

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		
1水	御飯 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ★ 豆腐のとろみスープ	595.4(536.6) 22.0(20.8) 24.1(23.1) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、ピーマン、マヨドレ、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐	たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶	しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩、カレー粉、おろししょうが	ルヴァン牛乳	ビーフン(カレー)牛乳
2木	さつまいも御飯 擬製豆腐 キャベツのツナマヨネーズあえ みそ汁(大根・玉ねぎ)	576.2(514.3) 22.6(20.9) 24.2(22.7) 2.2(1.8)	米、食パン、さつまいも、マヨドレ、バター、糖、グラニュー糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	キャベツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、カットわかめ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩、和風だしの素	カルシウムせんべい牛乳	シュガートースト★牛乳
3金 ひな祭り?	散らし寿司 鮭のサラダマヨネーズ焼き★ 菜の花の和え物 麩のすまし汁(えのき)	659.6(586.6) 26.3(24.3) 25.4(24.2) 2.2(1.8)	米、ホットケーキ粉、マヨドレ、砂糖、バター、焼か、油、ごま油	牛乳、さけ、卵、生クリーム、ちくわ、でんぶ	キャベツ、なばな、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、焼きのり、かんぴょう、干しい	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、酒	青のりせんべい牛乳	三色ケーキ ひなあられ 牛乳
4土	チャーハン 豆腐スープ バナナ	559.9(482.4) 14.6(14.5) 19.4(19.0) 1.1(0.9)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、あおのり	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	塩ちんすこう牛乳
6月	御飯 肉豆腐 ひじきのナムル スタミナ納豆 みそ汁(さばだし・赤みそ)	615.1(543.7) 27.8(24.8) 23.5(22.0) 2.1(1.8)	米、コーンフレーク、バター、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、挽きわり納豆、みそ、赤みそ	もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきたけ、にら、ごま、わかめ、ひじき	さばだし汁、しょうゆ、みりん、酢、おろしにんにく、おろししょうが、酒	星たべよ牛乳	マシュマロおこし★牛乳
7火	御飯 さばのカレー焼き★ ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁(切干しいんご・玉ねぎ)	566.9(517.0) 28.2(26.0) 21.2(20.9) 1.9(1.6)	米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、さば、豚ひき肉、とろけるチーズ、みそ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、にら、切り干しいんご、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉	味しらべ牛乳	チーズちぢみ牛乳
8水 お祭り	赤飯★ キチンナゲット★ ほうれん草の炒め物 みそ汁(キャベツ) オレンジ	652.5(585.5) 22.3(21.3) 22.2(21.7) 2.1(1.8)	もち米、さつまいも、ホットケーキ粉、米、砂糖、パン粉、バター	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、生クリーム、ささげ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、黒ごま	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	さつまいもモンブラン★牛乳
9木	御飯 豚肉とごぼうの甘辛炒め きのこのバター醤油炒め★ 粉心きき みそ汁(玉ねぎ・わか)	605.2(547.6) 22.9(21.7) 18.4(18.7) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、天かす、バター、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、さけ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、しめじ、しいたけ、エリンギ、コーン、わかめ、あおのり	かつおだし汁、めんつゆ、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、みりん、おろししょうが	カルシウムせんべい牛乳	たぬきおにぎり牛乳
10金	コンソメピラフ 鶏のから揚げ★ かぼちゃサラダ★ 野菜スープ オレンジ	551.4(493.1) 18.9(17.5) 12.7(13.5) 1.9(1.5)	米、食パン、マヨドレ、油、片栗粉	乳酸菌飲料、牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ、きゅうり、もも缶、みかん缶、ピーマン	しょうゆ、洋風だしの素、食塩、酒、おろししょうが、おろしにんにく	青のりせんべい牛乳	フルーツサンド ヤクルト
11土	焼うどん ワンタンスープ バナナ	536.2(492.4) 18.6(18.3) 18.0(18.3) 1.8(1.5)	ゆでうどん、小麦粉、ワンタンの皮、バター、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、いちごジャム	しょうゆ、洋風だしの素、鶏がらだし、食塩	マリービスケット牛乳	ジャムクッキー牛乳
13月	御飯 鶏肉のみそ焼き ツナサラダ すまし汁(白菜・えのき)	523.1(482.0) 21.1(20.3) 19.5(19.6) 1.9(1.6)	米、ホットケーキ粉、油、マヨドレ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ヨーグルト、みそ	はくさい、キャベツ、えのきたけ、バナナ、にんじん、ねぎ、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、おろししょうが、食塩	星たべよ牛乳	バナナおやつパン牛乳
14火	御飯 厚揚げの照り焼き 筑前煮 みそ汁(さばだし・赤みそ)	546.0(499.2) 21.3(20.4) 13.5(14.8) 2.0(1.7)	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、バター	牛乳、生揚げ、鶏もも肉、みそ、ちくわ、赤みそ	だいこん、れんこん、にんじん、なめこ、こんにゃく、たけのこ、ごぼう、ねぎ、いんげん	さばだし汁、しょうゆ、みりん、酒	味しらべ牛乳	スイートポテト★牛乳
15水	御飯 かわいいパン粉焼き パスタサラダ ブロッコリーとコーンのソテー もやしスープ	564.5(514.1) 25.8(24.0) 16.8(17.3) 1.5(1.2)	米、スパゲティ、マヨドレ、油、パン粉	牛乳、かわいい、ハム、粉チーズ	もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、ピーマン、しめじ、コーン	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく、ウスターソース	ルヴァン牛乳	ナポリタン牛乳
16木	御飯 チキン南蛮 はるさめサラダ みそ汁(こまつな・わかめ)	576.7(524.8) 23.5(22.2) 21.0(20.7) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、マヨドレ、はるさめ、油、片栗粉、バター、砂糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉、卵、みそ	たまねぎ、こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、パセリ粉、おろししょうが	カルシウムせんべい牛乳	甘食牛乳
17金 食育の日	しょうゆラーメン★ マーボー豆腐 バナナ	637.9(573.8) 27.8(25.7) 20.8(20.6) 2.8(2.4)	生中華めん、米、バター、片栗粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豚ひき肉、大豆(乾)、ツナ味付缶、なると、みそ	バナナ、たまねぎ、もやし、にら、赤ピーマン、にんじん、コーン缶、ねぎ、あおのり	しょうゆ、おろししょうが、中華だしの素、おろしにんにく、食塩	青のりせんべい牛乳	コーンバターおにぎり★ カリカリ大豆のりしお和え牛乳
18土	豚肉のみそ丼 もやしスープ バナナ	513.9(457.8) 18.4(17.7) 13.3(13.9) 1.7(1.3)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、みそ	バナナ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	チーズ蒸しパン牛乳
20月	御飯 ハンバーグ★ マカロニサラダ★ みそ汁(玉ねぎ・あけ)	583.6(528.7) 21.2(20.2) 20.7(20.4) 1.9(1.6)	米、片栗粉、マヨドレ、マカロニ、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、脱脂粉乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩	星たべよ牛乳	牛乳もち★ 麦茶
22水	食パン クリームシチュー★ ブロッコリーの三色サラダ 厚焼き卵	613.2(554.0) 27.1(25.1) 26.5(25.2) 2.7(2.3)	食パン、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、とろけるチーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、いちごジャム、ピーマン	酢、しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	コーンケーキ★牛乳
23木	カレーライス★ ココロサラダ★ りんご	596.7(523.8) 17.4(16.8) 18.7(17.8) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ	たまねぎ、りんご、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン、あおのり	カレールウ、しょうゆ、酢	カルシウムせんべい牛乳	焼びん牛乳
24金	枝豆ご飯★ さわらの西京焼き 白菜のおかか和え じゃが芋きんぴら けんちん汁	569.1(518.7) 27.6(25.5) 19.0(19.2) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、粉糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、みそ、かつお節	だいこん、はくさい、にんじん、ほうれんそう、えだまめ、ねぎ、ごぼう、ピーマン、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	青のりせんべい牛乳	ココアケーキ★牛乳
25土	チキンピラフ コンソメスープ バナナ	482.3(446.8) 12.9(13.6) 8.9(10.9) 1.6(1.3)	米	牛乳、鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、にんじん、ピーマン	洋風だしの素、食塩、カレー粉	マリービスケット牛乳	リッツサンド牛乳
27月	御飯 ツナエッグ 野菜炒め マカロニスープ★	569.0(515.5) 18.6(18.2) 22.2(21.5) 1.4(1.2)	米、小麦粉、バター、砂糖、マカロニ、ごま油、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、ベーコン	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら	洋風だしの素、食塩、こしょう	星たべよ牛乳	バタークッキー★牛乳
28火	御飯 タンドリーチキン フレンチサラダ みそ汁(キャベツ・えのき)	562.1(513.1) 21.8(20.9) 16.7(17.3) 2.1(1.8)	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、油揚げ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、わかめ、ごま	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢、カレー粉、食塩	味しらべ牛乳	きつねおにぎり牛乳
29水	玄米御飯 たらのチリソース風 大根サラダ わかめスープ	564.8(515.3) 21.7(20.8) 17.5(18.0) 2.2(1.8)	米、ホットケーキ粉、玄米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、たら、チーズ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、ごま、わかめ	ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	ルヴァン牛乳	チーズマフィン牛乳
30木	ツナトマスパゲティ★ じゃが芋のチーズ焼き★ きのこのスープ バナナ	656.5(588.7) 25.0(23.4) 23.4(22.7) 1.3(1.1)	じゃがいも、スパゲティ、ポップコーン、バター、油、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、チーズ	トマト缶、バナナ、たまねぎ、みかん缶、しめじ、えのき、もも缶、パイン缶、人参、コーン、こまつな、さやえんどう、寒天	おろしにんにく、鶏がらだし、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	カルシウムせんべい牛乳	フルーツポンチ★ ポップコーン★ 牛乳
31金	御飯 豚肉のスタミナ焼き 小松菜と厚揚げの煮びたし みそ汁(さばだし・赤みそ)	581.2(528.4) 24.4(22.9) 22.1(21.7) 2.2(1.9)	米、焼きそばめん、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、みそ、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、にら、えのきたけ、ごま、ピーマン、わかめ	さばだし汁、しょうゆ、ウスターソース、酒、おろしにんにく、食塩	青のりせんべい牛乳	焼きそば牛乳

★ほらいおん組のリクエストメニューです。