

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 水	ハリハリ御飯 たららの唐揚げ キャベツとちくわの酢和え 五目汁(さばだし・赤みそ)	538.2(491.6) 21.9(20.8) 13.7(14.8) 2.0(1.7)	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、たら、ちくわ、みそ、赤みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、だいこん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、ごま、粉	さばだし、しょうゆ、酢、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが	ルヴァン牛乳	あじさいゼリークラッカー牛乳
02 木	御飯 マーボーなす シルバーサラダ 中華スープ(にら)	552.3(502.1) 17.1(17.0) 20.0(19.9) 2.0(1.5)	米、スパゲティ、はるさめ、マヨドレ、砂糖、片栗粉、バター、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、みそ	なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、こまつな、しめじ、おろししょうが、おろしにんにく	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩、和風だしの素	カルシウムせんべい牛乳	和風スパゲティ牛乳
03 金	御飯 さばのみそ焼き ほうれん草の磯和え きのこのバター醤油炒め かき玉汁	531.2(487.5) 22.5(21.3) 16.3(17.0) 2.0(1.7)	米、砂糖、バター、ごま油、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、卵、しらす干し、みそ	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、ほうれん草、にんじん、しめじ、エリンギ、ピーマン、しいたけ、コーン缶、あおなづき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが、洋風だしの素	青のりせんべい牛乳	しらすチャーハン牛乳
04 土	焼きそば 中華スープ(チンゲン菜)	455.6(422.7) 20.0(19.3) 14.1(14.9) 2.1(1.8)	焼きそばめん、米、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	焼きそばソース、中華だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	わかめおにぎり牛乳
06 月	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め わかめサラダ 豆腐すまし汁(小松菜)	518.1(476.0) 24.3(22.7) 14.5(15.6) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、粉チーズ、みそ	キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、おろしにんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	星たべよ牛乳	ボンデケーキ牛乳
07 火	御飯 カレー五目あんかけ もやしのナムル 中華スープ(きのこ)	526.1(484.3) 21.7(20.8) 18.4(18.6) 1.9(1.6)	米、食パン、バター、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、かかれい、きな粉	もやし、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、たけのこ水煮、しめじ、さやえんどう、おろししょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、酒、食塩	味しらべ牛乳	ココアクリームサンド牛乳
08 水	御飯 肉豆腐 大根のサラダ みそ汁(さばだし・赤みそ) オレンジ	550.1(502.2) 21.4(20.5) 15.9(16.7) 1.6(1.4)	米、マヨドレ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、みそ、赤みそ	オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、ごま、カットわかめ、おろししょうが	さばだし、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	焼きおにぎり(みそ)牛乳
09 木	玄米御飯 さけの香りみそ焼き きんぴらごぼう、きゅうりの昆布あえ みそ汁(大根・玉ねぎ)	527.2(484.2) 25.2(23.5) 15.7(16.5) 2.2(1.8)	米、玄米、ビーフン、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、みそ、豚肉(もも)、さつま揚げ、油揚げ	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、しらす干し、しいたけ、ごま、塩こんぶ、しそ、おろししょうが	かつおだし汁、みりん、酒、中華だしの素、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい牛乳	炒めビーフン牛乳
10 金	御飯 つくね焼き ほうれん草の白あえ みそ汁(なす・たまねぎ) すい	587.5(526.9) 23.0(21.4) 19.2(18.9) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、脱脂粉乳、みそ	たまねぎ、ほうれん草、バナナ、すいか、にんじん、えのきたけ、ねりごま、ごま、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	青のりせんべい牛乳	バナナマフィン牛乳
11 土	あんかけ丼 野菜スープ	423.5(399.2) 14.0(14.6) 10.8(12.6) 1.7(1.4)	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、いちごジャム	しょうゆ、中華だしの素、洋風だしの素、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	マリービスケット牛乳	ジャムサンド(いちご)牛乳
13 月	御飯 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ 野菜スープ	573.7(519.4) 22.3(21.2) 19.7(19.7) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、バター、マヨドレ、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、こまつな、ピーマン、コーン缶、干しいたけ、おろししょうが	鶏がらだし汁、食塩、洋風だしの素、酢、パセリ粉	星たべよ牛乳	りんごヨーグルト蒸しパン牛乳
14 火	御飯 擬製豆腐 もやしの中華風和え物 みそ汁(キャベツ)、オレンジ	542.2(493.8) 22.6(21.3) 14.7(15.6) 1.7(1.4)	米、もち米、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	オレンジ、もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、たけのこ、しいたけ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	味しらべ牛乳	おこわおにぎり牛乳
15 水	御飯 さわらのコーンマヨネーズ焼き トマトサラダ みそ汁(豆腐・わかめ)	562.0(509.3) 26.5(24.3) 20.7(20.4) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、マヨドレ、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、みそ、脱脂粉乳、とろけるチーズ、粉チーズ	トマト、キャベツ、えだまめ、コーン缶、クリームコーン缶、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉	ルヴァン牛乳	ホットケーキ(枝豆・チーズ)牛乳
16 木	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め ほうれん草の昆布和え みそ汁(さばだし・赤みそ)	526.2(481.4) 22.2(20.9) 18.3(18.5) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、バター、はるさめ、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、赤みそ、油揚げ	だいこん、ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、ピーマン、干しぶどう、塩こんぶ	さばだし、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	カルシウムせんべい牛乳	スコーン(レーズン)牛乳
17 金	御飯 さばのカレー焼き パリパリサラダ ゆでブロッコリー みそ汁(じゃがいも)	550.0(503.5) 23.0(21.8) 16.7(17.3) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、コーンフレーク、あげ麵、バター、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、みそ	キャベツ、ブロッコリー、こまつな、干しぶどう、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン缶	酢、しょうゆ、食塩、カレー粉、かつおだし汁	青のりせんべい牛乳	ロッククッキー牛乳
18 土	きのこスパゲティ フレンチサラダ バナナ	504.1(457.3) 16.7(16.7) 14.5(15.4) 1.2(1.0)	スパゲティ、油、砂糖	牛乳、ベーコン	バナナ、キャベツ、たまねぎ、りんごジャム、しめじ、まいたけ、えのきたけ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢、食塩	マリービスケット牛乳	クラッカーサンド(りんごジャム)牛乳
20 月	御飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの和風サラダ みそ汁(豆腐・だいこん)	538.1(490.84) 22.6(21.2) 17.5(17.8) 1.3(1.1)	米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、さけフレーク、みそ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが、食塩	星たべよ牛乳	おにぎり(鮭・小松菜)牛乳
21 火	御飯 かかれいのパン粉焼き 小松菜のソテー トマトスープ(キャベツ)	539.2(494.8) 22.5(21.4) 19.1(19.3) 1.1(1.0)	米、小麦粉、油、砂糖、パン粉	牛乳、かかれい、卵、粉チーズ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、コーン缶、黒ごま、おろしにんにく	食塩、洋風だしの素、おろしにんにく	味しらべ牛乳	黒ごまスティッククッキー牛乳
22 水	赤飯 和風きのこハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリー みそ汁(さばだし・赤みそ)	542.2(492.1) 22.3(21.1) 18.1(18.4) 1.9(1.5)	もち米、小麦粉、米、パン粉、油、砂糖、片栗粉、粉糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、赤みそ、豆乳、ささげ	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、しめじ、黒ごま、ほうれん草	さばだし、しょうゆ、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	豆腐のガトーコア牛乳
23 木	御飯 かじきのケチャップ和え 和風マカロニサラダ 豆腐みそ汁(わかめ)	539.8(487.0) 26.0(23.9) 14.7(15.5) 1.8(1.4)	米、マカロニ、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ	バナナ、キャベツ、りんご、みかん缶、パイン缶、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、かんてん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩	カルシウムせんべい牛乳	フルーツポンチ牛乳
24 金	肉みそうどん 粉ふき芋 バナナ	559.4(500.7) 21.2(20.2) 13.6(14.8) 1.6(1.3)	ゆでうどん、じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、きな粉、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、あおのり	めんつゆ・ストレート、酒、食塩	青のりせんべい牛乳	きな粉おはぎ牛乳
25 土	ブルコギ丼 豆腐スープ(チンゲン菜・わかめ)	590.0(535.5) 25.1(23.5) 16.9(17.5) 2.0(1.7)	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、にら、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ごま、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、中華だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	ツナおにぎり牛乳
27 月	御飯 鶏肉の照り焼き ひじきと高野豆腐の煮物 けんちん汁	550.1(490.0) 25.7(23.0) 21.1(20.0) 1.9(1.5)	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、チーズ、ツナ水煮缶、油揚げ	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、おろししょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	星たべよ牛乳	チーズ蒸しパン牛乳
28 火	どうもろこし御飯 さけの塩焼き ひじきの煮物 かぼちゃの甘露煮 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	530.2(486.5) 25.2(23.6) 11.0(12.7) 2.0(1.7)	米、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	どうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、たくあん、もやし、塩こんぶ、さやえんどう、カットわかめ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	味しらべ牛乳	おにぎり(たくあん・塩昆布)牛乳
29 水	手作りカレーライス カミカミサラダ	574.5(521.9) 21.6(20.7) 15.3(14.5) 1.5(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、油、バター、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ゆで大豆、きな粉、チーズ、脱脂粉乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、干しぶどう、りんご、きゅうり	カレー粉、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	ルヴァン牛乳	かぼちゃのきな粉団子牛乳
30 木	御飯 豚肉の香味焼き もやしのゆかり和え みそ汁(なめこ)	557.9(505.8) 25.2(23.4) 22.7(21.9) 1.8(1.4)	米、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ	もやし、たまねぎ、なめこ、コーン缶、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、にんじん、おろしにんにく	かつおだし汁、しょうゆ、鶏がらだし汁、酒	カルシウムせんべい牛乳	コーンちぢみ牛乳