




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 木	御飯 白身魚のチーズ焼き きんぴらごぼう 豆腐みそ汁(さばだし・赤みそ)	539.9(485.2) 25.3(23.5) 15.4(16.2) 2.0(1.7)	さつまいも、米、砂糖、油、 バター、	牛乳、たら、木綿豆腐、どろ けるチーズ、さつま揚げ、 みそ、赤みそ	たまねぎ、しらたき、ごぼう、 にんじん、なめこ、ピーマ ン、ねぎ、ごま	さばだし汁、しょうゆ、みり ん、食塩、こしょう	カルシウムせん べい 牛乳	スイートポテト 牛乳 
02 金	御飯 擬製豆腐 キャベツのツナマヨネーズあえ みそ汁(チンゲン菜・えのき)	535.0(480.8) 23.2(21.2) 22.5(21.4) 2.0(1.6)	米、ビーフン、マヨドレ、砂 糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひ き肉、豚肉(もも)、ツナ油漬 缶、みそ	キャベツ、きゅうり、チンゲ ンサイ、たまねぎ、えのきた け、ピーマン、にんじん、し いたけ、ひじき	かつおだし汁、中華だしの 素、しょうゆ、食塩	青のりせんべい 牛乳	炒めビーフン 牛乳
03 土	中華丼 わかめスープ(たまねぎ) バナナ	481.4(417.1) 17.9(16.9) 14.0(14.6) 1.7(1.4)	米、ぎょうざの皮、ごま油、 片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、とろ けるチーズ	バナナ、はくさい、たまね ぎ、もやし、にんじん、たけ のこ、しいたけ、ピーマン、 ねぎ、カットわかめ	ケチャップ、オイスターソー ス、中華だしの素、しょう ゆ、食塩、おろししょうが、 おろしにんにく	マリービスケット 牛乳	ぎょうざの皮ピザ 牛乳
05 月	御飯 豚肉の香味焼き せん野菜サラダ みそ汁(キャベツ)	539.2(493.6) 19.6(19.0) 15.0(15.9) 1.8(1.5)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま 油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	もやし、だいこん、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、カッ トわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、酢、食塩、おろしにん にく	星たべよ 牛乳	塩おにぎり きゅうりの浅漬け 牛乳
06 火	御飯 肉じゃが(鶏肉) おくらとツナ和え 大根とちくわの煮物 豆腐みそ汁(チンゲン菜・あげ)	533.0(489.8) 21.6(20.7) 16.5(17.2) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、食パン、バ ター、グラニュー糖、砂糖、 油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも 肉、ちくわ、みそ、ツナ油漬 缶、油揚げ	にんじん、だいこん、キャベ ツ、たまねぎ、板こんにゃ く、チンゲンサイ、れんこ ん、オクラ	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、酢	味しらべ 牛乳	シュガートースト 牛乳
07 水	御飯 かれないの西京焼き ブロッコリーのごまマヨ和え けんちん汁	546.4(500.6) 26.4(24.5) 19.5(19.6) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、マヨド レ、バター、砂糖、ごま油	牛乳、かれない、木綿豆腐、 チーズ、みそ、油揚げ	ブロッコリー、だいこん、に んじん、ほうれんそう、ね ぎ、すりごま、ごぼう	かつおだし汁、みりん、しょ うゆ、酒、食塩	ルヴァン 牛乳	チーズポパイ ケーキ 牛乳
08 木	御飯 鶏肉のパン粉焼き 大豆とひじきのサラダ みそ汁(さばだし・赤みそ)・なし	546.7(484.1) 27.3(24.5) 18.3(18.0) 1.7(1.4)	米、マカロニ、油、パン粉、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、 きな粉、みそ、赤みそ、粉 チーズ	きゅうり、たまねぎ、こまつ な、にんじん、えのきたけ、 ひじき、なし	さばだし汁、酢、しょうゆ、 食塩、パセリ粉	カルシウムせん べい 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
09 金 お月見	にんじんご飯 月見ハンバーグ マカロニサラダ トマトスープ	687.4(613.4) 22.3(21.3) 30.9(28.7) 1.8(1.5)	米、小麦粉、マヨドレ、マカ ロニ、パン粉、バター、砂 糖、油	牛乳、豚ひき肉、うずら卵 水煮缶、ベーコン、牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶 詰、にんじん、キャベツ、ト マト、きゅうり、かぼちゃ	ケチャップ、中濃ソース、洋 風だしの素、食塩	青のりせんべい 牛乳	お月見クッキー 牛乳 
10 土	チキンカレー キャベツの昆布サラダ	519.2(469.4) 16.7(16.1) 13.1(14.1) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、塩こんぶ	カレールー	マリービスケット 牛乳	おにぎり(菜飯) 牛乳
12 月	雑穀御飯(黒米) 厚揚げの炒め物 和風マカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ・油あげ)	569.2(513.5) 20.6(19.6) 23.6(22.4) 2.0(1.7)	米、黒米、ホットケーキ粉、 マカロニ、油、片栗粉、ごま 油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、 とろけるチーズ、ツナ油漬 缶、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、きゅうり、しめじ、コー ン缶、にら	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、中華だしの素、食塩	星たべよ 牛乳	コーンケーキ 牛乳
13 火	御飯 タンダーチキン ジャーマンポテト マカロニスープ	561.7(507.7) 21.0(20.1) 17.5(17.7) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、油、マカ ロニ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト (無糖)、ベーコン、さけフ レーク	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、コーン缶	しょうゆ、食塩、洋風だしの 素、ケチャップ、カレー粉、 パセリ粉、おろしにんにく	味しらべ 牛乳	おにぎり(鮭) 牛乳
14 水	御飯 豚肉ときのこのソテー ちくわとなすの甘辛炒め みそ汁(さばだし・赤みそ)	556.7(505.7) 21.5(20.5) 20.7(20.5) 2.0(1.7)	米、小麦粉、油、砂糖、粉 糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆 腐、ちくわ、豆乳、みそ、赤 みそ	たまねぎ、なす、にんじん、 しめじ、えのきたけ、こまつ な、しょうが、カットわかめ	さばだし汁、酒、みりん、 しょうゆ、おろししょうが、食 塩	ルヴァン 牛乳	豆腐のガトー コア 牛乳
15 木	サンドイッチ(ツナ) 厚焼き卵 ブロッコリーの三色サラ コンソメスープ(キャベツ)	548.0(500.2) 25.7(23.9) 23.3(22.5) 2.0(1.7)	食パン、マヨドレ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 卵、ツナ油漬缶、豚ひき 肉、ゼラチン	ブロッコリー、キャベツ、た まねぎ、にんじん、ピーマ ン、コーン缶、いちごジャム	酢、しょうゆ、洋風だしの 素、食塩	カルシウムせん べい 牛乳	ヨーグルトゼリー 牛乳
16 金 良食の日	御飯 さばのみそ焼き ひじきと小松菜の和え物 豆腐すまし汁(だいこん・あげ)	595.2(536.4) 26.7(24.5) 22.4(21.7) 2.0(1.7)	米、白玉粉、ホットケーキ 粉、砂糖、バター、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、 チーズ、みそ、油揚げ	だいこん、こまつな、板こんに ゃく、きゅうり、にんじん、 ねぎ、ひじき	かつおだし汁、みりん、しょ うゆ、食塩、おろししょうが	青のりせんべい 牛乳	チーズボール 牛乳
17 土	てりやき野菜丼 みそ汁(こまつな・わかめ) バナナ	530.5(468.7) 21.9(19.7) 10.6(11.9) 1.7(1.4)	米、食パン、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ	バナナ、たまねぎ、もやし、 こまつな、キャベツ、にんじ ん、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	ジャムパン(ブ ルーベリー) 牛乳
20 火	御飯 キチンナゲット きのこのバター醤油炒め 人参の甘煮 スープ(キャベツ・にんじん)	546.4(500.5) 20.6(19.9) 14.5(15.6) 1.7(1.5)	米、パン粉、バター、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、油揚げ	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、しめじ、しいたけ、エリン ギ、コーン缶、えのきたけ、 ごま	しょうゆ、ケチャップ、ウス ターソース、洋風だしの素、 食塩	味しらべ 牛乳	きつねおにぎり 牛乳
21 水	御飯 かつおの竜田揚げ もやしの中華風和え物 すまし汁(だいこん・えのき)	606.0(537.9) 26.5(24.0) 16.4(16.5) 1.5(1.2)	米、小麦粉、砂糖、油、小 麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、かつお(秋)、卵	もやし、だいこん、こまつ な、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、みりん、酒、おろししょ うが、食塩	ルヴァン 牛乳	抹茶マフィン 牛乳
22 木	手作りカレーライス カミカミサラダ なし	610.6(538.8) 19.2(18.5) 16.7(17.2) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、黒 砂糖、バター、マヨドレ、油	牛乳、豚肉(もも)、ゆで大 豆、チーズ、脱脂粉乳	なし、たまねぎ、にんじん、 だいこん、ホールトマト缶 詰、りんご、きゅうり、すりご ま	ケチャップ、中濃ソース、ウ スターソース、しょうゆ、食 塩、カレー粉、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	蒸しパン(黒糖) 牛乳
24 土	あんかけうどん かぼちゃのチーズ焼き バナナ	564.1(490.8) 22.1(20.2) 13.4(14.4) 1.9(1.5)	ゆでうどん、米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、チーズ	バナナ、かぼちゃ、はくさ い、たまねぎ、にんじん、ね ぎ、こんぶ佃煮、	かつおだし汁、しょうゆ、ケ チャップ、みりん、パセリ粉	マリービスケット 牛乳	おにぎり(昆布) 牛乳
26 月	御飯 野菜マーボー豆腐 キャベツの酢の物 中華スープ(きのこ)	545.3(477.3) 20.9(18.9) 16.3(15.6) 1.9(1.6)	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、とろけるチーズ、みそ、 かつお節	キャベツ、なす、たまねぎ、 えのきたけ、にんじん、ピー マン、しめじ、ごま、カットわ かめ	しょうゆ、酢、酒、中華だ しの素、食塩、おろししょ うが、おろしにんにく	星たべよ 牛乳	チーズ焼きおに ぎり 牛乳
27 火	ミートスパゲティ スープ(じゃがいも バナナ)	557.5(496.5) 20.7(19.5) 15.9(16.0) 1.7(1.4)	スパゲティ、食パン、じゃが いも、ホットケーキ粉、グラ ニュー糖、バター、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、ホール トマト缶詰、にんじん	ケチャップ、ウスターソー ス、洋風だしの素、食塩	味しらべ 牛乳	メロンパン風ト ースト 牛乳
28 水	赤飯 さんが焼き キャベツとほうれんそうの磯和え こんにゃく和風サラダ みそ汁(さばだし・赤みそ)	584.4(530.3) 25.7(23.9) 25.6(24.4) 2.3(1.9)	もち米、米、小麦粉、片栗 粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、クリームチーズ、生ク リーム、卵、みそ、いわし、 ささげ(乾)、赤みそ	もやし、なし、キャベツ、に んじん、ねぎ、ほうれんそ う、なめこ、だいこん、しら たき、きゅうり、しそ、ごま塩、 レモン果汁、きざみり	さばだし汁、しょうゆ、酒、 おろししょうが、食塩	ルヴァン 牛乳	梨のチーズケー キ 牛乳
29 木	御飯 鶏肉の照り焼き キャベツの梅おかか和え かき玉汁(小松菜)	559.9(473.1) 20.5(18.1) 19.6(17.7) 1.8(1.4)	さつまいも、米、片栗粉、砂 糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、かつ お節	キャベツ、ほうれんそう、に んじん、たまねぎ、こまつ な、えのきたけ、うめ干し、 黒ごま	かつおだし汁、しょうゆ、み りん、酒、食塩、おろししょ うが	カルシウムせん べい 牛乳	大学芋 牛乳 
30 金	御飯 かれないのトマトソース 小松菜のソテー さつま芋の甘煮 豚汁	574.1(505.7) 25.4(22.9) 13.4(14.0) 1.8(1.5)	米、さつまいも、小麦粉、さ といも、片栗粉、バター、砂 糖、油	牛乳、かれない、木綿豆腐、 豚肉(もも)、みそ、おから	こまつな、だいこん、にんじ ん、トマトピューレ、しめじ、 ねぎ、たまねぎ、ごぼう、黒 ごま、コーン缶	かつおだし汁、酒、しょう ゆ、みりん、洋風だしの素、 食塩、おろししょうが、おろ しにんにく	青のりせんべい 牛乳	黒ゴマおから クッキー 牛乳

食べ比べ