すりごま、ねりごま	しょうゆ、酢、食塩、かつおだし汁	味しらべ牛乳	きな粉おはぎ牛乳
18 金 地産地消メニュー	しゃくし菜ご飯 豚肉の香味焼き 白菜のごま酢あえ 彩の国みそ汁	600.9(506.7) 24.0(20.0) 13.2(12.2) 2.1(1.6)	じゃがいも、米、小麦粉、さといも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、みそ、しらす干し、油揚げ	はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ、かぶ、すりごま、ごま、にんにく、しゃくし菜漬	かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ、酢、しょうゆ、食塩	ハッピーターン牛乳	みそポテト牛乳
19 土	ミートスパゲティ フレンチサラダ	500.9(417.7) 19.6(16.9) 16.5(15.2) 1.5(1.1)	スパゲティ、ホットケーキ粉、油、砂糖、米粉	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、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩	マリービスケット牛乳	チーズ蒸しパン牛乳
21 月 冬至	中華丼 かぼちゃのそぼろあんかけ 豆腐スープ	527.7(424.5) 16.8(14.4) 15.5(13.7) 1.5(1.1)	米、片栗粉、押麦、片栗粉、ごま油、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、きな粉	かぼちゃ、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	ばかうけ牛乳	牛乳もち麦茶
22 火	しらすゆかり御飯 田舎煮 小松菜のごま和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	594.4(488.1) 21.0(17.9) 20.0(17.8) 1.9(1.6)	米、さといも、ホットケーキ粉、油、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、みそ、生揚げ、ちくわ、油揚げ	にんじん、もやし、たまねぎ、だいこん、こまつな、板こんにゃく、しいたけ、ごぼう、すりごま、ごま、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、酒	ルヴァン牛乳	にんじんケーキ牛乳
23 水	御飯 焼きそばのカレーあんかけ 五目煮豆 みそ汁(なめこ)	576.1(479.5) 24.4(20.9) 19.8(17.9) 2.5(1.9)	米、ゆでうどん、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、ゆで大豆、みそ、豚肉	たまねぎ、キャベツ、板こんにゃく、もやし、なめこ、こまつな、ピーマン、ねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ、カレー粉、中濃ソース、みりん、食塩	ばりんこ牛乳	焼きうどん牛乳
24 木	御飯 厚揚げの照り焼き もやしのごま酢あえ みそ汁(だいこん)	519.1(430.6) 18.0(15.6) 13.9(12.9) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、ゆであずき缶、豆乳、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	味しらべ牛乳	ほうれん草蒸しパン(小豆)牛乳
25 金	ケチャップライス 鶏肉の照り焼き ポテトのチーズ焼き マカロニスープ	596.1(494.9) 21.6(18.0) 19.9(17.0) 2.2(1.6)	米、さつまいも、小麦粉、バター、マカロニ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、洋風だしの素、こしょう	ハッピーターン牛乳	クッキー(バター・ココア)牛乳
26 土	豚肉の甘みそ丼 コーンスープ	542.6(432.0) 16.3(13.8) 13.5(12.2) 1.8(1.5)	米、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ	たまねぎ、クリームコーン缶、チンゲンサイ、コーン缶、赤ピーマン、塩こんぶ、焼きのり	みりん、酒、洋風だしの素、しょうゆ、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(塩こんぶ)牛乳
28 月	冬野菜カレーライス 白菜スープ	566.0(487.8) 15.1(13.9) 16.2(15.1) 1.9(1.6)	米、さつまいも、小麦粉、黒砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、カリフラワー、しめじ	カレーパウダー、洋風だしの素、食塩	ばかうけ牛乳	黒糖蒸しパン牛乳