

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月	麦御飯 ポークケチャップ キャベツの中華風和え きのこのスープ	508.0(425.2) 17.4(15.4) 16.0(14.8) 1.8(1.5)	米、小麦粉、押麦、バター、 砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)	キャベツ、たまねぎ、えのき たけ、にんじん、きゅうり、 ピーマン、しめじ、ごま、カッ トわかめ	ケチャップ、ウスターソース、 酒、しょうゆ、洋風だしの素、 酢、食塩	ぼかうけ 牛乳	ココアスコーン 牛乳
02火	御飯 ハンバーグ ポテトサラダ 白菜スープ	532.8(435.8) 21.1(18.2) 18.3(16.4) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、マヨドレ、パ ン粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮 缶、牛乳、きな粉、いわし (田作り)	はくさい、たまねぎ、きゅう り、にんじん、ごま	ケチャップ、中濃ソース、食 塩、洋風だしの素、しょうゆ	ルヴァン 牛乳	節分豆(きなこ) 煮干しごまチッ プ 牛乳
03水	御飯 タンドリーチキン 切干し大根のサラダ みそ汁(だいこん・あげ)	527.5(431.4) 23.8(19.5) 14.9(13.6) 1.9(1.5)	米、ホットケーキ粉、砂糖、 油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト (無糖)、チーズ、みそ、油揚 げ	だいこん、きゅうり、にんじ ん、切り干しだいこん、黒ご ま、ごま、カットわかめ、にん にく	かつおだし汁、酢、しょうゆ、 食塩、カレー粉	ばりんこ 牛乳	ごまとチーズの ケーキ 牛乳
04木	御飯 ぶりのみそ照り焼き 田舎煮 麩のすまし汁	540.5(431.7) 22.0(18.1) 13.7(12.4) 1.8(1.4)	米、さといも、砂糖、焼ふ、ご ま油	牛乳、ぶり、生揚げ、ちく わ、米みそ、かつお節	えのきたけ、だいこん、板こ んにやく、ねぎ、にんじん、 しいたけ、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、み りん、酒、食塩	味しらべ 牛乳	焼きおにぎり 牛乳
05金	御飯 コロケ もやしの中華サラダ わかめスープ(コーン)	521.6(426.2) 13.8(12.6) 13.2(12.6) 1.4(1.1)	じゃがいも、米、パン粉、片 栗粉、小麦粉、油、ごま油、 砂糖	牛乳、豚ひき肉、きな粉	もやし、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、コーン缶、きゅ うり、ねぎ、カットわかめ	ウスターソース、酢、しょう ゆ、中華だしの素、食塩、こ しょう	ハッピーターン 牛乳	牛乳もち 麦茶
06土	チャーハン(ツナ・ひじき) 豆腐スープ バナナ	492.7(411.5) 14.7(12.9) 10.5(10.1) 1.3(1.0)	米、小麦粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、つぶしあ ん(砂糖添加)、ツナ油漬缶	バナナ、にんじん、ピーマ ン、ねぎ、しいたけ、ひじき、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、中華だしの 素、食塩	マリービスケット 牛乳	蒸しパン(小豆) 牛乳
08月	御飯 厚揚げの炒め物 もやしの塩昆布ナムル みそ汁(だいこん)	554.2(402.7) 21.1(15.8) 20.1(15.0) 2.5(1.8)	米、焼きそばめん、ごま油、 ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、 みそ、豚肉(肩)	もやし、だいこん、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、ねぎ、 しめじ、ピーマン、塩こ ぶ、カットわかめ	かつおだし汁、ウスターソー ス、しょうゆ、中華だしの素	ぼかうけ 牛乳	おやつ焼きそば 牛乳
09火	御飯 鶏肉のさっぱり煮 和風マカロニサラダ かき玉汁	572.5(465.4) 21.7(18.6) 14.7(13.8) 1.9(1.5)	米、さつまいも、小麦粉、マ カロニ、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油 漬缶	キャベツ、にんじん、だいこ ん、チンゲンサイ、たまね ぎ、きゅうり、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、 食塩	ルヴァン 牛乳	鬼まんじゅう 牛乳
10水	御飯 スパニッシュオムレツ 白菜のおかか和え 豆腐スープ	570.8(475.0) 22.1(19.0) 18.9(17.2) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、パン粉、小 麦粉、砂糖、バター	牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひ き肉、とろけるチーズ、かつ お節	はくさい、にんじん、ほうれ んそう、たまねぎ、にら、干し ぶどう	しょうゆ、ケチャップ、中華だ しの素、食塩	ばりんこ 牛乳	パン粉クッキー 牛乳
12金	御飯 松風焼き ブロッコリーとコーンのソテー すまし汁(小松菜・あげ)	541.9(437.6) 22.4(18.9) 18.4(16.2) 2.0(1.5)	米、食パン、マヨドレ、パン 粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、とろける チーズ、みそ、油揚げ	ブロッコリー、にんじん、こま つな、コーン缶、たまねぎ、 えのきたけ、しめじ、ごま	かつおだし汁、酒、しょうゆ、 食塩、中華だしの素	ハッピーターン 牛乳	トースト(コーン チーズ) 牛乳
13土	あんかけうどん ちくわ磯辺揚げ バナナ	499.0(408.8) 19.1(16.0) 9.0(9.0) 2.3(1.7)	ゆでうどん、米、さつまいも、 油、小麦粉、片栗粉	牛乳、ちくわ、鶏むね肉	バナナ、はくさい、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、黒ご ま、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、み りん、酒、食塩	マリービスケット 牛乳	おにぎり(さつま いもご飯) 牛乳
15月	御飯 豚肉のしょうが焼き せん野菜(キャベツ・人参・きゅう り) コンソメスープ	543.9(456.6) 20.5(18.0) 17.0(15.9) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、ホットケーキ 粉、白玉粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、粉 チーズ	たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん	しょうゆ、酒、酢、洋風だしの 素、食塩、おろししょうが	ぼかうけ 牛乳	ボンデケーキ 牛乳
16火	御飯 さけのカレーパン粉焼き レンコンのバター炒め みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	606.7(494.8) 27.0(22.7) 21.1(18.9) 1.9(1.4)	米、マカロニ、砂糖、バ ター、パン粉、油	牛乳、さけ、ベーコン、み そ、きな粉、油揚げ	たまねぎ、れんこん、にんじ ん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、洋 風だしの素、おろしにんに く、食塩、カレー粉	ルヴァン 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
17水	赤飯 つくねの甘酢あんかけ 切干大根のツナマヨサラダ みそ汁(小松菜)	563.5(491.0) 20.3(18.2) 17.8(16.5) 2.0(1.7)	もち米、ホットケーキ粉、米、 片栗粉、マヨドレ、砂糖、バ ター	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、みそ、油揚げ、ツナ油漬 缶、ささげ(乾)	たまねぎ、にんじん、こま つな、バナナ、しいたけ、きゅ うり、ピーマン、しめじ、切り干 しだいこん、黒ごま	ケチャップ、しょうゆ、酢、み りん、食塩、かつおだし汁	ばりんこ 牛乳	バナナケーキ 牛乳
18木	御飯 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) だいこんと昆布の酢の物 みそ汁(ねぎ・油揚げ・えのき)	509.0(405.4) 16.6(14.1) 13.4(12.2) 1.6(1.3)	さつまいも、米、砂糖、無塩 バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き 豆腐、みそ、油揚げ	だいこん、たまねぎ、きゅう り、キャベツ、ねぎ、えのきた け、しらたき、にんじん、刻 みこんぶ	しょうゆ、酢、みりん、食塩、 かつおだし汁	味しらべ 牛乳	スイートポテト 牛乳
19金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め(キャベツ・もやし) トマトスープ	512.0(418.3) 20.3(16.7) 11.5(10.9) 1.4(1.1)	米、小麦粉、コーンフレー ク、バター、ごま油、片栗 粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、 ホールトマト缶詰、にんじ ん、干しぶどう、ピーマン、 マーマレード	しょうゆ、食塩、洋風だしの 素	ハッピーターン 牛乳	ロッククッキー 牛乳
20土	しょうゆラーメン じゃが芋のチーズ焼き	511.4(404.8) 17.6(14.6) 11.3(10.6) 1.9(1.5)	じゃがいも、生中華めん、 米、もち米、砂糖、バター、 油	牛乳、豚肉(肩)、とろける チーズ、みそ	もやし、コーン缶、にら、に んじん、パセリ	しょうゆ、みりん、中華だしの 素、食塩	マリービスケット 牛乳	五平餅 牛乳
22月	ミートスパゲティ カリフラワーのカレー炒め 野菜スープ	511.0(428.6) 19.5(17.0) 14.6(13.7) 1.7(1.3)	スパゲティ、米、もち米、油、 砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩)	たまねぎ、ホールトマト缶 詰、にんじん、カリフラワー、 キャベツ、えのきたけ、しめ じ、にんじん、ピーマン、干 しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、ウス ターソース、酒、おろしにん にく、洋風だしの素、食塩、 カレー粉、食塩	ぼかうけ 牛乳	おこわおにぎり 牛乳
24水	御飯 豚肉の香味焼き 変わりきんぴら すまし汁(小松菜)	528.8(442.6) 22.4(19.3) 16.2(15.1) 1.9(1.4)	米、ホットケーキ粉、油、砂 糖	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、 絹ごし豆腐、さつま揚げ	だいこん、もやし、にんじ ん、こまつな、えのきたけ、 干しぶどう、ねぎ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、 食塩	ばりんこ 牛乳	豆腐のケーキ 牛乳
25木	パセリライス グリルチキン プーティン サーモンチャウダー 世界の料理	602.3(502.9) 25.0(21.6) 18.9(17.4) 2.6(2.1)	米、じゃがいも、食パン、 油、グラニュー糖、砂糖、バ ター	牛乳、鶏もも肉、さけ、とろけ るチーズ	たまねぎ、りんご、ほうれん そう、にんじん、しめじ、りん ごジャム、パセリ	ホワイトソース、ケチャップ、 中濃ソース、食塩、洋風だ しの素	味しらべ 牛乳	アップルクラッ ルトースト 牛乳
26金	カレーライス、 きのこのスープ みかん	607.0(484.5) 16.7(14.3) 18.0(15.4) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、とろ けるチーズ	みかん、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、にんじん、 しめじ、あおのり	カレールー、しょうゆ、洋風 だしの素、食塩	ハッピーターン 牛乳	焼びん 牛乳
27土	チキンピラフ マカロニスープ バナナ	500.5(430.6) 12.7(11.8) 8.3(8.7) 1.7(1.3)	米、マカロニ	牛乳、鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、ブルーベリー、いちご ジャム、にんじん	洋風だしの素、食塩、パセリ 粉	マリービスケット 牛乳	リッツサンド(ジャ ム) 牛乳

食材は変更になる場合があります。