

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金	玄米御飯 厚揚げのみそ炒め もやしときゅうりのゆかり和え 麩のすまし汁(ほうれん草)	525.6(483.9) 20.3(19.7) 16.7(17.4) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、玄米、 ごま油、白玉麩、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、 みそ	もやし、ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、りんごジャム、ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、 酒、食塩、おろしにんにく、 おろししょうが	青のりせんべい 牛乳	蒸しぱん(りんご ジャム) 牛乳
02土	野菜そぼろ丼 みそ汁(だいこん・豆腐)	517.8(477.7) 18.4(18.2) 14.3(15.4) 1.8(1.5)	米、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 みそ、油揚げ、かつお節	たまねぎ、こまつな、キャベツ、 だいこん、にんじん、 コーン缶	かつおだし汁、酒、しょうゆ、 食塩	マリービスケット 牛乳	焼きおにぎり 牛乳
04月	御飯 豚肉とピーマン炒め キャベツの昆布サラダ みそ汁(もやし)	540.2(495.6) 21.3(20.4) 13.5(14.8) 1.5(1.3)	米、天かす、はるさめ、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、 みそ	キャベツ、にんじん、もやし、 たまねぎ、ピーマン、あおのり、 塩こんぶ、カットわかめ	かつおだし汁、めんつゆ、 しょうゆ、酒、中華だしの素	星たべよ 牛乳	たぬきおにぎり 牛乳
05火	御飯 さばのみそ焼き きゅうりの酢の物 五目みそ汁(かぼちゃ・だいこん)	541.5(496.6) 21.4(20.6) 17.9(18.3) 1.7(1.5)	米、小麦粉、グラニュー糖、 バター、砂糖	牛乳、さば、みそ、油揚げ、 粉チーズ	かぼちゃ、だいこん、みかん缶、 きゅうり、キャベツ、ねぎ、 ごぼう、カットわかめ	かつおだし、酢、みりん、 しょうゆ、おろししょうが、 食塩、カレー粉	味しらべ 牛乳	チーズサブ 牛乳
06水	御飯 なめたけつくね 凍り豆腐の煮物(しめじ) みそ汁(さばだし・赤みそ)	572.7(521.6) 26.6(24.7) 19.0(19.1) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、スパゲティ、 パン粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、 赤みそ、ベーコン、凍り豆腐、 油揚げ	にんじん、たまねぎ、たまねぎ、 なめたけ、にんじん、 ピーマン、いんげん、ごま	さばだし、かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、しょうゆ	ルヴァン 牛乳	スパゲティナポリ タン 牛乳
07木	七夕ごはん ポテトサラダ 星の子スープ オレンジ	556.5(508.7) 16.5(16.6) 18.0(18.4) 1.0(0.9)	米、じゃがいも、さつまいも、 小麦粉、マヨレ、米粉、砂糖、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、カルピス	たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、 にんじん、コーン缶、 こまつな、きゅうり、オクラ、 みかん缶、粉かんでん、 オレンジ	しょうゆ、酒、洋風だしの素、 食塩	カルシウムせん べい 牛乳	七夕ゼリー 素餅(さくべい) 牛乳
08金	御飯 白身魚の磯辺焼き 切り干し大根の旨煮 豆腐みそ汁(チンゲン菜・えのきたけ)	526.2(484.4) 22.6(21.5) 14.8(15.8) 1.6(1.4)	米、小麦粉、バター、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、メルルーサ、ヨーグルト、 木綿豆腐、油揚げ、みそ	チンゲンサイ、にんじん、 たまねぎ、切り干しだいこん、 干しぶどう、えのきたけ、 あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん	青のりせんべい 牛乳	ヨーグルトケ ーキ 牛乳
09土	ツナトマトスパゲティ 野菜スープ	543.5(498.2) 22.5(21.4) 16.1(16.8) 1.6(1.4)	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、ツナ缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 しめじ、こまつな	おろしにんにく、鶏がら、 洋風だしの素、食塩	マリービスケット 牛乳	わかめおにぎり 牛乳
11月	御飯 ハンバーグ ひじきの彩りサラダ みそ汁(なめこ)(さばだし・赤みそ)	585.3(531.7) 22.4(21.3) 23.3(22.6) 2.5(2.1)	米、ホットケーキ粉、マヨレ、 バター、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、 赤みそ、木綿豆腐	だいこん、にんじん、なめこ、 なす、たまねぎ、コーン缶、 えだまめ、いちごジャム、 ねぎ、ひじき、ごま	さばだし、しょうゆ、酢、 食塩、ナツメグ、こしょう	星たべよ 牛乳	スコーン(いち ご) 牛乳
12火	御飯 鶏肉のボン酢炒め じゃがいものりチーズ炒め みそ汁(小松菜・油あげ)、 オレ	550.8(504.1) 24.1(22.7) 14.2(15.3) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、油、 バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ味付 缶詰、みそ、油揚げ、 粉チーズ	オレンジ、キャベツ、こまつな、 たまねぎ、ねぎ、にんじん、 コーン缶、あおのり	かつおだし汁、ボン酢、 しょうゆ	味しらべ 牛乳	コーンバターお にぎり 牛乳
13水	食パン チリコンカン ブロッコリーのチーズ焼 コンソメスープ(キャベツ)	558.0(509.9) 19.8(19.3) 21.9(21.5) 2.5(2.1)	食パン、じゃがいも、米粉、 マヨレ、油	牛乳、大豆水煮缶詰、豚ひき肉、 とろけるチーズ	たまねぎ、ブロッコリー、 オレンジ濃縮果汁、 マーマレード、 キャベツ、にんじん、 ホールトマト缶詰、 しめじ、 オクラ	ケチャップ、洋風だしの素、 食塩、おろしにんにく	ルヴァン 牛乳	米粉のオレンジ 蒸しパン 牛乳
14木	御飯 鮭の塩焼き スタミナ納豆、蒸し野菜のサラダ すまし汁(なす・にんじん)	554.1(506.7) 33.9(30.6) 17.0(17.6) 1.8(1.5)	じゃがいも、米、小麦粉、 砂糖、ごま油、油	牛乳、さけ、鶏ひき肉、 挽きわり納豆、ツナ缶、 鶏ささ身	かぼちゃ、にんじん、 なす、キャベツ、 たまねぎ、えのきたけ、 コーン缶、にら	かつおだし、しょうゆ、 みりん、おろしにんにく、 おろししょうが、酒、 食塩	カルシウムせん べい 牛乳	じゃがいもとツナ のおやき 牛乳
15金	焼きそば 鶏のから揚げ(カレー味) 枝豆、ゆでとうもろこし 夏野菜スープ	558.5(510.2) 24.6(23.1) 19.1(19.2) 2.1(1.8)	焼きそばめん、砂糖、 ポップコーン、油、 片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、 ベーコン、 ジョア(1歳児ヤクルト)	りんご、とうもろこし、 キャベツ、えだまめ、 たまねぎ、にんじん、 赤ピーマン、 ズッキーニ、あおのり	ウスターソース、酒、 しょうゆ、洋風だしの素、 食塩、 カレー粉、おろししょうが、 おろしにんにく	青のりせんべい 牛乳	りんごあめ ポップコーン ジョア
16土	てりやき野菜丼 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) バナナ	513.6(474.3) 22.1(21.1) 11.0(12.8) 1.9(1.6)	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ	バナナ、たまねぎ、もやし、 にんじん、 キャベツ、ブルーベリージャム、 カットわかめ	かつおだし汁、みりん、 しょうゆ、酒	マリービスケット 牛乳	クラッカーサンド 牛乳
19火	御飯 鶏肉のガーリック炒め ねばねばサラダ みそ汁(さばだし・赤みそ)	507.6(469.5) 23.2(22.0) 13.4(14.7) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、油、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、 赤みそ、ツナ缶、 かつお節	キャベツ、もやし、 だいこん、きゅうり、 オクラ、にんじん、 にら、 コーン缶、うめ干し、 ごま、 カットわかめ	さばだし、鶏がら、 酢、しょうゆ、 おろしにんにく、 食塩	味しらべ 牛乳	梅おにぎり 牛乳
20水	御飯 かじきのコーンフレイク焼き ちくわとなすの甘辛炒め 小松菜のごまあえ トマトスープ	571.5(520.6) 24.8(23.3) 22.4(21.9) 2.0(1.7)	米、食パン、マヨレ、 コーンフレイク、油、 バター、 グラニュー糖、砂糖	牛乳、かじき、ちくわ、 鶏ひき肉、油揚げ	たまねぎ、こまつな、 なす、キャベツ、 ホールトマト缶詰、 にんじん、 すりごま	しょうゆ、酒、みりん、 おろししょうが、 洋風だしの素、 おろしにんにく、 食塩	ルヴァン 牛乳	シュガートースト 牛乳
21木	夏野菜カレー(押し麦) フレンチサラダ バナナ	579.5(527.0) 19.8(19.3) 15.4(16.3) 1.8(1.5)	米、マカロニ、 押麦、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、 きな粉	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 なす、 トマト、かぼちゃ、 きゅうり	カレールー、酢、 ケチャップ、おろしにんにく、 食塩	カルシウムせん べい 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
22金	御飯 ポークケチャップ 枝豆サラダ わかめスープ	523.7(482.4) 21.3(20.5) 12.1(13.6) 1.8(1.5)	米、小麦粉、黒砂糖、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	キャベツ、もやし、 たまねぎ、えだまめ、 ピーマン、ねぎ、 干しぶどう、 にんじん、 カットわかめ	ケチャップ、 ウスターソース、酢、 酒、しょうゆ、 中華だしの素、 食塩、 洋風だしの素	青のりせんべい 牛乳	黒糖蒸しぱん (レーズン) 牛乳
23土	冷やしきつねうどん かぼちゃのピザ焼き バナナ	503.4(466.1) 19.4(18.9) 13.4(14.6) 2.3(2.0)	ゆでうどん、食パン、 砂糖	牛乳、油揚げ、 とろけるチーズ、 かまぼこ	バナナ、かぼちゃ、 ほうれんそう、 いちごジャム、 ねぎ、 たまねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 ケチャップ、 みりん、 食塩	マリービスケット 牛乳	いちごジャムト ースト 牛乳
25月	御飯 夏野菜マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ(チンゲン菜)	548.6(502.3) 18.5(18.2) 19.9(19.8) 2.2(1.9)	米、パン粉、小麦粉、 バター、ごま油、 砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、みそ	たまねぎ、もやし、 なす、チンゲンサイ、 きゅうり、 にんじん、 トマト、 ピーマン、 干しぶどう、 しいたけ	しょうゆ、酒、酢、 中華だしの素、 食塩、 おろしにんにく、 おろししょうが	星たべよ 牛乳	パン粉クッキー 牛乳
26火	枝豆ご飯 鮭のみりん焼き おくらのおかか和え、 粉ふき芋 みそ汁(さばだし・赤みそ)	531.8(488.9) 27.1(25.1) 13.8(15.0) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、 ビーフン、油、 ごま油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉(もも)、 みそ、 かつお節	キャベツ、たまねぎ、 オクラ、えのきたけ、 えだまめ、 にんじん、 ピーマン、 しいたけ、 塩こんぶ、 ごま、 カットわかめ、 あおのり	かつおだし汁、酒、 みりん、しょうゆ、 食塩	味しらべ 牛乳	炒めビーフン 牛乳
27水	赤飯 肉団子の甘酢あん にんじんとツナのシシリ とうがん汁	589.5(535.0) 21.2(20.4) 19.9(19.9) 2.1(1.8)	米、ホットケーキ粉、 もち米、バター、 片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、 ツナ缶、さげ	とうがん、 にんじん、 たまねぎ、 しめじ、 しいたけ、 ピーマン、 ねぎ、 レモン果汁、 黒ごま	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 食塩、酒	ルヴァン 牛乳	レモンケーキ 牛乳
28木	冷やし中華 厚揚げマーボー すいか	568.3(518.1) 25.3(23.7) 16.0(16.8) 3.3(2.8)	生中華めん、米、 砂糖、油、ごま油、 片栗粉	牛乳、生揚げ、 卵、豚ひき肉、 ハム、 しらす干し	すいか、 トマト、 きゅうり、 ねぎ、 にんじん、 たけのこ水煮、 ピーマン、 しいたけ、 ひじき	しょうゆ、酢、 みりん、オイスターソース、 酒、中華だしの素、 おろしにんにく、 おろししょうが	カルシウムせん べい 牛乳	しらすチャー ハン 牛乳
29金	御飯 白身魚のトマトソース、 お麩チャンプル もずくスープ	581.9(529.0) 29.4(26.9) 16.9(17.5) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ粉、 焼ふ、砂糖、 片栗粉、 バター、ごま油、油	牛乳、 かたひ、 絹ごし豆腐、 豚肉(もも)、 卵	もやし、 たまねぎ、 もずく、 にんじん、 トマトピューレ、 ねぎ、 にら、 にんにく、 しょうが	しょうゆ、 みりん、酒、 鶏がらだし汁、 洋風だしの素、 食塩	青のりせんべい 牛乳130	ココアスコ ーン 牛乳
30土	スタミナ丼 中華スープ	502.5(465.5) 19.1(18.7) 17.6(18.0) 2.0(1.7)	米、食パン、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 クリームチーズ、 ヨーグルト(無糖)、 みそ	もやし、 パイン缶詰、 にんじん、 にら、 えのきたけ、 レモン果汁、 ごま	しょうゆ、 みりん、オイスターソース、 食塩、 中華だしの素、 おろししょうが、 おろしにんにく	マリービスケット 牛乳	冷やしパイン パン 牛乳