









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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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 	わかめ御飯 春巻き きゅうりの中華サラダ みそ汁(だいこん・えのき)	539.5(495.0) 15.0(15.4) 20.3(20.2) 1.8(1.5)	米、春巻きの皮、小麦粉、油、はるさめ、バター、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ	だいこん、キャベツ、たけのこ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、ねぎ、いちごジャム、すりごま、のり	かつおだし汁、オイスターソース、しょうゆ、酢、食塩	星たべよ牛乳	こいのぼりクッキー ブルーチェ(いちご) 麦茶
06金	御飯 鶏肉のホイコーロー 大根とツナのサラダ 豆腐スープ(にら)	546.4(492.7) 19.4(18.5) 21.4(20.6) 1.2(1.1)	米、小麦粉、マヨドレ、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ	だいこん、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、きゅうり、にら、りんごジャム	酒、中華だしの素、食塩、しょうゆ	青のりせんべい牛乳	りんごのショートブレッド 牛乳
07土	チャーハン もやしスープ バナナ 	485.5(427.9) 16.9(16.3) 12.6(13.5) 1.8(1.4)	米、スパゲティ、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、ごま	ケチャップ、酒、しょうゆ、食塩、中華だしの素、ウスターソース	マリービスケット牛乳	ナポリタン牛乳
09月	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め 梅ドレッシングサラダ みそ汁(さばだし・赤みそ)	519.0(465.7) 19.9(18.9) 17.0(16.7) 1.9(1.5)	米、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、みそ、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、うめ干し	さばだし汁、酒、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	星たべよ牛乳	米粉蒸しパン牛乳
10火	御飯 肉じゃが(鶏肉) ほうれん草の磯和え みそ汁(チンゲン菜・だいこん) オレンジ	536.6(492.7) 21.3(20.5) 14.4(15.4) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ツナ油漬缶、みそ	オレンジ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、わかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	味しらべ牛乳	お惣菜ケーキ牛乳
11水	御飯 さわらのごま照り焼き 大根と厚揚げの煮物 もやしの塩昆布ナムル みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	516.7(465.2) 24.9(22.8) 16.0(16.1) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、豚ひき肉、生揚げ、みそ、ツナ水煮缶	もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、ごま、いんげん、ピーマン、塩こんぶ、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、ウスターソース	ルヴァン牛乳	お好み焼き牛乳 
12木	御飯 野菜マーボー豆腐 はるさめサラダ わかめスープ	557.0(507.1) 21.0(20.1) 16.8(17.3) 1.9(1.6)	米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、みそ、かつお節	たまねぎ、なす、もやし、ピーマン、きゅうり、ねぎ、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、食塩	カルシウムせんべい牛乳	チーズおかかおにぎり牛乳
13金	たけのご御飯 鮭のみそマヨ焼き 小松菜とコーンの和え物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	546.0(499.7) 25.3(23.7) 17.2(17.7) 2.2(1.9)	米、小麦粉、バター、砂糖、マヨドレ	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、コーン缶	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩	青のりせんべい牛乳	バタークッキー牛乳
14土	焼きそば じゃがいものカレー炒め バナナ	510.6(471.9) 16.1(16.3) 13.5(14.7) 1.7(1.5)	焼きそばめん、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、酒、カレー粉、食塩、こしょう	マリービスケット牛乳	ゆかりおにぎり牛乳
16月	御飯 厚焼き卵 和風マカロニサラダ みそ汁(なめこ)さばだし・赤みそ	523.0(472.5) 21.2(19.9) 15.5(15.9) 2.0(1.6)	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、赤みそ、ベーコン、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、きゅうり、ピーマン、ねぎ	さばだし汁、しょうゆ、酢、食塩	星たべよ牛乳	オニオンブレード牛乳
17火	御飯 かれないの西京焼き 大豆とひじきのサラダ さつま芋の甘煮(しょうゆ) みそ汁(キャベツ)	512.6(463.7) 23.5(21.7) 12.3(13.3) 1.6(1.3)	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、かれない、ゆで大豆、みそ、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ひじき、ごま	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩	味しらべ牛乳	かぼちゃもち牛乳
18水	あけぼの御飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 みそ汁(だいこん・わかめ)	507.8(462.3) 19.6(18.9) 18.3(18.3) 2.0(1.6)	米、食パン、じゃがいも、バター、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ひじき、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	ルヴァン牛乳	シュガートースト牛乳
19木 	とろとろあんかけ焼きそば 肉団子 豆腐スープ(わかめ) バナナ	605.8(526.8) 23.0(21.3) 24.3(22.5) 2.3(1.9)	焼きそばめん、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、ごま、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、オイスターソース、中華だしの素、みりん、食塩	カルシウムせんべい牛乳	大学芋牛乳 
20金	御飯 さばの香味焼き きんぴらごぼう みそ汁(キャベツ)	507.4(459.4) 20.1(18.9) 17.2(17.2) 2.2(1.8)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、バター	牛乳、さば、みそ、さつま揚げ	キャベツ、にんじん、ごぼう、もも缶(黄桃)、しらたき、ねぎ、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、おろししょうが	青のりせんべい牛乳	もものケーキ牛乳
21土	カレーライス もやしの塩昆布ナムル	520.3(438.1) 17.1(16.0) 14.4(14.7) 1.9(1.5)	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 
23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	535.8(488.1) 22.1(20.9) 21.5(20.9) 1.9(1.6)	米、ホットケーキ粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩もも)、木綿豆腐、おから、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	おからクッキー牛乳
24火	御飯 鮭のチーズ焼き ブロッコリーのごまマヨ和え コンソメスープ(キャベツ)	531.1(480.4) 24.1(22.3) 21.0(20.3) 1.7(1.5)	米、焼きそばめん、マヨドレ、油	牛乳、さけ、豚肉(もも)、とろけるチーズ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、すりごま	鶏がらだし汁、酒、食塩、洋風だしの素、パセリ粉	味しらべ牛乳	塩焼きそば牛乳
25水 	赤飯 松風焼き はるさめともやしのソテー 豆腐すまし汁(小松菜)	550.6(489.5) 21.1(19.6) 18.1(17.7) 2.3(1.8)	もち米、ホットケーキ粉、米、はるさめ、砂糖、パン粉、バター、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、生クリーム、みそ、ささげ	にんじん、バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、黒ごま、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ルヴァン牛乳	バナナケーキ牛乳
26木	御飯 カレイのおろし焼き ほうれん草の白あえ みそ汁(さばだし・赤みそ)	520.0(474.4) 24.9(23.3) 13.0(14.1) 1.8(1.5)	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かれない、木綿豆腐、みそ、赤みそ、油揚げ、かつお節	だいこん、ほうれん草、キャベツ、にんじん、板こんにゃく、塩こんぶ、すりごま、ごま、しょうが	さばだし、しょうゆ、みりん、酒	カルシウムせんべい牛乳	おにぎり(塩昆布とおかか)牛乳
27金	御飯 鶏肉のバーベキューソース じゃが芋炒め 大根サラダ コンソメスープ	503.9(466.5) 23.3(22.1) 12.8(14.2) 1.9(1.7)	米、スパゲティ、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ピーマン、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、洋風だしの素	青のりせんべい牛乳	しらすとキャベツのスパゲティ牛乳
28土	スタミナ丼 わかめスープ(たまねぎ) バナナ	521.0(468.2) 18.3(17.9) 16.3(16.8) 1.8(1.5)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	もやし、バナナ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、にら、ごま、わかめ、にんにく	しょうゆ、みりん、オイスターソース、中華だしの素、食塩、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
30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) オレンジ	549.5(489.5) 23.1(21.4) 18.5(18.4) 2.2(1.8)	米、ホットケーキ粉、砂糖、バター、ごま油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、みそ、ちくわ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ほうれん草、切り干しだいこん、ごま、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	星たべよ牛乳	チーズボバイケーキ牛乳
31火	ミートスパゲティ フレンチサラダ きのこのスープ 	515.4(454.6) 19.9(18.7) 17.1(17.3) 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、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、食塩	味しらべ牛乳	ひじきおにぎり牛乳