

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		
04月	ツナトマトスパゲティ じゃが芋のチーズ焼き わかめスープ(コーン)	599.7(513.3) 23.4(20.5) 18.5(17.1) 1.6(1.3)	じゃがいも、スパゲティ、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、カットわかめ	おろしにんにく、鳥がらだし汁、中華だしの素、食塩、こしょう	ばかうけ牛乳	ブルーベリーケーキ牛乳
05火 おせち料理	御飯 松風焼き 三色なます 黒豆 田作り かまぼこ すまし汁	533.1(438.1) 21.9(18.7) 12.4(11.9) 2.2(1.7)	米、さつまいも、砂糖、パン粉、焼ふ	牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ、黒豆、米みそ、いわし	だいこん、きゅうり、こまつな、にんじん、パイン缶、たまねぎ、りんご、えのきたけ、ごま	かつおだし汁、酢、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒	ルヴァン牛乳	フルーツきんとん牛乳
06水	御飯 豆腐のキッシュ 春雨とほうれん草のサラダ みそスープ	596.0(479.1) 21.0(17.6) 21.2(18.2) 2.1(1.6)	米、食パン、はるさめ、バター、砂糖、ごま油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、牛乳、白みそ、ベーコン、とろけるチーズ、きな粉	だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、ごぼう、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、酢、中華だしの素	ぼりんこ牛乳	きなこトースト牛乳
07木	御飯 ナゲット じゃがいものカレー炒め みそ汁(はくさい)	583.5(471.0) 20.9(17.3) 17.8(15.5) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉、米みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、かぶ、えのきたけ、ピーマン、かぶ・葉、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、鳥がらだし汁、おろしにんにく、おろししょうが、カレー粉、食塩、こしょう	味しらべ牛乳	七草雑炊牛乳
08金	わかめ御飯 筑前煮 野菜の甘酢和え みそ汁(豆腐)	547.3(451.3) 18.3(15.7) 8.3(8.7) 2.0(1.6)	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ	れんこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、板こんにやく、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	ハッピーターン牛乳	ぼっぼ焼き牛乳
09土	てりやき野菜丼 みそ汁(だいこん・あげ) バナナ	549.6(431.6) 22.5(18.1) 14.7(12.9) 2.0(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、チーズ、米みそ、油揚げ	バナナ、だいこん、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	マリービスケット牛乳	ポパイケーキ牛乳
12火	御飯 鶏肉のバーベキューソース キャベツのツナあえ みそ汁(だいこん・わかめ)	579.7(452.7) 16.8(14.1) 18.6(15.6) 1.6(1.2)	米、ホットケーキ粉、バター、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、みそ、ヨーグルト	だいこん、キャベツ、チンゲンサイ、カットわかめ、しめじ、バナナ	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	バナナおやつパン牛乳
13水	赤飯 たらのマヨチー焼き にんじんのごまサラダ あったか汁	589.2(501.8) 24.3(20.9) 23.0(20.1) 3.4(2.7)	もち米、ホットケーキ粉、米、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、絹ごし豆腐、豆乳、油揚げ、とろけるチーズ、ささげ(乾)	はくさい、にんじん、りんご、きゅうり、黒ごま、ごま	かつおだし汁、食塩、しょうゆ、ウスターソース、酢、こしょう	ぼりんこ牛乳	りんごケーキ牛乳
14木	ちゃんぽんラーメン 厚揚げマーボー みかん	568.1(465.5) 21.9(18.4) 15.1(13.8) 1.8(1.4)	生中華めん、米、バター、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、豚ひき肉、ツナ味付缶	みかん、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶	しょうゆ、みりん、オイスターソース、酒、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	味しらべ牛乳	おにぎり(コーンバター)牛乳
15金	御飯 チリコンカン ブロッコリーの三色サラダ コンソメスープ(キャベツ)	542.3(452.3) 17.6(15.5) 14.8(13.9) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、大豆水煮缶、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、コーン缶	ケチャップ、酢、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく	ハッピーターン牛乳	チーズサブレ牛乳
16土	中華丼 チンゲン菜のスープ	567.5(459.2) 18.5(15.7) 19.6(16.9) 1.8(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ	はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、たけのこ、しいたけ、ごま、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	ごまとチーズのケーキ牛乳
18月	あんかけ丼 さつま芋きんぴら みそ汁(だいこん・えのき)	559.0(472.0) 16.1(14.5) 13.7(12.9) 2.2(1.7)	米、米、さつまいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、さつま揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	ばかうけ牛乳	焼きおにぎり牛乳
19火	御飯 豆腐とツナのチャンプルー 切り干し大根のサラダ みそ汁(小松菜)	558.8(456.4) 22.7(19.5) 21.1(18.7) 2.3(1.9)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、みそ、ちくわ、かつお節	キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、ごま	酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩、かつおだし汁	ルヴァン牛乳	さつまいもスティック牛乳
20水	御飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ みそ汁(はくさい・えのき)	616.5(502.2) 25.7(21.5) 22.6(20.0) 1.6(1.3)	米、小麦粉、マヨドレ、マカロニ、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、干しえび、粉チーズ、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、中濃ソース、食塩	ぼりんこ牛乳	お好み焼き牛乳
21木	御飯 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 豆腐みそ汁(だいこん・ねぎ)	565.2(464.1) 22.7(19.3) 18.5(16.6) 1.9(1.5)	米、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、とろけるチーズ、みそ	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	味しらべ牛乳	チーズ蒸しパン牛乳
22金	御飯 鮭の香りみそ焼き 凍り豆腐とにんじんの煮物 みそ汁(もやし)	583.4(479.6) 28.5(23.8) 21.4(18.8) 2.0(1.5)	米、ビーフン、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉(肩)、凍り豆腐、油揚げ、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ、カットわかめ、しそ	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ、食塩、こしょう、みりん	ハッピーターン牛乳	炒めビーフン牛乳
23土	焼きそば じゃが芋のチーズ焼き	579.7(452.7) 16.8(14.1) 18.6(15.6) 1.6(1.2)	焼きそばめん、じゃがいも、米、油、バター、油	牛乳、豚肉(ばら)、とろけるチーズ	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、パセリ、あおのり	中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	マリービスケット牛乳	焼きもちおにぎり牛乳
25月	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 ほうれん草の磯和え みそ汁(豆腐)	586.7(475.0) 21.1(17.6) 17.0(14.9) 2.2(1.7)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、油揚げ、みそ	たまねぎ、はくさい、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ごま、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ、みりん	ばかうけ牛乳	きつねおにぎり牛乳
26火	御飯 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(たまねぎ)	566.2(458.0) 28.6(23.2) 19.8(17.2) 1.5(1.1)	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、みそ、かつお節	ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ルヴァン牛乳	高野豆腐のココアトースト牛乳
27水	バターチキンカレー キャベツの塩ごまあえ	597.4(509.5) 17.8(15.9) 24.0(21.0) 1.6(1.2)	米、マカロニ、バター、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、きな粉	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、こまつな、ごま	しょうゆ、みりん、カレー粉、洋風だしの素、ウスターソース、食塩	ぼりんこ牛乳	マカロニきな粉牛乳
28木	御飯 たらのクリームコーン焼き はるさめサラダ(もやし) 豚汁	501.3(416.1) 19.4(16.8) 15.7(14.4) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、はるさめ、バター、小麦粉、マヨドレ、ごま油、油	牛乳、たら、豚肉(肩ロース)、みそ	だいこん、もやし、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、板こんにやく、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	味しらべ牛乳	じゃがバター牛乳
29金 世界の料理	ドリア コロコロサラダ かぶのスープ	563.6(465.7) 17.7(15.2) 18.1(16.5) 2.2(1.7)	米、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、牛乳、とろけるチーズ、鶏ひき肉	かぶ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、こまつな、コーン缶、かぶ・葉、マッシュルーム、いちごジャム	ホワイトソース、しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩	ハッピーターン牛乳	ハッロングロット牛乳
30土	あんかけうどん チンゲン菜とちくわのさつ煮 バナナ	460.0(368.9) 17.2(14.3) 9.0(8.9) 1.9(1.4)	ゆでうどん、小麦粉、黒砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ	バナナ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	マリービスケット牛乳	黒糖蒸しパン牛乳