

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火	御飯 擬製豆腐 エリンギのソテー みそ汁(キャベツ)	551.8(495.3) 22.7(21.0) 16.1(16.3) 2.0(1.6)	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ベーコン、しらす干し、みそ	こまつな、キャベツ、にんじん、エリンギ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、コーン缶、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	味しらべ牛乳	しらすチャーハン牛乳
02水	御飯 グリルチキン カミカミサラダ 野菜スープ	567.6(500.8) 22.9(21.2) 24.6(22.8) 2.2(1.8)	米、ゆでうどん、じゃがいも、油、マヨドレ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、ゆで大豆、チーズ、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、すりごま	しょうゆ、食塩、洋風だしの素	ルヴァン牛乳	焼きうどん牛乳
04金	雑穀ご飯 さばの塩焼き 小松菜のごまあえ 厚揚げと豚肉の煮物 みそ汁	561.0(501.9) 25.4(23.2) 23.3(22.0) 2.0(1.6)	米、食パン、黒米、バター、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、さば、生揚げ、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	青のりせんべい牛乳	塩パニトースト牛乳
05土	スタミナ丼 はくさいの中華スープ バナナ	552.4(496.2) 20.6(19.4) 12.1(13.1) 2.0(1.7)	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	バナナ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、ごま	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、おろしにんにく	マリービスケット牛乳	おにぎり(わかめ)牛乳
07月	御飯 野菜マーボー豆腐 大根のごま酢和え 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	538.1(486.0) 20.4(19.3) 15.1(15.6) 2.0(1.7)	米、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、さけ、みそ	だいこん、きゅうり、なす、チンゲンサイ、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ごま、にんにく、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、食塩	星たべよ牛乳	おにぎり(菜飯・さけ)牛乳
08火	御飯 かれないのトマトソース じゃが芋きんぴら みそ汁(なめこ)(さばだし・赤みそ)	549.2(487.5) 23.4(21.4) 12.8(13.4) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、バター、油、砂糖	牛乳、かれない、木綿豆腐、みそ、赤みそ	にんじん、なめこ、トマトピューレ、かぼちゃ、ねぎ、たまねぎ、ごま	さばだし汁、みりん、しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	味しらべ牛乳	かぼちゃクッキー牛乳
09水	御飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 ブロッコリーのマヨネーズあえ みそ汁(かぶ)	570.6(498.1) 20.6(18.6) 14.8(14.9) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、マヨドレ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、みそ	たまねぎ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、ピーマン、コーン缶、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	焼びん牛乳
10木	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め こんにゃくの和風サラダ まいたけのけんちん汁	539.9(483.7) 21.8(20.0) 15.7(15.8) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、油、バター、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏もも肉、脱脂粉乳	だいこん、もやし、にんじん、しらたき、キャベツ、まいたけ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが	カルシウムせんべい牛乳	甘食牛乳
11金	さつま芋御飯 鮭の西京焼き キャベツのゆかり和え 高野豆腐の煮物 すまし汁(はくさい)	534.8(452.6) 30.9(26.9) 13.1(13.7) 2.0(1.6)	米、マカロニ、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、凍り豆腐、きな粉、ツナ水煮缶、みそ	キャベツ、はくさい、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ひじき、黒ごま	かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	青のりせんべい牛乳	マカロニきな粉牛乳
12土	とん汁うどん ちくわ磯辺焼き バナナ	505.4(445.1) 20.8(19.0) 16.1(15.9) 2.7(2.1)	ゆでうどん、ホットケーキ粉、さといも、小麦粉、油、ごま油	牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、みそ、チーズ	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、みりん	マリービスケット牛乳	チーズ蒸しパン牛乳
14月	御飯 千草焼き マカロニの和風炒め みそ汁(キャベツ)	566.2(513.4) 21.0(20.2) 17.9(18.2) 1.7(1.4)	米、マカロニ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、みそ、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、きな粉	たまねぎ、キャベツ、すりごま、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しめじ、ピーマン、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく	星たべよ牛乳	牛乳もち麦茶
15火 こんぶの日	御飯 タンダーリーチキン かぼちゃサラダ 大根と昆布の煮物 みそ汁(チンゲン菜・えのき)	556.8(487.8) 22.9(21.1) 14.9(15.2) 1.8(1.5)	さつまいも、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、ヨーグルト(無糖)、みそ	だいこん、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、きゅうり、干しぶどう、刻みこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、ケチャップ、カレー粉	味しらべ牛乳	ふかし芋牛乳
16水	御飯 さわらの幽庵焼き 白菜とほうれん草のおかか和え みそ汁(たまねぎ・あげ)	533.7(482.0) 22.3(20.8) 15.3(15.7) 1.5(1.3)	米、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、さわら、みそ、かつお節、油揚げ	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、りんごジャム、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	ルヴァン牛乳	ショートブレッド牛乳
17木	御飯 コロッケ はるさめサラダ 豆腐スープ(わかめ)	581.8(520.2) 18.6(17.8) 17.5(17.4) 1.5(1.3)	じゃがいも、米、食パン、パン粉、はるさめ、小麦粉、油、バター、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	ウスターソース、酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	カルシウムせんべい牛乳	シュガートースト牛乳
18金 食育の日	きのご御飯 かれないのみじ焼き 野菜炒め(キャベツ・もやし) みそ汁(こまつな・えのき)	517.2(449.3) 23.5(21.3) 17.9(17.7) 2.2(1.8)	米、コーンフレーク(乳児用)、マヨドレ、バター、砂糖、ごま油	牛乳、かれない、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	にんじん、キャベツ、もやし、えのきたけ、こまつな、まいたけ、しめじ、しいたけ、ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩、中華だしの素	青のりせんべい牛乳	マシュマロおこし牛乳
19土	食パン(いちごジャム) クリームシチュー ブロッコリーと人参のおかか和え	479.3(405.0) 18.9(16.7) 11.5(12.2) 2.0(1.6)	食パン、じゃがいも、米、油	牛乳、鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、いちごジャム、いんげん、こんぶ佃煮	しょうゆ	マリービスケット牛乳	おにぎり(昆布)、牛乳
21月	御飯 豚肉のしょうが焼き 切干し大根のサラダ みそ汁(小松菜)(さばだし・赤みそ)	573.3(507.0) 22.7(20.9) 19.1(18.4) 2.0(1.6)	米、ホットケーキ粉、バター、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、なめこ、こまつな、きゅうり、いちごジャム、ねぎ、切り干しだいこん、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが	星たべよ牛乳	スコーン(いちごジャム)牛乳
22火	御飯 厚揚げのケチャップ煮 キャベツの和風サラダ みそ汁(もやし) りんご	539.2(478.5) 20.5(18.9) 16.5(16.4) 2.2(1.7)	米、ホットケーキ粉、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、とろけるチーズ、みそ	りんご、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、ピーマン、しめじ、しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酒、酢、しょうゆ、食塩	味しらべ牛乳	チーズポパイケーキ牛乳
24木	食パン 鶏肉のバーベキューソース きのこのバター醤油炒め かぶのスープ	531.4(480.6) 23.2(21.6) 21.3(20.5) 2.1(1.8)	食パン、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ・かぶの葉、しめじ、しいたけ、エリンギ、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	カルシウムせんべい牛乳	ココアちんすこう牛乳
25金	カレーライス(さつまいも) コールスローサラダ りんご	573.9(500.0) 19.2(17.7) 15.5(15.3) 1.7(1.4)	米、さつまいも、焼きそばめん、押麦、マヨドレ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、きゅうり	カレールー、お好み焼きソース、酢、食塩	青のりせんべい牛乳	そばめし牛乳
26土	ブルコギ丼 はくさいのコンソメスープ バナナ	522.4(473.3) 20.5(19.4) 13.4(14.2) 1.5(1.2)	米、さつまいも、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、みそ	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、にら、えのきたけ、ごま	しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、洋風だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	さつまいもきんとん牛乳
28月	御飯 鶏肉のパン粉焼き もやしの中華サラダ みそ汁(玉ねぎ・油あげ)	556.2(500.5) 24.3(22.5) 15.9(16.2) 1.7(1.5)	米、パン粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、しいたけ、たけのこ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、オイスターソース、中華だしの素、パセリ粉、食塩	星たべよ牛乳	ちまき風おにぎり牛乳
29火	御飯 さばのみそ焼き 小松菜のソテー 豆腐すまし汁(わかめ)	534.1(482.5) 24.9(22.9) 19.2(18.8) 1.8(1.5)	米、ピーフン、砂糖、油	牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、みそ	こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、しいたけ、コーン缶、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、中華だしの素、おろししょうが	味しらべ牛乳	炒めビーフン牛乳
30水	赤飯 なめたけつくね キャベツの和風サラダ 豚汁	672.5(590.3) 24.8(22.5) 24.8(23.2) 1.9(1.6)	もち米、さつまいも、米、ホットケーキ粉、バター、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、生クリーム、みそ、ささげ(乾)	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、なめたけ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、黒ごま、ごま	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	さつまいもモンブラン牛乳

食べ比べ

