



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月	御飯 鶏肉のホイコーロー 大根とツナのサラダ 豆腐スープ(もやし・にら)	546.4(500.6) 19.4(19.0) 21.4(21.1) 1.2(1.1)	米、小麦粉、マヨネーズ、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ	だいこん、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、きゅうり、にら、りんごジャム	酒、中華だし、食塩、しょうゆ	星たべよ牛乳	りんごのショートブレッド牛乳
02火 	わかめ御飯 鶏のから揚げ 中華サラダ みそ汁(だいこん・えのき)	555.6(507.9) 19.7(19.2) 19.0(19.2) 1.8(1.6)	米、春巻きの皮、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ	バナナ、だいこん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、いちごジャム、すりごま、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	味しらべ牛乳	カブト揚げ春巻き バナナ牛乳
06土	チャーハン もやしスープ バナナ	509.7(447.3) 13.6(13.7) 12.1(13.1) 1.6(1.3)	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉	りんご濃縮果汁、バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、ごま、粉かんでん	酒、しょうゆ、食塩、中華だしの素	マリービスケット牛乳	りんごゼリークラッカー牛乳
08月	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め 大根と厚揚げの煮物 梅ドレッシングサラダ みそ汁(ごまつな・えのき)	520.1(475.0) 21.3(20.5) 15.9(16.3) 2.2(1.8)	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、みそ	だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、うめ干し	かつおだし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉	星たべよ牛乳	蒸しぱん(黒糖)牛乳
09火	御飯 鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ みそ汁(チンゲン菜・だいこん) オレンジ	550.6(503.9) 24.7(23.2) 18.4(18.6) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、みそ、粉チーズ	オレンジ、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、たまねぎ、そらまめ、コーン、わかめ	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、パセリ粉、食塩	味しらべ牛乳	ミートマカロニ牛乳
10水	御飯 さわらのごま照り焼き 大根と厚揚げの煮物 もやしの塩昆布ナムル みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	516.7(473.1) 24.9(23.2) 16.0(16.6) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、豚ひき肉、生揚げ、みそ、ツナ	もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、ごま、いんげん、ピーマン、塩こんぶ、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酒、パセリ粉、食塩	ルヴァン牛乳	お好み焼き牛乳
11木	御飯 鶏つくね はるさめサラダ わかめスープ	517.4(475.5) 20.4(19.6) 13.5(14.7) 1.5(1.2)	米、パン粉、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、かつお節	たまねぎ、もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、酢、食塩、みりん、中華だしの素	カルシウムせんべい牛乳	チーズおかかおにぎり牛乳
12金	御飯 豚肉とかぶのオイスター炒め 小松菜とコーンの和え物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	530.5(487.2) 18.7(18.3) 17.4(17.9) 2.1(1.8)	米、小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	かぶ、ごまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、かぶ・葉	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、オイスターソース、酒、酢、食塩	青のりせんべい牛乳	バタークッキー牛乳
13土	焼きそば じゃがいものカレー炒め バナナ	510.6(471.9) 16.1(16.3) 13.5(14.7) 1.7(1.5)	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	ゆかりおにぎり牛乳
15月	御飯 厚焼き卵 和風マカロニサラダ みそ汁(なめこ)(さばだし・赤みそ)	519.1(477.3) 21.2(20.3) 15.5(16.4) 2.0(1.6)	米、ホットケーキ粉、マカロニ、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、赤みそ、牛乳、ベーコン、ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、きゅうり、ピーマン、ねぎ	さばだし汁、しょうゆ、酢、食塩	星たべよ牛乳	オニオンブレッド牛乳
16火	御飯 かわいいの西京焼き 大豆とひじきのサラダ さつま芋の甘煮 みそ汁(キャベツ)	529.8(485.4) 24.7(23.0) 10.6(12.4) 1.6(1.3)	米、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、かわいい、大豆、みそ、油揚げ、さけ	キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ひじき	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩	味しらべ牛乳	さけおにぎり牛乳
17水	あけほのご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ みそ汁(だいこん・わかめ)	518.1(474.1) 20.0(19.4) 20.1(19.9) 1.9(1.6)	米、食パン、マヨネーズ、バター、グラニュー糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごま、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	ルヴァン牛乳	シュガートースト牛乳
18木	あんかけ焼きそば 肉団子 豆腐スープ バナナ	598.6(542.3) 27.4(25.4) 21.8(21.4) 2.8(2.4)	焼きそばめん、スパゲティ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、しらす干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、酒、オイスターソース、中華だし、みりん、食塩	カルシウムせんべい牛乳	しらすとキャベツのスパゲティ牛乳
19金 	御飯 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう ほうれん草とコーンのソテー みそ汁(キャベツ)	517.8(475.6) 22.5(21.3) 14.3(15.4) 2.0(1.7)	米、ホットケーキ粉、油、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、さつま揚げ	キャベツ、ほうれん草、ごぼう、にんじん、もも缶(黄桃)、しらたき、コーン缶、しめじ、かぶ、マーマレード	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	青のりせんべい牛乳	もものケーキ牛乳
20土	チキンカレー もやしの塩昆布ナムル	520.3(438.1) 17.1(16.0) 14.4(14.7) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉	もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、塩こんぶ	カレールー、しょうゆ、食塩	マリービスケット牛乳	コーンおにぎり牛乳
22月	御飯 豚肉のみそ焼き 小松菜ともやしのあえ物 けんちん汁	570.4(515.7) 21.9(20.8) 22.3(21.6) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、砂糖、バター、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、油揚げ	だいこん、たまねぎ、ごまつな、もやし、ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン	かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	星たべよ牛乳	ココアスコーン牛乳
23火	御飯 豆腐とツナのチャンプル ブロッコリーのごまマヨ和え みそ汁(ごまつな・えのき)	577.3(525.3) 25.5(23.9) 25.3(24.2) 2.6(2.2)	米、焼きそばめん、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ、豚肉(もも)、みそ、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、ごまつな、もやし、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、鶏がらだし、中華だし、食塩	味しらべ牛乳	塩焼きそば牛乳
24水	赤飯 松風焼き はるさめともやしのソテー 麩のすまし汁(えのき)	543.8(494.4) 20.0(19.4) 17.2(17.6) 2.3(1.9)	もち米、ホットケーキ粉、米、はるさめ、パン粉、バター、焼ふ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、生クリーム、みそ、ささげ	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、黒ごま、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ルヴァン牛乳	バナナケーキ牛乳
25木	御飯 かわいいおろし焼き ほうれん草の白あえ みそ汁(キャベツ・あげ)	520.0(474.4) 24.9(23.3) 13.0(14.1) 1.8(1.5)	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かわいい、木綿豆腐、みそ、油揚げ、○かつお節	だいこん、ほうれん草、キャベツ、にんじん、こんにゃく、塩こんぶ、ごま、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	カルシウムせんべい牛乳	おにぎり(塩昆布とおかか)牛乳
26金	御飯 鶏肉のバーベキューソース じゃが芋炒め 大根サラダ コンソメスープ	515.6(462.5) 19.1(18.6) 15.5(15.9) 1.4(1.2)	さつまいも、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ピーマン、ごま	ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、洋風だし	青のりせんべい牛乳	大学芋牛乳
27土	スタミナ丼 わかめスープ バナナ	521.0(468.2) 18.3(17.9) 16.3(16.8) 1.8(1.5)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	もやし、バナナ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、にら、ごま、わかめ、にんにく	しょうゆ、みりん、オイスターソース、中華だし、食塩、おろししょうが	マリービスケット牛乳	クラッカーサンド牛乳
29月	御飯 鶏肉のさっぱり煮 切干し大根のサラダ みそ汁 オレンジ	549.5(489.5) 23.1(21.4) 18.5(18.4) 2.2(1.8)	米、ホットケーキ粉、砂糖、バター、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、チーズ、ちくわ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ほうれん草、切り干しだいこん、ごま、わかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ	星たべよ牛乳	チーズポパイケーキ牛乳
30火	ミートスパゲティ フレンチサラダ きのこのスープ	515.4(454.6) 19.9(18.7) 17.1(17.3) 2.0(1.5)	スパゲティ、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ	ホールトマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、しめじ、ひじき	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	味しらべ牛乳	ひじきおにぎり牛乳
31水	御飯 鮭のチーズ焼き 野菜炒め みそ汁(なめこ)(さばだし・赤みそ)	518.1(477.9) 25.5(23.8) 18.1(18.5) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、おから、木綿豆腐、みそ、赤みそ、とろけるチーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、なめこ、しめじ、コーン、ねぎ、しいたけ	さばだし汁、酒、食塩、パセリ粉	ルヴァン牛乳	おからクッキー牛乳