

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月	あんかけ焼きそば 厚揚げの炒め物 わかめスープ(チンゲン菜) バナナ	537.5(493.5) 21.1(20.3) 17.2(17.7) 2.1(1.8)	焼きそばめん、米、片栗粉、 ごま油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、 豚ひき肉、さけフレーク	バナナ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、チンゲンサイ、 しめじ、コーン缶、にら、 カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、 オイスターソース、酒、食塩	星たべよ牛乳	鮭おにぎり牛乳
02火	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(さばだし・赤みそ)	562.4(509.8) 22.8(21.4) 21.7(21.1) 1.9(1.6)	米、小麦粉、バター、マヨドレ、 砂糖、ごま油	牛乳、さば、ちくわ、みそ、 脱脂粉乳、赤みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、 きゅうり、マーマレード、 切り干しだいこん、ごま	さばだし、酒、しょうゆ、酢	味しらべ牛乳	オレンジケーキ牛乳
03水	御飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま酢和え 和風マカロニサラダ きのこのスープ	583.3(527.7) 24.8(23.2) 23.1(22.4) 1.8(1.5)	米、小麦粉、マカロニ、油、 ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、 とろけるチーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、もやし、 こまつな、えのきたけ、しめじ、 キャベツ、にら、きゅうり、 ごま、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、洋風だしの素、 食塩	ルヴァン牛乳	チーズちぢみ牛乳
04木	玄米御飯 カレーのおろし焼き 田舎煮 みそ汁(じゃがいも)	541.1(495.4) 26.0(24.1) 16.5(17.1) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、さといも、玄米、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、かかれい、鶏もも肉、 みそ	だいこん、れんこん、りんご、 ジャム、もやし、にんじん、 ごぼう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、酒、みりん	カルシウムせんべい牛乳	アップルパイ牛乳
05金	御飯 ツナエッグ はるさめサラダ ブロッコリーのソテー キャベツスープ	568.3(517.1) 20.7(20.0) 22.7(22.0) 1.9(1.5)	米、ホットケーキ粉、ポップコーン、 砂糖、油、はるさめ、 ごま油	牛乳、卵、魚肉ソーセージ、 ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、もやし、 ブロッコリー、にんじん、 ピーマン、きゅうり、ごま	酢、しょうゆ、洋風だしの素、 食塩	青のりせんべい、牛乳130	アメリカンドッグ ポップコーン牛乳
06土	焼うどん じゃがバター 野菜スープ バナナ	446.0(407.7) 16.4(16.3) 14.8(15.7) 1.7(1.4)	ゆでうどん、じゃがいも、食パン、 ごま油、バター、油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、 もやし、りんごジャム、 たまねぎ、こまつな、 しいたけ、あおのり	鶏がらだし、しょうゆ、 洋風だしの素、食塩、 パセリ粉	マリービスケット牛乳	りんごジャムパン牛乳
08月	御飯 炒り豆腐(ひじき) 大根とちくわの煮物 みそ汁(さばだし・赤みそ)	533.4(481.0) 21.2(19.9) 13.3(14.2) 2.0(1.7)	米、砂糖、油、片栗粉、 ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 ちくわ、みそ、きな粉、 赤みそ	だいこん、にんじん、板こんにゃく、 たまねぎ、なめこ、 ねぎ、干しいたけ、ひじき	さばだし、しょうゆ、 みりん、食塩	星たべよ牛乳	きなこおほぎ牛乳
09火	御飯 さけの香りみそ焼き 海藻サラダ 蒸しかぼちゃ すまし汁(なす・にんじん)	533.5(490.2) 23.1(21.9) 17.6(18.0) 1.9(1.7)	米、ホットケーキ粉、マヨドレ、 砂糖、ごま油	牛乳、鮭、とろけるチーズ、 みそ	かぼちゃ、にんじん、なす、 キャベツ、えのきたけ、 きゅうり、ごま、 カットわかめ	かつおだし汁、酢、 しょうゆ、みりん、酒、 食塩	味しらべ牛乳	ホットケーキ(マヨドレ&チーズ)牛乳
10水	御飯 豚肉のみそ焼き 小松菜のソテー 豆腐すまし汁(だいこん)、 オレ	519.9(479.0) 23.5(22.2) 15.4(16.2) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、 バター、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、 みそ	オレンジ、たまねぎ、 だいこん、キャベツ、 こまつな、しめじ、 バナナ、にんじん、 ねぎ、コーン缶	かつおだし汁、酒、 しょうゆ、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	バナナケーキ牛乳
12金	ツナトマスバゲティ チキンスープ(じゃがいも)	531.6(485.1) 23.3(21.8) 17.8(18.1) 1.4(1.1)	スパゲティ、ホットケーキ粉、 じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、 鶏ひき肉	ホールトマト缶詰、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、こまつな、 干しぶどう	おろしにんにく、 鶏がらだし汁、 洋風だしの素、食塩	青のりせんべい牛乳	ビスコッティ牛乳
13土	ハヤシライス コンソメスープ(キャベツ)	513.5(463.5) 16.9(16.7) 13.4(14.6) 2.1(1.7)	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	ハヤシルウ、 洋風だしの素、食塩	マリービスケット、 牛乳130	おにぎり(塩こんぶ)牛乳
15月	御飯 酢豚 大根とツナのサラダ みそ汁(さばだし・赤みそ)	533.4(489.6) 21.7(20.8) 15.4(16.3) 1.9(1.6)	米、ホットケーキ粉、 片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、 ベーコン、ツナ油漬缶、 みそ、赤みそ	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	さばだし、ケチャップ、 酢、しょうゆ、 みりん、酒、おろし しょうが	星たべよ牛乳	オニオンブレッド牛乳
16火	御飯 かかれいのチーズ焼き 豆腐のチャンプルー みそ汁(なす)	566.4(516.6) 29.3(26.9) 16.6(17.2) 2.2(1.9)	米、油、小麦粉、 パン粉、ごま油	牛乳、かかれい、卵、 みそ、粉チーズ、 凍り豆腐、 しらす干し、 油揚げ	なす、たまねぎ、 キャベツ	かつおだし汁、酒、 しょうゆ、オイスターソース、 食塩、パセリ粉、 こしょう	味しらべ牛乳	おにぎり(じゃこゆかり)牛乳
17水	御飯 松風焼き 野菜炒め(キャベツ・もやし) かき玉汁(チンゲン菜)	542.9(492.3) 20.3(19.3) 21.0(20.5) 1.6(1.3)	米、小麦粉、 バター、パン粉、 砂糖、ごま油、 片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、 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	バタークッキー牛乳
18木	御飯 チキンかつ(卵なし) 梅ドレッシングサラダ おくらスープ オレンジ	552.5(504.9) 21.8(20.8) 18.7(18.9) 1.8(1.5)	米、食パン、 パン粉、小麦粉、 はるさめ、油、 砂糖、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 粉チーズ	オレンジ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、 ねぎ、 オクラ、 うめ干し、 あおのり	酢、しょうゆ、 中華だしの素、 食塩	カルシウムせんべい牛乳	トースト(青のり・ チーズ)牛乳
19金	食パン スパニッシュオムレツ マカロニソテー コンソメスープ	554.3(506.9) 23.8(22.4) 19.1(19.2) 2.5(2.1)	食パン、マカロニ、 じゃがいも、砂糖	牛乳、卵、牛乳、 ベーコン、 とろけるチーズ	たまねぎ、 ぶどう濃縮果汁、 キャベツ、 にんじん、 ほうれんそう、 ブロッコリー、 粉かんとん	ケチャップ、 洋風だしの素、 食塩	青のりせんべい牛乳	ぶどうゼリー ルヴァン牛乳
20土	野菜たっぷりビビンバ キャベツとはるさめの中華スープ	530.7(487.4) 17.6(17.4) 12.5(13.9) 1.9(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	しょうゆ、 中華だしの素、 おろしにんにく	マリービスケット、 牛乳130	ゆかりおにぎり牛乳
22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)	552.2(504.7) 20.7(19.9) 18.2(18.5) 2.1(1.7)	米、食パン、 マカロニ、マヨドレ、 バター、 グラニュー糖、 油	牛乳、豚肉(もも)、 みそ	もやし、 にんじん、 たまねぎ、 コーン、 切り干しだいこん、 きゅうり、 にら、 レモン果汁、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 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	レモントースト牛乳
23火	御飯 カレー五目あんかけ 五目煮豆 みそ汁(さばだし・赤みそ)	540.4(478.6) 24.6(22.8) 17.1(17.5) 2.0(1.7)	米、ホットケーキ粉、 片栗粉、油、 砂糖	牛乳、かかれい、 ゆで大豆、 チーズ、 みそ、 赤みそ	たまねぎ、 にんじん、 こまつな、 えのきたけ、 こんにゃく、 ねぎ、 たけのこ、 ごぼう、 ごま、 さやえんどう、 いんげん	さばだし汁、 しょうゆ、 みりん、酒、 おろししょうが	味しらべ牛乳	ごま&チーズの スティックケーキ牛乳
24水	赤飯 つくねの磯辺焼き ひじきと大豆のサラダ とうがんスープ	562.8(512.7) 21.3(20.4) 19.2(19.3) 1.8(1.5)	もち米、 ホットケーキ粉、 米、 バター、 片栗粉、 砂糖、 ごま油	牛乳、 鶏ひき肉、 木綿豆腐、 ゆで大豆、 ホイップクリーム、 ささげ	とうがん、 たまねぎ、 パイン缶、 チンゲンサイ、 きゅうり、 にんじん、 しいたけ、 黒ごま、 ごま、 あおのり、 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
25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(486.2) 25.3(23.2) 19.4(19.2) 1.9(1.6)	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、 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、 食塩、 おろししょうが、 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
26金	カレーライス コールスローサラダ	570.0(503.7) 17.9(17.0) 17.2(16.8) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、 押麦、マヨドレ、 油、 砂糖	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、 コーン、 えだまめ、 塩こんぶ	カレールー、 酢、 食塩	青のりせんべい牛乳	枝豆おにぎり牛乳
27土	そばろ井 みそ汁(わかめ) バナナ	555.0(498.7) 20.5(19.6) 16.5(17.0) 1.6(1.4)	米、砂糖、 油	牛乳、豚ひき肉、 みそ	バナナ、 だいこん、 ほうれんそう、 にんじん、 いちごジャム、 ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 酒、 しょうゆ、 おろししょうが	マリービスケット、 牛乳130	クラッカーサンド (いちごジャム)牛乳
29月	御飯 鶏肉となすの甘酢和え ツナサラダ 豆腐みそ汁(わかめ)	552.6(502.2) 23.5(21.9) 20.8(20.4) 1.8(1.5)	米、マヨドレ、 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、 粉かんとん、 カットわかめ	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 クラッカー牛乳
30火	御飯 さけのコーンマヨ焼き じゃが芋と厚揚げの煮物 みそ汁(キャベツ・あさり)	540.3(494.0) 29.3(26.7) 17.7(18.0) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、 マヨドレ、 小麦粉、 砂糖、 油	牛乳、 鮭、 生揚げ、 豚ひき肉、 あさり水煮缶、 みそ、 粉チーズ、 干しえび、 かつお節	キャベツ、 たまねぎ、 クリームコーン缶、 にんじん、 ねぎ、 あおのり	しょうゆ、 お好み焼きソース、 食塩、 かつおだし汁	味しらべ牛乳	お好み焼き牛乳
31水	じゃじゃ麺 ほうれん草のナムル たまごスープ バナナ	533.3(481.3) 24.4(22.6) 18.0(18.2) 4.2(3.2)	ゆでうどん、 米、 バター、 砂糖、 ごま油	牛乳、 豚ひき肉、 卵、 ツナ味付缶、 みそ、 赤みそ	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、 コーン、 ごま	しょうゆ、 酒、 中華だしの素、 みりん、 おろしにんにく、 おろししょうが、 食塩	ルヴァン牛乳	おにぎり(コーン バター)牛乳