

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 土	チャーハン(豚肉) もやしスープ	495.0(408.8) 15.4(13.6) 16.7(15.0) 1.4(1.1)	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、ゼラチン	オレンジ濃縮果汁、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、ごま	酒、しょうゆ、食塩、中華だしの素	マリービスケット 牛乳	ババロア風ゼリー 牛乳
06 木	ミートスパゲティ フレンチサラダ きのこのスープ	551.8(457.1) 19.9(17.2) 17.1(15.5) 2.0(1.5)	スパゲティ、米、油、砂糖、ごま油、	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、にんじん、しめじ、ひじき	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、こしょう	カルシウムせんべい 牛乳	ひじきおにぎり 牛乳
07 金	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 かぼちゃサラダ みそ汁(こまつな・わかめ)	541.8(442.8) 17.6(15.0) 15.0(13.5) 1.6(1.2)	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、しらたき、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ぱりんこ 牛乳	にんじんケーキ 牛乳
08 土	親子丼 豆腐すまし汁	487.2(425.6) 21.8(19.1) 11.7(11.4) 2.3(1.8)	米、食パン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐	たまねぎ、りんごジャム、ほうれんそう、しいたけ、にんじん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	マリービスケット 牛乳	りんごジャムパン 牛乳
10 月	わかめ御飯 鶏肉のマーマレード焼き ポテトのチーズ焼き 野菜スープ(キャベツ)	519.2(420.7) 23.8(19.3) 13.4(12.2) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、食パン、バター、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、マーマレード	しょうゆ、食塩、洋風だしの素	星たべよ 牛乳	シュガートースト 牛乳
11 火	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め 梅ドレッシングサラダ 中華スープ(チンゲン菜)	538.9(446.2) 19.5(17.1) 14.1(13.0) 2.3(1.8)	米、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ピーマン、しいたけ、うめ干し	酒、しょうゆ、中華だしの素、酢、食塩、カレー粉	味しらべ 牛乳	米粉蒸しパン 牛乳
12 水	御飯 さわらのごま照り焼き 大根と厚揚げの煮物 みそ汁(もやし)	552.8(444.4) 27.5(22.6) 20.1(17.2) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、さわか、卵、生揚げ、みそ、ツナ水煮缶	だいこん、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ごま、ピーマン、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酒、ウスターソース	ルヴァン 牛乳	ミックスお好み焼き 牛乳
13 木	御飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 みそ汁(だいこん・わかめ)	528.0(428.1) 19.6(16.8) 18.3(16.3) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、ちくわ、みそ	たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	カルシウムせんべい 牛乳	チーズポパイ ケーキ 牛乳
14 金	御飯 春キャベツのシュウマイ わかめサラダ 豆腐スープ	582.4(482.7) 18.4(16.0) 17.5(15.9) 1.2(1.0)	米、小麦粉、しょうまいの皮、バター、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、にら、りんごジャム、カットわかめ、コーン缶	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩、おろししょうが	ぱりんこ 牛乳	りんごのショート ブレッド 牛乳
15 土	ツナトマトスパゲティ コンソメスープ	550.4(478.5) 21.6(19.2) 15.9(14.9) 1.6(1.3)	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	おろしにんにく、鳥がらだし汁、洋風だしの素、食塩	マリービスケット 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳
17 月	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め さつま芋のレモン煮 わかめスープ	563.9(451.1) 16.9(14.3) 16.7(14.6) 1.4(1.1)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、みそ	キャベツ、たまねぎ、もも缶、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、レモン果汁、カットわかめ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	星たべよ 牛乳	もものケーキ 牛乳
18 火	御飯 松風焼き きんぴらごぼう みそ汁(キャベツ)	577.8(486.7) 21.7(19.2) 15.4(14.9) 2.2(1.7)	米、パン粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、チーズ、さつま揚げ、かつお節	にんじん、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、しらたき、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	味しらべ 牛乳	チーズおかかお にぎり 牛乳
19 水 郷土料理	豆腐めし さけの塩焼き 小松菜とコーンの和え物 こしね汁	550.8(478.7) 26.9(23.3) 15.5(14.7) 2.2(1.7)	米、小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、みそ	だいこん、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、しいたけ、板こんにゃく、しめじ、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	ルヴァン 牛乳	バタークッキー 牛乳
20 木	御飯 鶏肉のバーベキューソース じゃが芋炒め きのこのスープ	542.7(455.9) 23.8(20.9) 11.7(11.7) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、さやえんどう	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、こしょう	カルシウムせんべい 牛乳	しらすとキャベツ のスパゲティ 牛乳
21 金	御飯 炒り豆腐(ひじき) はるさめサラダ みそ汁(さつまいも)	552.2(453.5) 19.5(16.8) 15.2(14.2) 1.8(1.4)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ろけるチーズ、ツナ油漬缶、みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	ぱりんこ 牛乳	お惣菜ケーキ 牛乳
22 土	カレーライス もやしの塩昆布ナムル	534.7(423.6) 16.1(13.7) 13.3(12.1) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、油、ごま油、	牛乳、鶏もも肉	もやし、たまねぎ、にんじん、コーン缶、塩こんぶ	カレールー、しょうゆ、食塩	マリービスケット 牛乳	コーンおにぎり 牛乳
24 月	御飯 豚肉のみそ焼き 小松菜ともやしのあえ物 けんちん汁	586.1(473.6) 21.5(18.4) 18.2(16.4) 1.9(1.5)	米、さつまいも、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、みそ、油揚げ	だいこん、たまねぎ、こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶	かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	星たべよ 牛乳	鬼まんじゅう 牛乳
25 火	御飯 かつおのカレー揚げ 大豆とひじきのサラダ みそ汁(キャベツ)	540.2(438.7) 26.2(22.0) 16.4(14.3) 1.4(1.1)	米、油、片栗粉、バター、砂糖、ごま油	牛乳、かつお(春)、ゆで大豆、みそ	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ひじき、ごま	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	味しらべ 牛乳	かぼちゃもち 牛乳
26 水	赤飯 ハンバーグ(キャベツ) はるさめともやしのソテー 豆腐すまし汁(小松菜)	594.4(505.5) 20.9(18.3) 20.5(18.3) 2.2(1.6)	もち米、ホットケーキ粉、米、はるさめ、パン粉、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、生クリーム、ささげ(乾)	キャベツ、バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、黒ごま	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、ナツメグ	ルヴァン 牛乳	バナナケーキ 牛乳
27 木	御飯 タンドリーチキン ブロッコリーのごまマヨ和え コンソメスープ(キャベツ)	541.8(455.8) 21.3(18.7) 21.0(19.1) 1.5(1.3)	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、バター	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、すりごま	しょうゆ、食塩、洋風だしの素、ケチャップ、カレー粉	カルシウムせんべい 牛乳	きなこトースト 牛乳
28 金	御飯 厚焼き卵 和風マカロニサラダ みそ汁(なめこ)	551.8(460.2) 21.3(18.5) 15.7(14.7) 2.0(1.5)	米、ホットケーキ粉、マカロニ、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶	キャベツ、にんじん、なめこ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	ぱりんこ 牛乳	オニオンブレッド 牛乳
29 土	ハヤシライス(豚肉) コールスローサラダ バナナ	564.5(479.4) 16.1(14.6) 15.8(14.8) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、いちごジャム、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ、酢	マリービスケット 牛乳	クラッカーサンド (いちごジャム) 牛乳
31 月	御飯 鶏肉のさっぱり煮 切干し大根のサラダ みそ汁(たまねぎ)	596.7(477.1) 20.4(17.5) 19.5(17.0) 2.0(1.6)	さつまいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、ちくわ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、切り干しだいこん、ごま、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	星たべよ 牛乳	大学芋 牛乳