

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 鮭の照り焼き 大根とツナのサラダ みそ汁(キャベツ・えのき)	555.5(499.9) 24.0(22.2) 20.8(20.1) 1.9(1.6)	米、食パン、マヨドレ、バター、砂糖	牛乳、さけ、ツナ油漬缶、みそ	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、マーマレード、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	トースト(マーマレード) 牛乳
02 金	御飯 豚肉の香味焼き 和風マカロニサラダ 大学かぼちゃ みそ汁(こまつな)	523.3(474.1) 22.1(20.7) 14.4(15.0) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、みそ	かぼちゃ、もやし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、ごま、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、おろしにんにく、食塩	青のりせんべい 牛乳	芋もち 牛乳
03 土	チキンカレー コールスローサラダ	524.6(449.5) 16.4(15.3) 15.1(14.5) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム	カレールー、酢、食塩	マリービスケット 牛乳	クラッカーサンド 牛乳
05 月	御飯 鶏肉のコンプレック焼き はるさめと小松菜のソテー きのこのスープ りんご	587.7(523.5) 23.2(21.5) 15.2(15.5) 1.7(1.4)	米、コーンフレーク、はるさめ、マヨドレ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉	りんご、もやし、こまつな、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、ピーマン、あおのり	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、洋風だしの素、食塩	星たべよ 牛乳	チャーハン(豚肉) 牛乳
06 火	玄米御飯 たららのマヨチー焼き 切干大根の旨煮 みそ汁(さばだし・赤みそ)	588.3(520.2) 23.4(21.4) 21.1(20.2) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、小麦粉、玄米、バター、砂糖	牛乳、たら、とろけるチーズ、油揚げ、みそ・赤みそ	にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、干しぶどう、わかめ	さばだし汁、しょうゆ、ウスターソース、みりん、食塩	味しらべ 牛乳	パン粉クッキー 牛乳
07 水	ミートスパゲティ キャベツのレモン風味サラダ コーンスープ	574.1(511.1) 23.1(21.4) 17.5(17.3) 2.3(1.9)	スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、クリームコーン、コーン、きゅうり、にんじん、グリーンピース、レモン果汁	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、カレー粉	ルヴァン 牛乳	カレーおやき 牛乳
08 木	御飯 豚肉のしょうが焼き ひじきとさつま芋の煮物 みそ汁(大根)	563.4(506.2) 21.8(20.5) 17.3(17.3) 1.9(1.6)	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、きな粉、みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	カルシウムせんべい 牛乳	きなこケーキ 牛乳
09 金	御飯 かれのチーズ焼き 五目煮豆 みそ汁(豆腐) みかん	578.1(516.6) 29.5(26.5) 19.6(19.1) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、かれい、ゆで大豆、木綿豆腐、とろけるチーズ、粉チーズ、みそ	みかん、にんじん、もやし、板こんにゃく、にんじん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉	青のりせんべい 牛乳	じゃがいものガレット 牛乳
10 土	チャーハン(ツナ・ひじき) 野菜スープ バナナ	572.1(501.3) 16.7(16.0) 11.5(12.3) 1.9(1.5)	食パン、米、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちごジャム、えのきたけ、ピーマン、ひじき	しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩	マリービスケット 牛乳	ジャムサンド 牛乳
12 月	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの磯あえ みそ汁(もやし)	550.7(491.7) 21.2(19.6) 18.6(18.1) 1.8(1.4)	米、ホットケーキ粉、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、ごま、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢	星たべよ 牛乳	ココアスコーン 牛乳
13 火	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 厚揚げの炒め煮 ゆでブロッコリー みそ汁(なめこ)(さばだし・赤み)	555.0(498.0) 22.5(20.8) 17.6(17.5) 1.7(1.4)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、バター、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、みそ	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、なめこ、ピーマン、ねぎ、にんじん、にら、しめじ	さばだし汁、酒、しょうゆ、食塩、中華だしの素、カレー粉	味しらべ 牛乳	スイートポテト 牛乳
14 水	雑穀御飯 たららのちゃんちゃん焼き 小松菜のごま和え どさんこ汁	561.3(491.6) 22.4(19.8) 16.8(16.5) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、押麦、油、砂糖、バター、ごま油	牛乳、たら、豚肉(もも)、みそ	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、りんご、コーン、ごま	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	ルヴァン 牛乳	りんごケーキ 牛乳
15 木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのりんごサラダ きのこのスープ	550.1(503.5) 19.8(19.3) 20.8(20.6) 1.2(1.1)	米、小麦粉、バター、マヨドレ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、えのきたけ、りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、マーマレード	しょうゆ、洋風だしの素、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	バタークッキー 牛乳
16 金 	食パン 野菜のキッシュ れんこんサラダ コンソメスープ(キャベツ)	582.5(529.4) 23.2(22.0) 24.8(23.8) 2.5(2.1)	食パン、米、マヨドレ、砂糖	牛乳、卵、牛乳、ベーコン、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、油揚げ	たまねぎ、れんこん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、だいこん、コーン缶、ごま、ひじき、ごま	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	青のりせんべい 牛乳	きつねおにぎり 牛乳
17 土	ロールパン クリームシチュー コロコロサラダ	506.9(450.6) 19.8(18.6) 15.3(15.7) 2.2(1.8)	ロールパン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン、塩こんぶ	しょうゆ、酢	マリービスケット 牛乳	おにぎり(塩こんぶ) 牛乳
19 月	御飯 ポークケチャップ 切干大根のサラダ さつま芋の甘煮 豆腐スープ(わかめ)	541.4(488.6) 24.5(22.6) 13.7(14.4) 1.6(1.4)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、粉チーズ	きゅうり、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にんじん、にら、切り干しだいこん	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	星たべよ 牛乳	ボンデケーキ 牛乳
20 火 	キャロットライス ミートローフ ポテトのチーズ焼き マカロニスープ	539.8(489.6) 20.6(19.5) 17.1(17.3) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、砂糖、マカロニ、パン粉、油	ジョア、牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、生クリーム、チーズ、ゼラチン	にんじん、いちご、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン、にんにく	洋風だしの素、酒、しょうゆ、食塩	味しらべ 牛乳	ババロアいちご、ジョア
21 水 	赤飯 さわらの西京焼き 里芋と厚揚げの煮物 すまし汁(白菜)	546.1(491.2) 25.3(23.1) 17.0(17.0) 2.1(1.7)	もち米、さといも、ホットケーキ粉、米、砂糖、バター	牛乳、さわら、生揚げ、みそ、ささげ	はくさい、えのきたけ、バナナ、ねぎ、いんげん、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	ルヴァン 牛乳	黒ゴマバナナ ケーキ 牛乳
22 木	御飯 れんこんのはさみ揚げ ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー) マカロニソテー 野菜スープ	581.7(528.8) 18.4(18.2) 11.3(13.0) 1.1(1.0)	米、マカロニ、さつまいも、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉	れんこん、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しいたけ、ごま	鳥がらだし汁、洋風だしの素、酒、しょうゆ、食塩、おろししょうが	カルシウムせんべい 牛乳	おにぎり(さつまいも) 牛乳
23 金	御飯 鶏肉のパン粉焼き ちくわともやしのサラダ みそ汁(こまつな) みかん	581.7(527.0) 24.9(23.2) 19.6(19.6) 2.0(1.6)	米、焼きそばめん、パン粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉(もも)、みそ、粉チーズ	みかん、キャベツ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、ウスターソース、酢、しょうゆ、パセリ粉、食塩	青のりせんべい 牛乳	焼きそば 牛乳
24 土	豚肉の甘みそ丼 すまし汁(白菜) バナナ	532.5(472.5) 17.5(16.4) 10.7(11.5) 1.8(1.5)	米、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、みそ	バナナ、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、ピーマン	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	マリービスケット 牛乳	おにぎり(菜飯) 牛乳
26 月	御飯 マーボー大根 はるさめサラダ 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)	602.9(537.6) 20.7(19.6) 20.7(20.0) 1.9(1.6)	米、小麦粉、はるさめ、バター、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、脱脂粉乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、きゅうり、マーマレード、わかめ	酒、しょうゆ、酢、おろしにんにく、中華だしの素、おろししょうが、食塩	星たべよ 牛乳	オレンジケーキ 牛乳
27 火	御飯 肉豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁(さばだし・赤みそ)	546.3(475.1) 21.8(19.2) 13.3(13.3) 1.8(1.4)	米、砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	さばだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	味しらべ 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳
28 水 	冬野菜カレーライス チーズサラダ りんご	567.0(517.1) 18.8(18.5) 17.6(18.1) 2.0(1.7)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、黒砂糖、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、チーズ	りんご、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、カリフラワー、きゅうり、コーン	カレールー、酢、食塩	ルヴァン 牛乳	黒糖蒸しはん 牛乳