

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		
4水	ツナトマトスパゲティ じゃが芋のチーズ焼き わかめスープ(コーン)	575.7(522.7) 24.4(22.9) 19.7(19.7) 1.6(1.3)	じゃがいも、スパゲティ、 ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、とろける チーズ	ホールトマト缶詰、たまね ぎ、ブルーベリージャム、に んじん、コーン缶、ほうれ んそう、カットわかめ、パセ リ	おろしにんにく、鶏がらだ し、中華だしの素、食塩	ルヴァン 牛乳	ブルーベリーケ ーキ 牛乳
5木	御飯 中華風厚焼き卵 きんぴらごぼう みそ汁(さばだし・赤みそ)	539.4(495.0) 20.3(19.7) 14.4(15.5) 2.2(1.8)	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉、みそ、 赤みそ、さつま揚げ、油揚 げ	だいこん、にんじん、しら たき、ごぼう、たまねぎ、た くあん、ねぎ、にら、塩こん ぶ、ごま、干しいたけ	さばだし汁、しょうゆ、みり ん、食塩	カルシウムせん べい 牛乳	おにぎり(たく あん・塩昆布) 牛乳
6金	御飯 松風焼き 煮しめ 三色なます 紅白かまぼこ さつまいもきんとん 黒豆 たつくり すまし汁	623.7(560.4) 28.2(26.0) 15.4(16.3) 2.6(2.1)	米、さつまいも、砂糖、片 栗粉、花魁	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、卵、かまぼこ、黒豆、い わし(田作り)、みそ	だいこん、たまねぎ、にん じん、こまつな、きゅうり、 かぶ、かぶの葉、れんこん、 えのきたけ、板こんにゃ く、たけのこ水煮、ごぼう、	かつおだし汁、鶏がらだ し、しょうゆ、酢、酒、みり ん、食塩	青のりせんべ い 牛乳	七草粥風 牛乳
7土	てりやき野菜丼 みそ汁(だいこん・あげ) バナナ	536.3(481.5) 22.2(20.8) 11.0(12.6) 1.8(1.4)	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ	バナナ、だいこん、もやし、 たまねぎ、キャベツ、いち ごジャム、にんじん、えのき たけ、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(いちご) 牛乳
10火	御飯 鶏肉のトマト煮 キャベツのツナあえ みそ汁(だいこん・わかめ)	522.2(478.8) 23.0(21.6) 13.7(14.8) 2.0(1.6)	米、ホットケーキ粉、油、砂 糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ヨーグル ト(無糖)、ツナ油漬缶、み そ	ホールトマト缶詰、たまね ぎ、だいこん、キャベツ、パ ナナ、にんじん、しめじ、チ ンゲンサイ、赤ピーマン、黄 ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、おろしにん にく、酢、しょうゆ、洋風だ しの素、食塩、パセリ粉	味しらべ 牛乳	バナナおやつ パン 牛乳
11水	御飯 たららのクリームコーン焼き キャベツの和風サラダ ゆでブロッコリー 豚汁	547.4(496.9) 21.9(20.6) 16.3(16.7) 1.5(1.2)	さつまいも、米、小麦粉、 マヨドレ、油、ごま油、砂糖	牛乳、たら、豚肉(もも)、 みそ(淡色辛みそ)	だいこん、キャベツ、ブロッ コリー、にんじん、クリーム コーン缶、きゅうり、板こん にく、ねぎ、ごぼう、ごま	かつおだし汁、酢、しょう ゆ、食塩、パセリ粉	ルヴァン 牛乳	大学芋 牛乳
12木	御飯 照り焼きハンバーグ せん野菜サラダ 豆腐みそ汁(さばだし・赤みそ)	569.3(512.7) 23.9(22.2) 18.6(18.7) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、パン 粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、とろけるチーズ、みそ、 赤みそ	だいこん、たまねぎ、きゅ うり、ねぎ、にんじん	さばだし汁、しょうゆ、みり ん、酢、食塩	カルシウムせん べい 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳
13金	いり飯 佐那河(さなごうち)揚げ はるさめの酢の物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)りんご	583.2(530.0) 23.1(21.9) 18.4(18.7) 2.3(2.0)	米、ゆでうどん、はるさめ、 片栗粉、小麦粉、砂糖、ご ま油、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(も も)、みそ、しらす干し、油 揚げ	たまねぎ、きゅうり、にん じん、チンゲンサイ、キャベ ツ、コーン缶、干しいた け、すだち(果汁)、カット わかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、ウ スターソース、酒、みりん、 酢、おろしにんにく、おろし しょうが、食塩	青のりせんべ い 牛乳	おやつ焼きう どん 牛乳
14土	中華丼 チンゲン菜のスープ りんご	505.9(455.5) 14.9(14.8) 16.4(16.2) 1.5(1.2)	米、ホットケーキ粉、砂糖、 ごま油、片栗粉、バター	牛乳、豚肉(もも)	りんご、はくさい、たまね ぎ、にんじん、チンゲンサ イ、えのきたけ、バナナ、た けのこ、しいたけ	しょうゆ、中華だしの素、 食塩、おろしにんにく、お ろししょうが	マリービスケッ ト 牛乳	バナナケーキ 牛乳
16月	御飯 鶏肉のカレー焼き マカロニサラダ みそ汁(はくさい・えのき)	551.0(502.4) 24.9(23.2) 19.0(19.1) 1.8(1.5)	米、小麦粉、マヨドレ、マカ ロニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき 肉、みそ、卵、干しえび、か つお節	はくさい、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、キャベツ、 えのきたけ、ねぎ、あおの り	かつおだし汁、おろしにん にく、お好み焼きソース、 しょうゆ、食塩、カレー粉	星たべよ 牛乳	お好み焼き 牛乳
17火	御飯 さばのみそ煮 スタミナ納豆 切干し大根のサラダ みそ汁(小松菜)	601.1(541.3) 28.8(26.4) 21.7(21.2) 1.7(1.5)	米、マカロニ、砂糖、ごま 油、油	牛乳、さば、鶏ひき肉、挽 きわり納豆、みそ、赤みそ、 きな粉、油揚げ	こまつな、きゅうり、にんじ ん、しめじ、にら、切り干し だいこん、ごま	みりん、酢、酒、しょうゆ、 おろしにんにく、おろし しょうが、食塩、かつおだ し汁	味しらべ 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
18水	玄米御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 大根とちくわの煮物 みそ汁(さばだし・赤みそ)	577.7(524.6) 23.8(22.4) 22.1(21.6) 2.2(1.8)	米、食パン、玄米、油、マヨ ドレ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、 みそ、赤みそ、凍り豆腐、ツ ナ油漬缶、とろけるチーズ	キャベツ、もやし、だいこ ん、板こんにゃく、たまね ぎ、ねぎ、にんじん、赤ピー マン、ピーマン、カットわか め	さばだし汁、おろしにんに く、おろししょうが、酒、 しょうゆ、食塩	ルヴァン 牛乳	トースト(ツナ ・マヨ・チーズ) 牛乳
19木	ちゃんぽんラーメン 厚揚げマーボー みかん	525.7(459.1) 21.7(19.8) 15.1(15.6) 2.8(2.2)	生中華めん、米、バター、ご ま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(も も)、豚ひき肉、ツナ味付缶	みかん、キャベツ、ねぎ、た まねぎ、もやし、にんじん、 コーン缶	しょうゆ、みりん、酒、オイ スターソース、中華だしの 素、おろしにんにく、おろし しょうが、食塩	カルシウムせん べい 牛乳	おにぎり(コー ンバター) 牛乳
20金	御飯 かれの西京焼き 筑前煮 みそ汁(キャベツ・えのき)	565.9(509.9) 27.0(24.6) 8.1(10.3) 2.1(1.7)	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、かれの、鶏もも肉、 みそ	キャベツ、れんこん、にんじ ん、板こんにゃく、たけのこ 水煮、ごぼう、えのきたけ、 カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、酒	青のりせんべ い 牛乳	ぼっぼ焼き 牛乳
21土	焼きそば じゃがいものカレー炒め バナナ	554.2(470.7) 15.6(15.0) 17.8(17.1) 2.0(1.6)	焼きそばめん、米、じゃが いも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	バナナ、もやし、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、ピー マン、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、おろ しにんにく、おろししょう が、酒、カレー粉、食塩	マリービスケッ ト 牛乳	おにぎり(菜 飯) 牛乳
23月	御飯 ごぼうの玉子とじ ほうれん草の磯和え みそ汁(豆腐) みかん	620.0(556.9) 24.3(22.7) 17.2(17.6) 2.0(1.7)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、木 綿豆腐、さけフレーク、み そ	みかん、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、だいこん、ご ぼう、ほうれんそう、いん げん、ごま、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん、食塩	星たべよ 牛乳	おにぎり(さ け) 牛乳
24火	御飯 ナゲット ブロッコリーのおかか和え かぼちゃの甘煮 みそ汁(さばだし・赤みそ)	542.3(486.6) 20.0(18.9) 16.3(16.5) 1.7(1.3)	米、片栗粉、油、ごま油、砂 糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、鶏もも肉、みそ、赤み そ、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、だい こん、ブロッコリー、こまつ な、にんじん、ねぎ、カット わかめ	さばだし汁、おろしにんに く、おろししょうが、ケ チャップ、しょうゆ、食塩	味しらべ 牛乳	大根餅 牛乳
25水	赤飯 さばの香味焼き にんじんのごまサラダ あったか汁	629.9(560.1) 23.8(22.1) 27.0(25.1) 1.6(1.3)	もち米、米、バター、小麦 粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば、絹ごし豆腐、 卵、油揚げ、ささげ	はくさい、にんじん、きゅ うり、キャベツ、ねぎ、黒ご ま、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、酒、酢、食塩、おろ しにんにく、おろししょう が	ルヴァン 牛乳	パウンドケーキ 牛乳
26木	ドライカレーライス ブロッコリーの三色サラダ コンソメスープ(キャベツ)	549.1(501.1) 18.5(18.0) 19.0(19.1) 1.9(1.6)	米、小麦粉、バター、油、砂 糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、に んじん、キャベツ、ピーマ ン、コーン缶、トマトピュー レ	ウスターソース、酢、洋風 だしの素、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	チーズサブ レ 牛乳
27金	食パン さけのポテトグラタン ココロサラダ かぶのスープ	508.5(468.8) 24.5(23.0) 12.4(13.8) 2.2(1.8)	食パン、米、じゃがいも、 油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、鶏ひき肉、み そ	かぶ、たまねぎ、にんじん、 だいこん、コーン缶、きゅ うり、かぶ・かぶの葉	ホワイトソース、しょうゆ、 酢、みりん、食塩、洋風だ しの素、酒	青のりせんべ い 牛乳	五平餅 牛乳
28土	あんかけうどん チンゲン菜とちくわのさつと煮 バナナ	438.9(378.6) 17.2(15.9) 9.0(10.7) 1.9(1.4)	ゆでうどん、小麦粉、黒砂 糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ	バナナ、チンゲンサイ、はく さい、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん	マリービスケッ ト 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳
30月	御飯 豆腐のキッシュ 春雨とほうれん草のサラダ みそスープ	580.4(510.9) 21.4(19.8) 23.3(21.8) 1.9(1.4)	米、食パン、はるさめ、マヨ ドレ、砂糖、ごま油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ツナ 油漬缶、みそ、ベーコン、と ろけるチーズ	だいこん、はくさい、たま ねぎ、にんじん、ほうれん そう、こまつな、ごぼう、 きゅうり、きざみのり	ケチャップ、しょうゆ、酢、 中華だしの素	星たべよ 牛乳	マヨのりトース ト 牛乳
31火	御飯 さわらのサラダマヨネーズ焼 き 凍り豆腐とにんじんの煮物 みそ汁(もやし・あげ)	587.2(533.2) 24.9(23.3) 22.8(22.2) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、マヨド レ、砂糖、油	牛乳、さわら、油揚げ、凍 り豆腐、みそ	もやし、にんじん、たまね ぎ、りんごジャム、カットわ かめ	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、食塩	味しらべ 牛乳	蒸しぼん(りん ごジャム) 牛乳