

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	あんかけ焼きそば にんじんとツナのシリシリ じゃがいもの中華スープ	571.2(500.4) 17.2(16.0) 17.8(16.9) 2.2(1.9)	焼きそばめん、じゃがいも、 小麦粉、バター、片栗粉、は るさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩)、ツナ水煮缶	にんじん、キャベツ、もやし、 たまねぎ、ブルーベリージャ ム、ピーマン、ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、オイ スターソース、酒	カルシウムせん べい 牛乳	ブルーベリーケ ーキ 牛乳
02 金	御飯 豚肉のしょうが焼 コールスローサラダ みそ汁(だいこん)	546.6(456.6) 19.6(17.1) 16.6(15.4) 2.0(1.6)	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、み そ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、キャベ ツ、りんご、きゅうり、にんじ ん、カットわかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、 酒、おろししょうが、食塩	ハッピーターン 牛乳	おにぎり(わか め) 牛乳
03 土	マーボー豆腐丼 野菜スープ	489.8(429.8) 18.5(16.7) 12.1(11.9) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、とろけるチーズ、しらす 干し、みそ	たまねぎ、ピーマン、キャベ ツ、ねぎ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、洋風だ しの素、おろしにんにく、お ろししょうが	マリービスケット 牛乳	しらすのライスピ ザ 牛乳
05 月	カレーライス 切干し大根ともやしの炒め物	571.3(464.6) 17.6(15.3) 18.7(16.4) 2.1(1.6)	米、食パン、じゃがいも、 油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ちく わ	たまねぎ、もやし、にんじ ん、〇いちごジャム、切り干 しだいこん、ピーマン	しょうゆ、食塩、カレールー	星たべよ 牛乳	ジャムサンド(い ちご) 牛乳
06 火	御飯 鶏肉のコーンフレーク焼き はるさめサラダ コンソメスープ(キャベツ)	538.6(456.4) 21.9(19.5) 14.3(14.0) 1.8(1.5)	米、ビーフン、コーンフレー ク、はるさめ、マヨネーズ、 油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩)	もやし、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、ピーマ ン、しいたけ	しょうゆ、酢、おろしにんに く、おろししょうが、洋風だ しの素、食塩、こしょう	味しらべ 牛乳	炒めビーフン 牛乳
07 水	御飯 ポークチャップ 和風マカロニサラダ 中華スープ	554.4(459.7) 20.5(17.6) 15.7(14.3) 2.0(1.5)	じゃがいも、米、小麦粉、マ カロニ、油、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、みそ、ツナ 油漬缶	たまねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、きゅうり、にら	ケチャップ、しょうゆ、みり ん、ウスターソース、酢、酒、 中華だしの素、食塩	ルヴァン 牛乳	みそポテト 牛乳
08 木	御飯 擬製豆腐 もやしの中華風和え物 野菜スープ	529.2(449.1) 22.9(20.2) 15.1(14.6) 2.1(1.7)	米、パン粉、小麦粉、バ ター、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、卵、鶏ひき肉	もやし、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、キャベツ、干 しぶどう、ひじき、しいたけ	酢、しょうゆ、食塩、洋風だ しの素、パセリ粉、こしょう	カルシウムせん べい 牛乳	パン粉クッキー 牛乳
09 金	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め キャベツの和風サラダ みそ汁(だいこん)	528.4(428.6) 21.3(17.7) 14.9(13.8) 2.0(1.5)	米、マカロニ、油、片栗粉、 砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、きな 粉	たまねぎ、だいこん、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、ピー マン、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、 酢、食塩、カレー粉	ばりんこ 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
10 土	野菜たっぷりビビンバ丼 豆腐スープ	549.5(477.1) 18.1(16.2) 16.1(15.0) 1.7(1.3)	米、小麦粉、バター、砂糖、 油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、みそ	もやし、にんじん、切り干し だいこん、こまつな、ねぎ、り んごジャム	しょうゆ、中華だしの素、食 塩、おろしにんにく	マリービスケット 牛乳	スコーン 牛乳
12 月	御飯 炒り豆腐(ひじき) 変わりきんぴら みそ汁(キャベツ)	541.0(455.3) 21.4(18.7) 14.1(13.7) 2.2(1.8)	米、ホットケーキ粉、白玉 粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、さつま揚げ、みそ、粉 チーズ、油揚げ	だいこん、にんじん、キャベ ツ、たまねぎ、さやえんどう、 ひじき、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みり ん	星たべよ 牛乳	ボンデケーキ 牛乳
13 火	御飯 たちのねぎみそ焼き ブロッコリーのチキンサラダ 豆腐すまし汁	508.3(431.5) 24.5(21.1) 8.9(9.7) 1.6(1.3)	米、小麦粉、コーンフレー ク、バター、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏さ さ身、みそ	ブロッコリー、だいこん、にん じん、ねぎ、干しぶどう、コー ン缶	かつおだし汁、酒、みりん、 しょうゆ、酢、食塩	味しらべ 牛乳	ロッククッキー 牛乳
14 水	たぬきうどん じゃがいものそばろ煮 バナナ	557.6(473.4) 18.1(16.4) 14.7(14.2) 2.5(2.1)	ゆでうどん、米、天かす、片 栗粉、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、に んじん、ピーマン、カットわか め、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	チャーハンおに ぎり 牛乳
15 木	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め 厚揚げのサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	525.4(443.5) 16.7(15.2) 15.7(15.0) 1.5(1.2)	米、さつまいも、油、はるさ め、バター、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、生揚げ、み そ	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、もやし、だいこん、キャベ ツ、きゅうり、ピーマン、すり ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、 みりん、おろししょうが、食塩	カルシウムせん べい 牛乳	スイートポテト 牛乳
16 金	御飯 鶏肉のごまみそ焼 パスタサラダ 豆腐すまし汁(ほうれん草)	556.7(348.6) 26.2(16.5) 15.6(11.6) 2.1(1.1)	米、食パン、スパゲティ、マ ヨドレ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 ツナ水煮缶、みそ	ほうれんそう、きゅうり、キャ ベツ、えのきたけ、にんじ ん、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、みり ん、食塩	ばりんこ 牛乳	ツナサンド 牛乳
17 土	ラーメン(豚肉・キャベツ) ちくわともやしのサラダ バナナ	536.3(440.1) 18.6(15.9) 12.3(11.7) 2.6(2.0)	生中華めん、米、ごま油、砂 糖	牛乳、豚肉(肩)、ツナ油漬 缶、ちくわ	バナナ、もやし、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、なめた け、きゅうり	しょうゆ、酢、中華だしの素、 食塩	マリービスケット 牛乳	ツナとえのきの おにぎり 牛乳
19 月	御飯 豚肉の香味焼き せん野菜サラダ 中華スープ(チンゲン菜)	506.3(430.7) 20.2(18.0) 14.1(13.9) 1.7(1.4)	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉(肩)	きゅうり、たまねぎ、チンゲン サイ、だいこん、にんじん、 ねぎ、しいたけ、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、酢、 酒、食塩	星たべよ 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳
20 火	三色そばろ丼 マカロニの和風炒め 豆腐もやしスープ	566.7(490.0) 24.8(21.8) 17.3(16.3) 1.9(1.5)	米、小麦粉、マカロニ、砂 糖、油、マヨドレ、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき 肉、卵、豚肉(もも)、ツナ油 漬缶、さくらでんぶ、干しえ び、かつお節	ほうれんそう、もやし、たまね ぎ、キャベツ、しめじ、ねぎ、 ピーマン、しょうが、あおのり	しょうゆ、酒、中濃ソース、み りん、中華だしの素、食塩、 おろしにんにく	味しらべ 牛乳	お好み焼き 牛乳
21 水 郷土料理	御飯 鶏肉のバーベキューソース 中華風お浸し みそ汁(キャベツ)	524.6(446.2) 23.1(20.3) 10.5(10.9) 2.3(1.8)	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、あさり、み そ、油揚げ	キャベツ、ほうれんそう、に んじん、もやし、切り干しだ いこん、ごぼう、ごま、カット わかめ	かつおだし汁、ケチャップ、 中濃ソース、しょうゆ、酒、み りん、食塩	ルヴァン 牛乳	深川おにぎり 牛乳
22 木	御飯 鮭のパン粉焼き じゃがいものりチーズ炒め みそ汁(もやし)	565.3(461.7) 25.7(22.0) 17.1(15.5) 2.1(1.5)	米、じゃがいも、焼きそばめ ん、パン粉、油、ごま油、バ ター	牛乳、さけ、みそ、油揚げ、 粉チーズ	キャベツ、もやし、にんじん、 ピーマン、パセリ、バナナ、 もも缶、パイン缶、みかん 缶、りんご	かつおだし汁、ウスターソー ス、ケチャップ、食塩、こしょ う	カルシウムせん べい 牛乳	フルーツボンチ 牛乳
23 金	御飯 春野菜のキッシュ ちくわともやしのサラダ コンソメスープ	600.7(505.1) 18.3(16.5) 22.6(20.4) 2.2(1.8)	米、小麦粉、バター、片栗 粉、ごま油、砂糖	牛乳、卵、とろけるチーズ、 ベーコン、ちくわ	もやし、たまねぎ、にんじ ん、そらまめ、キャベツ、ご ぼう、きゅうり、いちごジャム	ケチャップ、酢、しょうゆ、食 塩、洋風だしの素	ばりんこ 牛乳	ジャムクッキー 牛乳
24 土	カレーライス フルーツヨーグルト	540.1(453.7) 14.8(13.2) 20.6(17.6) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、バター、焼 ふ、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚 肉(肩ロース)	たまねぎ、みかん缶、パイン 缶、にんじん	カレールー	マリービスケット 牛乳	お麩ラスク(シュ ガー) 牛乳
26 月	御飯 鶏肉のマーレード焼き はるさめ炒め わかめスープ(キャベツ)	561.4(464.9) 21.3(18.0) 15.6(14.7) 1.8(1.4)	米、ホットケーキ粉、はるさ め、バター、片栗粉、ごま 油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト (無糖)	キャベツ、はくさい、りんご、 にんじん、たまねぎ、マーマ レード、ピーマン、干しい たけ、ごま、カットわかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、 食塩、こしょう	星たべよ 牛乳	りんごヨーグルト 蒸しパン 牛乳
27 火	御飯 さわらの西京焼き 厚揚げのそばろ煮 麩のすまし汁(えのき)	588.1(490.1) 28.8(24.8) 19.0(17.7) 2.6(2.1)	じゃがいも、米、片栗粉、焼 ふ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さわら、生揚げ、豚ひ き肉、チーズ、みそ	にんじん、えのきたけ、たま ねぎ、ねぎ、しいたけ、コー ン缶	かつおだし汁、しょうゆ、酒、 みりん、食塩	味しらべ 牛乳	芋もち(コーン・ チーズ) 牛乳
28 水	赤飯 ナゲット もやしとアスパラのソテー 豆腐スープ(わかめ)	587.9(500.5) 21.2(18.2) 20.0(17.7) 2.5(2.0)	もち米、ホットケーキ粉、米、 片栗粉、砂糖、バター、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、鶏もも肉、ささげ(乾)	グリーンアスパラガス、もやし、 パイン缶、たまねぎ、に んじん、ねぎ、しめじ、黒ご ま、カットわかめ、にんにく、 しょうが	ケチャップ、中華だしの素、 しょうゆ、食塩、こしょう	ルヴァン 牛乳	パイナップル ケーキ 牛乳
30 金 こどもの日	御飯 ハンバーグ ツナサラダ きのこのスープ	594.2(493.6) 22.0(19.1) 20.6(18.6) 2.0(1.6)	米、もち米、油、パン粉、マ ヨドレ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬 缶、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、しめじ、きゅ うり、しいたけ、さやえん どう、たけのこ	酢、しょうゆ、オイスターソー ス、中華だしの素、食塩、ナ ツメグ、こしょう	ばりんこ 牛乳	ちまき風おにぎり 牛乳

食材は変更になる場合があります。