

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	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ★はるさめサラダ 豆腐のとろみスープ	572.5(469.1) 18.5(15.9) 18.9(16.7) 1.8(1.4)	米、ホットケーキ粉、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、みそ	キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが、もやし	しょうゆ、酒、酢、洋風だしの素、食塩	ぼかうけ牛乳	★にんじんケーキ牛乳
02火	散らし寿司 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え 麩のすまし汁(えのき)	539.5(444.9) 22.9(19.2) 16.3(14.9) 2.1(1.6)	米、ホットケーキ粉、砂糖、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、豆乳、卵、でんぶ	もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、ごま、焼きのり、かんぴょう、干しいたけ、しょうが、いちごパウダー、抹茶パウダー	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	三色蒸しパン牛乳
03水	御飯 さけの香りみそ焼き ひじきの彩りサラダ みそ汁(大根・玉ねぎ)	552.5(460.0) 25.8(22.0) 18.0(16.5) 2.5(1.9)	米、食パン、マヨドレ、バター、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、みそ、あずき(ゆで)、油揚げ	だいこん、たまねぎ、えだまめ、ごぼう、コーン缶、にんじん、ひじき、ごま、しそ、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ、酢	味しらべ牛乳	あんバタートースト牛乳
04木	御飯 カレーハンバーグ 切干し大根のサラダ 豆腐みそ汁(なめこ)	605.3(493.9) 20.1(17.7) 20.4(18.2) 1.6(1.3)	さつまいも、米、砂糖、油、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、なめこ、きゅうり、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン、ごま、黒ごま	かつおだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、カレー粉、洋風だしの素	ばりんこ牛乳	★大学芋牛乳
05金	御飯 擬製豆腐(ちくわ) ★フレンチサラダ きのこのスープ	574.5(476.0) 20.1(17.3) 17.2(15.7) 1.4(1.1)	米、砂糖、油、天かす	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ちくわ	キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、しいたけ、あおのり、ひじき	酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	ハッピーターン牛乳	★たまねぎおにぎり牛乳
06土	チャーハン(豚肉) わかめスープ バナナ	515.4(428.1) 14.7(13.3) 11.1(11.0) 2.3(1.8)	米、油	牛乳、豚ひき肉、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、ピーマン、ごま、カットわかめ、あおのり	酒、しょうゆ、食塩、中華だしの素	マリービスケット牛乳	おにぎり(塩昆布とおかか)牛乳
08月	御飯 肉豆腐 ひじきのナムル みそ汁(大根)	550.0(443.5) 23.1(19.0) 16.4(14.7) 2.0(1.5)	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、みそ	もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきたけ、ごま、カットわかめ、ひじき、にら	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	ぼかうけ牛乳	ちぢみ牛乳
09火	コンソメピラフ ★鶏のから揚げ マカロニサラダ 野菜スープ	597.1(505.6) 21.6(18.5) 21.0(18.8) 2.1(1.6)	米、マヨドレ、マカロニ、米粉、砂糖、油、片栗粉、粉糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、しょうが、にんにく	しょうゆ、洋風だしの素、食塩、酒	ルヴァン牛乳	★豆腐のガトーココア牛乳
10水	赤飯 かじきのケチャップ和え ブロッコリーの炒め物 みそ汁(キャベツ)	617.0(540.5) 25.8(22.9) 20.1(18.7) 2.5(2.0)	もち米、ホットケーキ粉、米、片栗粉、バター、油、砂糖	牛乳、かじき、とろけるチーズ、みそ、ささげ(乾)	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、黒ごま	かつおだし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、おろししょうが、食塩	味しらべ牛乳	チーズポパイケーキ牛乳
11木	御飯 ★鶏肉のパーベキューソース ほうれん草のナムル みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	519.9(440.2) 21.3(18.8) 12.5(12.5) 1.8(1.4)	さつまいも、米、ポップコーン、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、みそ	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、カレー粉	ばりんこ牛乳	★ポップコーンふかし芋牛乳
12金	御飯 ナゲット キャベツの磯和え 豆腐みそ汁	562.7(461.7) 22.3(18.8) 18.4(16.5) 2.5(1.9)	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖、マカロニ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、みそ、きなこ	キャベツ、だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんじん、焼きのり、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、こしょう	ハッピーターン牛乳	★マカロニきな粉牛乳
13土	焼うどん ワタンスープ	485.0(434.9) 20.9(19.1) 12.4(12.6) 1.7(1.4)	ゆでうどん、米、ワタンの皮、油	牛乳、豚肉(肩)、豚ひき肉、さけ、かつお節	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごま	しょうゆ、洋風だしの素、鳥がらだし汁、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(さけ)牛乳
15月	御飯 鶏肉のみそ焼き ツナサラダ 豆腐すまし汁(わかめ)	596.4(505.6) 23.7(20.9) 21.2(19.5) 2.6(2.0)	米、もち米、油、マヨドレ、ごま油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、おろししょうが、食塩	ぼかうけ牛乳	おこわおにぎり牛乳
16火	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め ブロッコリーのおかか和え みそ汁(なめこ)	516.2(428.4) 17.5(15.7) 12.0(12.1) 1.5(1.2)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、はるさめ、油	牛乳、豚肉(肩)、みそ、かつお節	だいこん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なめこ、ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	ルヴァン牛乳	★鬼まんじゅう牛乳
17水	御飯 さわらのごま照り焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁(白菜)	541.1(464.0) 25.8(22.3) 17.0(15.7) 1.8(1.4)	米、小麦粉、砂糖、マヨドレ、油	牛乳、さわら、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、干しえび、かつお節	はくさい、にんじん、キャベツ、だいこん、しいたけ、切り干しだいこん、ねぎ、ごま、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、中濃ソース、酒	味しらべ牛乳	★お好み焼き牛乳
18木	★味噌ラーメン 花シウマイ	566.1(499.8) 24.6(22.0) 14.3(14.1) 1.5(1.2)	生中華めん、米、しゅうまいの皮、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、みそ、きな粉	キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、にんじん	鳥がらだし汁、中華だしの素、しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにく、酢、食塩	ばりんこ牛乳	きな粉おはぎ牛乳
19金	御飯 豚肉とれんこんのケチャップ炒め パスタサラダ もやしスープ(五目)	591.5(489.7) 19.1(16.9) 20.9(18.6) 1.5(1.2)	米、ホットケーキ粉、スパゲティ、バター、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、れんこん、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、中華だしの素、酒、食塩、こしょう、酢	ハッピーターン牛乳	かぼちゃケーキ牛乳
22月	御飯 炒り豆腐(ひじき) ほうれん草のごま和え(人参) みそ汁(もやし)	559.5(462.2) 19.0(16.3) 18.3(16.5) 1.9(1.4)	米、小麦粉、バター、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	もやし、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、すりごま、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ぼかうけ牛乳	★バタークッキー牛乳
23火	★カレーライス はるさめスープ(チンゲン菜)	584.5(465.1) 16.6(14.4) 21.4(18.2) 2.4(1.8)	米、焼きそばめん、じゃがいも、はるさめ、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(肩)	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ごま	カレーウ、中濃ソース、中華だしの素、食塩	ルヴァン牛乳	★おやつ焼きそば牛乳
24水	御飯 松風焼き 大根としらすのサラダ みそ汁(玉ねぎ・あげ)	539.9(444.6) 20.4(17.9) 13.6(13.3) 2.3(1.7)	米、小麦粉、黒砂糖、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、しらす干し	だいこん、たまねぎ、にんじん、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	味しらべ牛乳	黒糖蒸しパン牛乳
25木	とん汁うどん ちくわ磯辺揚げ	490.9(412.3) 15.7(14.1) 18.2(16.0) 1.9(1.4)	ゆでうどん、米、さといも、油、小麦粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、とろけるチーズ、ちくわ	だいこん、にんじん、ねぎ、にんじん、ごぼう、あおのり	かつおだし汁、みりん	ばりんこ牛乳	★焼びん牛乳
26金	御飯 さばのカレー焼き フレンチサラダ みそ汁(白菜)	574.5(475.4) 21.7(19.2) 20.6(18.6) 1.5(1.2)	米、小麦粉、砂糖油、バター、グラニュー糖	牛乳、さば、みそ、おから	キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、だいこん、しいたけ	かつおだし汁、酢、食塩、カレー粉	ハッピーターン牛乳	★ドーナツ牛乳
27土	チキンピラフ コンソメスープ	463.2(391.2) 14.7(13.2) 14.1(13.4) 1.9(1.5)	米、食パン、バター、グラニュー糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン果汁	洋風だしの素、食塩、カレー粉	マリービスケット牛乳	レモントースト牛乳
29月	ピビンパ井 チャプチェ 野菜スープ	648.9(554.5) 21.5(19.4) 20.2(18.7) 1.8(1.4)	米、はるさめ、ごま油、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩)、淡色みそ、かつお節	にんじん、もやし、こまつな、切り干しだいこん、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素、おろしにんにく	ぼかうけ牛乳	★焼きおにぎり牛乳
30火	御飯 たらのチリソース風 大根サラダ コンソメスープ(キャベツ)	522.8(447.2) 19.6(17.7) 13.3(13.3) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、たら	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、ごま	ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	ルヴァン牛乳	★ココアスコーン牛乳
31水	御飯 鶏肉のマーマレード焼き カミカミサラダ みそ汁(もやし)	523.8(431.5) 23.3(19.4) 13.9(13.4) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、マヨドレ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、みそ、チーズ、油揚げ	もやし、にんじん、きゅうり、マーマレード、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	味しらべ牛乳	芋もち(みたらし)牛乳

食材は変更になる場合があります。

★は、らいおん組17名のリクエストメニューです。