

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 水	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 田舎煮 麩のすまし汁 みかん	553.7(494.2) 25.0(23.2) 12.3(13.7) 1.8(1.5)	米、さといも、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、生揚げ、ちくわ、みそ、かつお節	みかん、だいこん、えのきたけ、板こんにゃく、ねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	ルヴァン牛乳	焼きおにぎり牛乳
02 木	御飯 ハンバーグ ポテトサラダ 白菜スープ	545.3(489.0) 19.6(18.9) 19.5(19.1) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、食パン、マヨドレ、パン粉、バター、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚ひき肉	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、食塩、洋風だしの素	カルシウムせんべい牛乳	シュガートースト牛乳
03 金	わかめ御飯 大豆ナゲット 春雨の和風炒め つみれ汁 	588.0(533.8) 25.9(24.1) 16.7(17.3) 2.1(1.8)	米、さつまいも、小麦粉、パン粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、つみれ、卵、大豆水煮缶	もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、酒、みりん、和風だしの素	青のりせんべい牛乳	鬼まんじゅう牛乳 
04 土	チャーハン(ツナ・ひじき) 豆腐スープ バナナ	531.3(477.1) 17.3(16.8) 12.9(14.0) 1.5(1.2)	米、小麦粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、つぶしあん	バナナ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ひじき、わかめ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	蒸しパン(小豆)牛乳
06 月	御飯 鶏肉のさっぱり煮 和風マカロニサラダ かき玉汁	566.2(513.1) 25.2(23.3) 17.8(18.1) 2.2(1.8)	ゆでうどん、米、マカロニ、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、油揚げ、ツナ油漬缶	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	星たべよ牛乳	きつねうどん牛乳 
07 火	御飯 根菜と豚肉の煮物 焼きかぼちゃ 納豆あえ みそ汁(さばだし・赤みそ)	543.2(486.7) 19.3(18.7) 12.3(13.6) 1.5(1.3)	米、さつまいも、さといも、砂糖、バター、油	牛乳、豚肉(もも)、挽きわり納豆、みそ、赤みそ	こまつな、かぼちゃ、だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ、コーン缶、いんげん、わかめ	さばだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	味しらべ牛乳	スイートポテト牛乳
08 水	御飯 スパニッシュオムレツ 白菜のおかか和え 豆腐スープ 	565.0(511.8) 24.0(22.3) 17.2(17.6) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、油	牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、とろけるチーズ、鶏もも肉、かつお節	はくさい、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、にら、ひじき	しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	鶏ひじきおにぎり牛乳
09 木	雑穀御飯(黒米) さわらの幽庵焼き ブロッコリーとコーンのソテー すまし汁(小松菜・あげ)	542.2(495.4) 25.7(23.9) 17.6(17.9) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、砂糖、黒米、油	牛乳、さくら、チーズ、油揚げ	ブロッコリー、こまつな、にんじん、コーン缶、えのきたけ、しめじ、ごま、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	カルシウムせんべい牛乳	ごまとチーズのケーキ牛乳
10 金	御飯 ポーケケチャップ キャベツの中華風和え きのこのスープ みかん	549.7(499.5) 19.0(18.5) 17.2(17.5) 1.9(1.5)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	みかん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ピーマン、しめじ、ごま、わかめ	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩、こしょう	青のりせんべい牛乳	ココアスコーン牛乳
13 月	御飯 豚肉のしょうが焼き せん野菜サラダ コンソメスープ	545.5(499.8) 21.0(20.3) 19.6(19.7) 1.6(1.4)	米、ビーフン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、だいこん、にんじん、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、酒、酢、洋風だしの素、食塩、おろししょうが	星たべよ牛乳	炒めビーフン牛乳
14 火	御飯 さけのカレーパン粉焼き レンコンのバター炒め みそ汁(もやし・わかめ)	553.3(506.1) 24.3(22.8) 18.2(18.5) 2.0(1.7)	米、ホットケーキ粉、砂糖、パン粉、バター、油	牛乳、さけ、ベーコン、みそ	れんこん、もやし、たまねぎ、にんじん、バナナ、わかめ	かつおだし汁、酒、洋風だしの素、おろしにんにく、食塩、カレー粉	味しらべ牛乳	バナナケーキ牛乳
15 水	食パン 鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ マカロニスープ	541.8(496.9) 26.4(24.5) 14.8(15.8) 2.5(2.1)	食パン、スパゲティ、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、牛乳、ベーコン、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、ほうれんそう、きゅうり、しめじ	しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩	ルヴァン牛乳	しらすとキャベツのスパゲティ牛乳
16 木	御飯 きれいの西京焼き ひじきとさつま芋の煮物 だいこんと昆布の酢の物 みそ汁(ねぎ・油揚げ・えのき)	539.8(494.0) 23.4(22.1) 10.1(12.0) 2.1(1.8)	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、かれい、みそ、とろけるチーズ、油揚げ	だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ひじき、刻みこんぶ、あおのり	かつおだし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい牛乳	焼びん牛乳
17 金	御飯 肉じゃが(鶏肉) 切干大根のサラダ みそ汁(だいこん・あげ) 	562.4(508.6) 18.6(18.2) 13.4(14.4) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、バター、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、干しぶどう、切り干しだいこん、わかめ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	青のりせんべい牛乳	ロッククッキー牛乳
18 土	しょうゆラーメン じゃが芋のチーズ焼き バナナ 	534.3(451.6) 19.0(17.3) 12.6(13.3) 2.2(1.8)	じゃがいも、生中華めん、米、もち米、砂糖、バター、油	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ、みそ	バナナ、もやし、コーン缶、にら、にんじん、パセリ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	五平餅牛乳
20 月	御飯 豚肉の香味焼き 変わりきんぴら すまし汁(小松菜)	575.4(521.0) 24.8(23.0) 18.7(18.8) 2.0(1.6)	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、さつま揚げ、ツナ油漬缶	だいこん、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ひじき、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	星たべよ牛乳	チャーハン(ツナ・ひじき)牛乳
21 火	御飯 さばの竜田揚げ カリフラワーのカレー炒め 野菜スープ	547.8(500.2) 21.6(20.6) 20.3(20.2) 1.9(1.6)	米、マカロニ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、豚ひき肉	たまねぎ、カリフラワー、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、洋風だしの素、ウスターソース、カレー粉、食塩	味しらべ牛乳	ミートマカロニ牛乳
22 水	赤飯 つくねの甘酢あんかけ 切干大根のツナマヨサラダ みそ汁(さばだし・赤みそ) 	607.0(549.1) 22.3(21.3) 21.7(21.3) 2.1(1.8)	もち米、ホットケーキ粉、米、砂糖、バター、片栗粉、マヨドレ	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、赤みそ、油揚げ、ツナ油漬缶、ささげ、脱脂粉乳	たまねぎ、りんご、にんじん、こまつな、しいたけ、きゅうり、ピーマン、しめじ、切り干しだいこん、黒ごま	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、食塩、さばだし汁	ルヴァン牛乳	りんごケーキ牛乳
24 金	御飯 鶏肉の香草焼き 野菜炒め(キャベツ・もやし) 人参の甘煮 みそ汁	549.6(503.2) 18.8(18.5) 21.4(21.1) 2.1(1.8)	米、小麦粉、マヨドレ、パン粉、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、とろけるチーズ、みそ、鶏もも肉	キャベツ、にんじん、もやし、なめこ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にら	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉	青のりせんべい牛乳	チーズちぢみ牛乳
25 土	カレーライス ココロサラ! りんご 	594.3(504.8) 16.8(15.9) 19.5(18.4) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、りんご、にんじん、だいこん、きゅうり、ブルーベリー、コーン缶、いちごジャム	カレー粉、酢、しょうゆ	マリービスケット牛乳	リッツサンド牛乳
27 月	御飯 かしのひきずり キャベツのツナマヨネーズあえ みそ汁(さばだし・赤みそ)	586.7(532.8) 23.1(21.9) 21.5(21.2) 2.1(1.8)	米、もち米、マヨドレ、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶、みそ、赤みそ、油揚げ、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、干しいたけ	さばだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	星たべよ牛乳	おこわおにぎり牛乳
28 火	かやくうどん ちくわとさつま芋の天ぷら バナナ	555.7(502.4) 21.6(20.6) 20.2(20.1) 2.2(1.8)	ゆでうどん、さつまいも、ホットケーキ粉、米粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩、かつおだし汁	味しらべ牛乳	コーンケーキ牛乳