

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 土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	559.7(505.1) 18.1(17.6) 14.6(15.2) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 豚肉(もも)、油揚げ	たまねぎ、みかん缶、パイ ン缶、にんじん、マッシュ ルーム缶、ごま	ハヤシルウ、ケチャップ、 しょうゆ	マリービスケッ ト 牛乳	きつねおにぎ り 牛乳
03 月	御飯 ポークチャップ 和風マカロニサラダ みそ汁(だいこん・にんじん)	549.4(475.2) 22.9(20.7) 18.8(18.2) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、マカロ ニ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、チー ズ、ツナ油漬缶、みそ	だいこん、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅうり、 コーン缶、えのきたけ	かつおだし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、ウスターソー ス、酢	星たべよ 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳 
04 火	御飯 カレイの照り焼き もやしのごま和え 五目煮豆 豆腐みそ汁(わかめ)	546.4(483.5) 28.7(26.1) 11.9(13.4) 2.2(1.8)	米、砂糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、 ゆで大豆、とろけるチー ズ、しらす干し、みそ、ちく わ	もやし、にんじん、たまねぎ、 板こんにゃく、ほうれんそう、 ねぎ、ごぼう、ピーマン、にん じん、いんげん、すりごま、カッ トわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、ケ チャップ、みりん、酒、おろ ししょうが	味しらべ 牛乳	しらすのライス ピザ 牛乳
05 水	御飯 鶏肉のコーンフレーク焼き はるさめサラダ きのこのスープ	550.0(482.9) 23.6(22.0) 15.9(16.6) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、白玉 粉、コーンフレーク、はるさ め、マヨドレ、油、砂糖、ご ま油	牛乳、鶏もも肉、粉チー ズ	もやし、えのきたけ、にん じん、たまねぎ、きゅうり、 しめじ、さやえんどう	しょうゆ、酢、おろしにんに く、おろししょうが、洋風だ しの素、食塩	ルヴァン 牛乳	ボンデケーキ 牛乳
06 木	カレーライス 切干し大根ともやしの炒め物 オレンジ	576.2(487.5) 19.8(18.2) 19.4(18.2) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、マカロニ、 砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、きな 粉、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、もや し、キャベツ、にんじん、切 り干しだいこん、ピーマン	カレールウ、しょうゆ、食塩	カルシウムセン ベイ 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
07 金	御飯 肉じゃが アスパラのおかか和え すまし汁(こまつな・にんじん)	543.8(481.4) 17.9(17.4) 18.4(18.7) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、パン粉、小 麦粉、バター、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、油揚 げ、かつお節	にんじん、たまねぎ、こま つな、キャベツ、えのきた け、グリーンアスパラガス、 干しぶどう、さやえんどう	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、食塩	青のりせんべ い 牛乳	パン粉クッキー 牛乳
08 土	野菜たっぷりビビンバ丼 豆腐スープ	545.8(491.5) 19.1(18.2) 13.0(13.8) 1.6(1.3)	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、みそ、さけフレーク	バナナ、もやし、にんじん、 切り干しだいこん、こまつ な、ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、 食塩、おろしにんにく	マリービスケッ ト 牛乳	おにぎり(鮭) 牛乳
10 月	御飯 松風焼き 変わりきんぴら みそ汁(キャベツ)	554.8(488.7) 23.6(21.9) 18.7(18.8) 2.1(1.7)	米、小麦粉、砂糖、パン粉、 バター、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、みそ、 さつま揚げ、油揚げ	だいこん、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、コーン缶、ご ま	かつおだし汁、しょうゆ、 酒	星たべよ 牛乳	蒸しパン(コー ン) 牛乳
11 火	御飯 さばの竜田揚げ ココロサラダ みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) オレンジ	578.2(508.9) 22.4(21.0) 21.8(21.3) 1.7(1.4)	米、焼きそばめん、じゃが いも、片栗粉、油、砂糖、ご ま油	牛乳、さば、豚肉(もも)、 みそ	オレンジ、にんじん、たまね ぎ、だいこん、きゅうり、 コーン缶、キャベツ、ピーマ ン	かつおだし汁、中濃ソー ス、しょうゆ、みりん、酢、 おろししょうが	味しらべ 牛乳	おやつ焼きそ ば 牛乳 
12 水	たぬきうどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	551.3(487.0) 17.6(17.3) 14.9(15.7) 2.4(2.1)	ゆでうどん、じゃがいも、 米、天かす、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき 肉、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、ピーマン、カッ トわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、酒、食塩	ルヴァン 牛乳	チャーハンおに ぎり 牛乳
13 木	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め 厚揚げのサラダ みそ汁(玉ねぎ)(さばだし)	560.2(492.5) 20.4(19.3) 17.9(18.2) 2.0(1.6)	米、油、はるさめ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、生揚 げ、とろけるチーズ、みそ、 赤みそ	はくさい、たまねぎ、にん じん、もやし、だいこん、 キャベツ、きゅうり、ピーマ ン、グリーンピース(冷凍)、 すりごま	さばだし汁、ケチャップ、 しょうゆ、酢、みりん、カ レー粉、おろししょうが、食 塩	カルシウムセン ベイ 牛乳	カレーおやき 牛乳
14 金	御飯 春野菜のキッシュ ちくわともやしのサラダ コンソメスープ	578.8(505.0) 20.3(19.2) 23.0(22.0) 2.0(1.6)	米、ホットケーキ粉、油、砂 糖、ごま油	牛乳、卵、とろけるチー ズ、 ベーコン、ちくわ	キャベツ、もやし、たまね ぎ、にんじん、そらまめ、ご ぼう、きゅうり	ケチャップ、酢、しょうゆ、 洋風だしの素、食塩	青のりせんべ い 牛乳	にんじんケーキ 牛乳
15 土	スパゲティナポリタン キャベツのサラダ バナナ	517.6(477.5) 16.8(16.8) 11.6(13.2) 2.1(1.7)	スパゲティ、米、油	牛乳、ツナ油漬缶、ベー コン	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、ピーマン、にんじん、 きゅうり	ケチャップ、酢、しょうゆ、 ウスターソース、食塩	マリービスケッ ト 牛乳	おにぎり(わか め) 牛乳
17 月	あんかけ丼 マカロニの和風炒め 豆腐みそ汁	528.9(486.2) 22.8(21.7) 16.4(17.1) 2.1(1.7)	米、小麦粉、マカロニ、片栗 粉、ごま油、油、マヨドレ、 砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(も も)、ツナ油漬缶、みそ、油 揚げ、干しえび、かつお節	キャベツ、たまねぎ、もや し、にんじん、ねぎ、しめ じ、ピーマン、カットわか め、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、 中濃ソース、中華だしの 素、みりん、おろしにんに く、おろししょうが、食塩	星たべよ 牛乳	お好み焼き 牛乳 
18 火	御飯 豚肉の香味焼き ひじきの彩りサラダ 中華スープ(チンゲン菜)	560.8(494.6) 21.1(20.0) 22.4(21.8) 2.1(1.7)	米、小麦粉、マヨドレ、パ ター、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、粉チー ズ	たまねぎ、もやし、チンゲ ンサイ、えだまめ(冷凍)、 にんじん、ごぼう、コーン 缶、ねぎ、ひじき、しいた け、ごま	しょうゆ、中華だしの素、 酒、酢、食塩、おろしにんに く	味しらべ 牛乳	チーズサブレ 牛乳
19 水	たけのこ御飯 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜とコーンの和え物 切干大根の旨煮 豆腐すまし 汁	533.9(488.9) 24.5(22.8) 16.3(16.9) 2.1(1.8)	米、ホットケーキ粉、パ ター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、油揚げ、みそ	にんじん、だいこん、たけ のこ(ゆで)、こまつな、パ イン缶、しいたけ、コーン 缶、切り干しだいこん、ご ま	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん、食塩	ルヴァン 牛乳	パイナップル ケーキ 牛乳
20 木	御飯 カレイのトマトソース キャベツのツナマヨネーズあえ アスパラとじゃが芋のソテー みそ汁(もやし)	541.2(370.7) 27.8(19.9) 15.1(13.0) 2.2(1.3)	米、食パン、じゃがいも、片 栗粉、マヨドレ、バター、油	牛乳、かれい、ツナ水煮 缶、みそ、油揚げ	もやし、キャベツ、トマト ピューレ、にんじん、たまね ぎ、グリーンアスパラガス、 きゅうり、コーン缶	かつおだし汁、みりん、酒、 洋風だしの素、食塩、お ろしにんにく、おろししょう が	カルシウムセン ベイ 牛乳	ツナサンド 牛乳 
21 金	御飯 マーボー豆腐 中華風お浸し みそ汁(キャベツ) オレンジ	540.1(477.2) 21.3(20.0) 13.9(15.0) 2.1(1.7)	米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、あさり、みそ、油揚げ	オレンジ、キャベツ、たまね ぎ、赤ピーマン、ほうれんそう、 にんじん、もやし、ねぎ、切り干 しだいこん、ごぼう、ごま、カッ トわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん、おろししょう が、おろしにんにく、食塩	青のりせんべ い 牛乳	深川おにぎり 牛乳
22 土	焼うどん じゃが芋のチーズ焼き バナナ	510.1(465.9) 19.7(19.1) 14.5(15.5) 2.0(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも、 米、バター、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油 漬缶、チーズ、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、 たまねぎ、コーン缶、なめ たけ、まいたけ、にんじん、 あおのり	しょうゆ、洋風だしの素、 パセリ粉、食塩	マリービスケッ ト 牛乳	ツナとえのきの おにぎり 牛乳
24 月	御飯 酢鶏 シルバーサラダ(はるさめ) わかめスープ(キャベツ)	550.5(485.6) 17.8(17.3) 16.2(16.8) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、はるさ め、マヨドレ、片栗粉、砂 糖、バター	牛乳、鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、きゅうり、たけのこ、 しいたけ、ピーマン、ごま、 カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、 みりん、酒、おろししょう が、中華だしの素、食塩、こ しょう	星たべよ 牛乳	甘食 牛乳 
25 火	御飯 鮭の香草焼き 厚揚げのそぼろ煮 麩のすまし汁(えのき)	560.5(488.3) 28.8(26.0) 21.5(21.0) 2.0(1.6)	じゃがいも、米、マヨドレ、 焼心、パン粉、片栗粉、砂 糖、油	牛乳、さけ、生揚げ、豚ひ き肉、チーズ	えのきたけ、たまねぎ、に んじん、ねぎ、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、 食塩、酒、パセリ粉	味しらべ 牛乳	芋もち (コーン・チー ズ) 牛乳
26 水	赤飯 ナゲット もやしとアスパラのソテー みそ汁(なめこ)(さばだし)	570.5(507.8) 22.5(20.8) 21.1(20.0) 2.3(1.9)	もち米、ホットケーキ粉、 米、片栗粉、砂糖、油、パ ター	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、鶏もも肉、みそ、赤み そ、ホイップクリーム、ささ げ(乾)	もやし、なめこ、たまねぎ、 しめじ、グリーンアスパラ ガス、ねぎ、にんじん、ごま 塩	さばだし汁、ケチャップ、 中華だしの素、しょうゆ、 食塩、こしょう、おろしし ょうが、おろしにんにく	ルヴァン 牛乳	マーブルケーキ 牛乳 
27 木	ツナトマトスパゲティ じゃがバター コンソメスープ	550.0(503.4) 23.3(22.1) 15.9(16.7) 1.6(1.4)	スパゲティ、じゃがいも、 米、バター、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、しらす 干し	ホールトマト缶詰、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、し めじ、こまつな、こまつな	みりん、しょうゆ、おろしに んにく、鶏がらだし汁、食 塩、洋風だしの素、パセリ 粉	カルシウムセン ベイ 牛乳	おにぎり (小松菜・じゃ こ) 牛乳
28 金	御飯 ハンバーグ(キャベツ入り) ポテトサラダ コンソメスープ	558.8(485.5) 20.9(19.5) 20.4(19.8) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、食パン、 ホットケーキ粉、マヨドレ、 グラニュー糖、パン粉、パ ター	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にん じん、きゅうり	食塩、洋風だしの素、こ しょう	青のりせんべ い 牛乳	メロンパン風 トースト 牛乳