

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	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		
02月	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ すまし汁(小松菜)	598.4(509.6) 19.8(17.3) 22.6(20.1) 2.0(1.5)	米、パン粉、マヨネーズ、マカロニ、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	キャベツ、こまつな、にんじん、ピーマン、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、干しぶどう、ねぎ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	星たべよ牛乳	パン粉クッキー牛乳
03火	きのご御飯 鮭のみりん焼き 切干大根の旨煮 豆腐みそ汁(さばだし・赤みそ)	553.4(457.9) 25.8(21.9) 14.9(14.0) 2.0(1.6)	さつまいも、米、片栗粉、砂糖、バター、ごま油、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、赤みそ	にんじん、チンゲンサイ、しめじ、しいたけ、えのき、ねぎ、切り干しだいこん、ごま	さばだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	味しらべ牛乳	さつまいももち牛乳
04水	けんちんうどん れんこんのバター炒め バナナ	564.0(485.1) 22.4(20.0) 17.5(16.6) 1.9(1.6)	ゆでうどん、米、さといも、天かす、バター	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、ベーコン	バナナ、だいこん、れんこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、めんつゆ、洋風だしの素、食塩	ルヴァン牛乳	たぬきおにぎり牛乳
05木	御飯 ジャージャン豆腐 キャベツのツナマヨネーズあえ すまし汁(白菜・えのき)	582.0(494.4) 22.4(19.6) 21.8(19.7) 1.8(1.4)	米、ロールパン、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、きな粉	はくさい、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、鳥がらだし汁、食塩、オイスターソース、おろしにんにく	カルシウムせんべい牛乳	あげぼん(きなこ)牛乳
06金	御飯 鶏肉のレモン焼き ブロッコリーのごまマヨ和え かぼちゃの甘煮 押し麦のスープ	573.2(487.6) 25.4(22.2) 18.5(17.0) 1.7(1.3)	米、焼きそばめん、押麦、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	かぼちゃ、はくさい、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、すりごま、えのき、ピーマン、レモン果汁、干しいたけ	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、食塩	青のりせんべい牛乳	おやつ焼きそば牛乳
07土	運動会							
10火	御飯 松風焼き だいこんの酢の物 みそ汁(豆腐・もやし)	546.9(474.2) 24.4(21.5) 17.3(16.3) 1.9(1.5)	米、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、赤みそ	だいこん、みかん缶、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にら、ごま、わかめ	さばだし汁、しょうゆ、酢、酒	味しらべ牛乳	ちぢみ牛乳
11水	御飯 かれのパン粉焼き ごぼうサラダ たまごスープ	557.6(491.5) 24.4(21.9) 16.4(15.9) 1.3(1.1)	米、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖	牛乳、かれい、卵、ツナ油漬缶、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、きゅうり、にら、コーン缶	酢、食塩、中華だしの素、おろしにんにく	ルヴァン牛乳	ぼっぼ焼き牛乳
12木	御飯 豆腐のおとし揚げ さっぱりポテトサラダ みそ汁(もやし・えのき)	548.4(475.0) 19.6(17.7) 14.6(14.2) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ハム、みそ	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、干しいたけ、ひじき、わかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい牛乳	おにぎり(菜飯)牛乳
13金	カレーライス(きのこ) コールスローサラダ オレンジ	625.5(543.3) 17.9(16.9) 22.9(21.0) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、砂糖、バター、押麦、マヨネーズ、油、むらさきいも	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ、しめじ、きゅうり、オレンジ、黒ごま	カレールー、酢	青のりせんべい牛乳	さつまいもクッキー牛乳
14土	野菜そぼろかけ丼 みそ汁(豆腐) バナナ	536.9(464.1) 18.9(17.0) 17.3(16.1) 1.9(1.4)	米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、ツナ油漬缶	バナナ、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	マリービスケット牛乳	ツナサンド牛乳
16月	御飯 鶏肉のさっぱり煮 ツナサラダ みそ汁(はくさい・油あげ)	558.3(487.5) 23.9(21.4) 21.4(19.7) 2.1(1.7)	米、マカロニ、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	はくさい、にんじん、キャベツ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ	かつおだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、ウスターソース	星たべよ牛乳	ミートマカロニ牛乳
17火	玄米御飯 たらのみそマヨ焼き じゃがいものそぼろ煮 豆腐すまし汁(ほうれん草)	590.4(513.2) 26.0(23.0) 16.1(15.4) 1.9(1.6)	じゃがいも、米、マヨネーズ、玄米、油、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、とろけるチーズ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのき、しめじ、しいたけ、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	味しらべ牛乳	きのごおにぎり牛乳
18水	御飯 豆腐ハンバーグ 切り干しナポリタン コンソメスープ(キャベツ)	591.8(514.3) 21.4(19.4) 23.3(21.2) 1.6(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン、ひじき	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	ルヴァン牛乳	チュロス牛乳
19木	さつま芋御飯 千草卵焼き きのこのバター醤油炒め みそ汁(豆腐)	573.6(498.6) 21.8(19.6) 19.3(17.9) 2.0(1.6)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、バター	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、赤みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、なめこ、ねぎ、しめじ、しいたけ、エリンギ、コーン缶、干しいたけ	さばだし汁、しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩	カルシウムせんべい牛乳	ココアスコーン牛乳
20金	御飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ みそ汁(はくさい・油あげ) りんご	562.2(490.7) 22.3(20.0) 20.2(18.7) 1.4(1.2)	じゃがいも、米、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ちくわ、みそ、油揚げ	キャベツ、りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのき、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	青のりせんべい牛乳	蒸しじゃがいも牛乳
21土	チャーハン 野菜スープ バナナ	488.4(429.6) 13.8(13.2) 12.5(12.5) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちごジャム、ピーマン、あおのり	しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	クラッカーサンド牛乳
23月	御飯 酢豚 もやしの中華サラダ わかめスープ(キャベツ)	534.4(468.4) 20.0(18.2) 11.8(12.0) 2.0(1.7)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、たけのこ、しいたけ、ピーマン、塩こんぶ、ごま、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	星たべよ牛乳	おにぎり(塩昆布とおかか)牛乳
24火	御飯 さばのみそ焼き 切干し大根のサラダ 五目汁	567.9(488.2) 24.9(21.7) 17.1(15.9) 1.8(1.4)	米、スパゲティ、さといも、砂糖、バター、ごま油	牛乳、さば、鶏もも肉、ちくわ、みそ、ベーコン、油揚げ	だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、しめじ、ごま、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、おろししょうが、和風だしの素	味しらべ牛乳	和風きのこスパゲッティ牛乳
25水	赤飯 れんこんつくね(豆腐) 大根のみそマヨ和え すまし汁(はくさい・にんじん)	607.0(526.5) 21.3(19.2) 21.5(19.8) 1.3(1.1)	もち米、小麦粉、米、砂糖、片栗粉、バター、マヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ささげ、みそ	はくさい、だいこん、れんこん、りんご、ねぎ、にんじん、えのき、きゅうり、黒ごま、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	ルヴァン牛乳	りんごケーキ牛乳
26木	御飯 豚肉のスタミナ焼き キャベツの磯和え さつま芋の甘煮 みそ汁(豆腐)	630.7(551.1) 24.8(22.3) 16.7(16.3) 1.9(1.5)	米、さつまいも、もち米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、えのき、ねぎ、にら、干しいたけ、のり、ごま	さばだし汁、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく	カルシウムせんべい牛乳	おこわおにぎり牛乳
27金	園外保育	182.6(186.9) 5.9(7.0) 8.2(9.1) 0.4(0.4)	ホットケーキ粉、バター、砂糖	牛乳	なし		青のりせんべい牛乳	スコーン(梨)牛乳
28土	あんかけ焼きそば わかめスープ オレンジ	443.5(395.2) 17.1(15.8) 11.3(11.6) 2.0(1.7)	焼きそばめん、米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、なめたけ、ねぎ、わかめ	しょうゆ、中華だしの素、オイスターソース、酒、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
30月	豚肉の甘みそ丼 白菜スープ バナナ	563.7(489.9) 18.2(16.7) 13.7(13.4) 1.4(1.1)	米、片栗粉、油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、みそ	バナナ、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、しいたけ、あおのり	みりん、酒、しょうゆ、食塩、洋風だしの素	星たべよ牛乳	おにぎり(とりそぼろ)牛乳
31火	食パン かぼちゃグラタン ブロッコリーの三色サラダ コンソメスープ	582.8(515.1) 19.5(18.2) 22.7(21.2) 2.3(1.9)	食パン、マカロニ、さつまいも、小麦粉、バター、グラニュー糖、油、パン粉	牛乳、牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、コーン缶、いちごジャム	酢、洋風だしの素、食塩	味しらべ牛乳	ハロウィンパイ牛乳

食べ比べ

