

| 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 | | |
| 02月 | 麦御飯 炒り豆腐(ひじき) せん野菜サラダ みそ汁(なめこ) | 527.7(421.2) 20.7(17.4) 19.6(17.1) 2.2(1.6) | 米、焼きそばめん、押麦、砂糖、油、片栗粉、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、みそ | きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なめこ、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、ひじき | かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、酢、みりん | 星たべよ牛乳 | おやつ焼きそば牛乳 |
| 03火 | 御飯 さけのみりん焼き じゃが芋と厚揚げの煮物 みそ汁(キャベツ・あさり) | 533.1(442.5) 29.2(24.8) 16.1(15.0) 1.8(1.4) | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、さけ、生揚げ、チーズ、あさり水煮缶、卵、みそ | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま | しょうゆ、酒、みりん、かつおだし汁 | 味しらべ牛乳 | ごま・チーズのスティックケーキ牛乳 |
| 04水 | 御飯 ポークケチャップ 小松菜のごま酢和え にんじんとツナのシリシリ きのこのスープ | 544.6(450.0) 24.0(20.6) 13.3(12.7) 1.6(1.3) | 米、小麦粉、砂糖、油 | 牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、脱脂粉乳 | にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、もやし、こまつな、えのきたけ、ピーマン、しめじ、ごま | ケチャップ、ウスターソース、酒、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩 | ルヴァン牛乳 | 蒸しパン(かぼちゃ)牛乳 |
| 05木 | 御飯 かじきのカレー焼き 五目煮豆 みそ汁(じゃがいも) | 534.6(431.4) 20.9(17.4) 20.4(17.5) 1.5(1.2) | 米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、片栗粉、バター、砂糖 | 牛乳、かじき、ゆで大豆、みそ、油揚げ | たまねぎ、かぼちゃ、もやし、にんじん、板こんにやく、いんげん | かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、カレー粉 | カルシウムせんべい牛乳 | ひまわりパイ牛乳 |
| 06金 | 御飯 夏野菜のキッシュ はるさめサラダ キャベツスープ すいか | 583.3(487.6) 19.3(16.7) 16.0(14.2) 2.3(1.7) | 米、はるさめ、砂糖、ごま油 | 牛乳、卵、とろけるチーズ、ベーコン | すいか、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ズッキーニ、きゅうり、かぼちゃ、えのきたけ、ごま | ケチャップ、酢、食塩、洋風だしの素、しょうゆ | ばりんこ牛乳 | おにぎり(わかめ)牛乳 |
| 07土 | 焼きそば 野菜スープ バナナ | 484.8(385.4) 14.5(12.5) 18.7(16.1) 1.9(1.4) | 焼きそばめん、食パン、油、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも) | バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、りんごジャム、たまねぎ、こまつな、しいたけ、あおのり | 中濃ソース、鳥がらだし汁、食塩、酒、こしょう | マリービスケット牛乳 | りんごジャムパン牛乳 |
| 10火 | 豚肉チャーハン 厚揚げの中華風うま煮 中華スープ | 591.3(487.5) 18.1(16.0) 21.5(19.1) 2.3(1.9) | 米、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、生揚げ、豚ひき肉、きな粉 | たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり | しょうゆ、酒、鳥がらだし汁、中華だしの素、食塩 | 味しらべ牛乳 | おはぎ(きな粉)牛乳 |
| 11水 | 御飯 さばのごまマヨネーズ焼き 切干し大根のサラダ みそ汁(こまつな・たまねぎ) | 568.8(465.8) 23.9(20.3) 19.1(17.1) 1.7(1.3) | 米、砂糖、マヨネーズ、ごま油、小麦粉、バター | 牛乳、さば、ちくわ、みそ | たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、切り干しだいこん、ごま、マーマレードジャム、 | かつおだし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩 | ルヴァン牛乳 | オレンジケーキ牛乳 |
| 12木 | ツナトマトスパゲティ チキンスープ(じゃがいも) バナナ | 524.4(450.9) 21.5(19.2) 13.8(13.6) 1.1(0.9) | スパゲティ、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油 | 牛乳、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、脱脂粉乳、きな粉 | ホールトマト缶詰、バナナ、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 | カルシウムせんべい牛乳 | 牛乳もち麦茶 |
| 13金 | カレーライス コールスローサラダ | 575.5(479.4) 18.4(15.9) 17.5(15.3) 1.8(1.4) | 米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖 | 牛乳、豚肉(もも) | たまねぎ、にんじん、キャベツ、えだまめ、コーン缶、塩こんぶ | カレールー、酢、食塩 | ばりんこ牛乳 | 枝豆おにぎり牛乳 |
| 14土 | そばろ井 みそ汁(わかめ) | 481.1(409.6) 18.3(16.2) 14.7(13.8) 1.8(1.4) | 米、砂糖、油 | 牛乳、豚ひき肉、みそ | ほうれんそう、にんじん、だいこん、いちごジャム、ねぎ、わかめ | かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが | 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 |
| 16月 | 御飯 酢豚 大根とツナのサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) | 545.4(452.1) 22.2(19.2) 15.9(14.8) 2.6(2.0) | 米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油 | 牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、ベーコン、ツナ油漬缶 | だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、たけのこ、しいたけ、カットわかめ | かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、酒、おろししょうが、食塩 | 星たべよ牛乳 | オニオンブレッド牛乳 |
| 17火 | 御飯 さけのコーン焼き 海藻サラダ みそ汁(じゃが芋) | 540.6(445.2) 23.3(20.0) 13.8(12.9) 1.6(1.3) | 米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、ごま油、油 | 牛乳、さけ、みそ、粉チーズ | ぶどう濃縮果汁、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、クリームコーン缶、ごま、かんでんクック、ひじき、カットわかめ | かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう | 味しらべ牛乳 | ぶどうゼリールヴァン牛乳 |
| 18水 | 御飯 松風焼き 野菜炒め かき玉汁(チンゲン菜) | 562.0(463.7) 21.9(18.8) 17.4(15.9) 1.5(1.2) | 米、小麦粉、オートミール、砂糖、パン粉、バター、ごま油、片栗粉 | 牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ | もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、ごま | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩 | ルヴァン牛乳 | オートミールクッキー牛乳 |
| 19木 | 御飯 かじきのさっぱり甘酢ソース ラタトゥイユ コンソメスープ | 546.8(441.8) 22.7(18.7) 18.1(15.7) 2.2(1.8) | 米、食パン、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ | 牛乳、かじき、粉チーズ | たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、なす、キャベツ、ピーマン、ズッキーニ、あおのり | ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、酢、おろしにんにく、酒、食塩 | ばりんこ牛乳 | トースト(青のり・チーズ)牛乳 |
| 20金 | 御飯 豚肉のみそ焼き 小松菜のソテー きゅうりのピクルス 豆腐すまし汁(だいこん) | 519.3(420.2) 26.1(21.8) 14.7(13.6) 2.1(1.7) | 米、マカロニ、砂糖、油 | 牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ、きな粉 | たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、こまつな、しめじ、にんじん、ねぎ、コーン缶 | かつおだし汁、酒、しょうゆ、酢、みりん、食塩 | カルシウムせんべい牛乳 | マカロニきな粉牛乳 |
| 21土 | 野菜たっぷりビビンバ丼 キャベツとはるさめの中華スープ | 520.3(448.5) 17.6(15.9) 12.5(12.1) 2.1(1.6) | 米、はるさめ、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、みそ | もやし、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ゆかりふりかけ | しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、食塩 | マリービスケット牛乳 | おにぎり(ゆかり)牛乳 |
| 23月 | 御飯 豚肉と切干大根のスタミナ炒め マカロニサラダ みそ汁(もやし) | 519.2(425.0) 19.9(17.2) 14.9(14.0) 2.1(1.6) | じゃがいも、米、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、油 | 牛乳、豚肉(もも)、みそ | もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、きゅうり、にら、カットわかめ、あおのり | かつおだし汁、酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、みりん、食塩 | 星たべよ牛乳 | 芋もち牛乳 |
| 24火 | 御飯 白身魚のチーズピカタ 豆腐のチャンプルー みそ汁(なす) | 548.2(444.9) 27.5(23.4) 14.5(13.6) 2.4(2.0) | 米、黒砂糖、小麦粉、ごま油 | 牛乳、メルルーサ、卵、とろけるチーズ、みそ、凍り豆腐、油揚げ | たまねぎ、なす、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン | かつお・昆布だし汁、酒、ケチャップ、しょうゆ、オイスターソース、食塩 | 味しらべ牛乳 | 蒸しパン(黒糖)牛乳 |
| 25水 誕生会 | 赤飯 つくねの磯辺焼き ひじきと大豆のサラダ とうがんとスープ | 562.8(484.1) 21.3(18.8) 19.2(17.5) 1.8(1.4) | もち米、ホットケーキ粉、米、砂糖、バター、片栗粉、ごま油 | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ゆで大豆、生クリーム、ささげ(乾) | とうがんと、たまねぎ、パイナップル、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、しいたけ、黒ごま、ごま、焼きのり、ひじき | しょうゆ、酢、みりん、食塩、中華だしの素 | ルヴァン牛乳 | パイナップルケーキ牛乳 |
| 26木 | 御飯 さばのみそ焼き 酢の物 焼きかぼちゃ けんちん汁 | 539.6(440.4) 25.3(21.4) 19.4(17.3) 1.9(1.5) | 米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油 | 牛乳、さば、木綿豆腐、とろけるチーズ、淡色みそ、油揚げ | かぼちゃ、だいこん、キャベツ、みかん缶、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ | かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩、パセリ粉 | カルシウムせんべい牛乳 | じゃがいもと人参のガレット牛乳 |
| 27金 | 御飯 スパニッシュオムレツ 大根サラダ おくらスープ | 564.6(468.8) 21.4(18.6) 27.3(24.0) 1.6(1.3) | 米、じゃがいも、バター、はるさめ、焼ふ、グラニュー糖 | 牛乳、卵、牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、とろけるチーズ | ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、オクラ | ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、食塩 | ばりんこ牛乳 | お惣菜(シュガー)牛乳 |
| 28土 | ハヤシライス コンソメスープ(キャベツ) | 520.6(440.6) 17.3(15.5) 13.4(12.9) 2.5(2.0) | 米、じゃがいも、油 | 牛乳、豚肉(もも) | たまねぎ、にんじん、キャベツ、塩こんぶ、焼きのり | ハヤシルー、ケチャップ、洋風だしの素、食塩 | マリービスケット牛乳 | おにぎり(塩こんぶ)牛乳 |
| 30月 | 御飯 鶏肉となすの甘酢和え ツナサラダ 粉ふき芋 豆腐みそ汁(わかめ) | 555.2(456.1) 23.7(20.1) 20.4(18.3) 1.7(1.3) | 米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ | りんご濃縮果汁、だいこん、なす、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、粉かんでん、カットわかめ、あおのり | かつおだし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩 | 星たべよ牛乳 | りんごゼリー牛乳 |
| 31火 郷土料理 | じゃじゃ麺 ほうれん草のナムル たまごスープ バナナ | 543.0(460.4) 24.0(20.8) 18.5(16.9) 4.6(3.5) | ゆでうどん、米、天かす、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、卵、みそ、鶏ひき肉 | バナナ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ、しいたけ、ごま、あおのり、すりごま | しょうゆ、めんつゆ、酒、中華だしの素、みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが | 味しらべ牛乳 | たまねぎおにぎり牛乳 |