





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 木	御飯 ハンバーグ ツナサラダ 白菜スープ	545.7(480.8) 22.3(20.3) 20.9(19.7) 2.0(1.6)	米、マカロニ、パン粉、油、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬 缶、牛乳	はくさい、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、 酢、しょうゆ、食塩、洋風だ しの素、ウスターソース	カルシウムせん べい 牛乳	ミートマカロニ 牛乳
02 金 	御飯 千草卵焼き 田作り カリカリ大豆のりしお和え つみれ汁	640.4(561.1) 26.5(23.8) 23.5(21.8) 2.0(1.7)	米、小麦粉、バター、油、砂 糖、片栗粉、むらさきいも	牛乳、卵、つみれ、鶏ひき 肉、大豆、いわし(田作り)	だいこん、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、ごぼう、ご ま、かぼちゃ、干しいたけ 、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆 布だし汁、しょうゆ、食塩	青のりせんべ い 牛乳	恵方巻クッキー 牛乳 
03 土	チャーハン(ツナ・ひじき) 豆腐スープ バナナ	527.3(460.6) 17.7(16.4) 13.4(13.5) 1.8(1.4)	米、食パン、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬 缶	バナナ、にんじん、いちご ジャム、ピーマン、ねぎ、し いたけ、ひじき、カットわか 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	いちごジャムサ ンド 牛乳
05 月	御飯 鶏肉のさっぱり煮 和風マカロニサラダ かき玉汁	565.1(497.7) 25.1(22.4) 17.8(17.2) 2.1(1.8)	ゆでうどん、米、マカロニ、 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚 げ、ツナ油漬缶	キャベツ、にんじん、だい こん、チンゲンサイ、たまね ぎ、きゅうり、ねぎ	かつおだし、しょうゆ、酢、 みりん、食塩	星たべよ 牛乳	きつねうどん 牛乳
06 火	御飯 ポークケチャップ ひじきの彩りサラダ みそ汁(ねぎ・油揚げ・えのき)	562.5(488.2) 20.1(18.7) 18.6(17.8) 2.0(1.6)	米、さつまいも、マヨネー ズ、砂糖、無塩バター	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、えだまめ、ピー マン、ねぎ、ごぼう、コー ン缶、えのきたけ、にんじん、 ひじき、ごま、だいこん	ケチャップ、ウスターソー ス、酒、しょうゆ、酢、洋風 だしの素、食塩、かつおだ し汁	味しらべ 牛乳	スイートポテト 牛乳
07 水	御飯 スパニッシュオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ(キャベツ)	559.7(496.5) 21.6(19.9) 16.8(16.5) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、牛乳、 とろけるチーズ、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、にん じん、ほうれんそう、きゅう り、ひじき	酢、しょうゆ、ケチャップ、 みりん、洋風だしの素、食 塩	ルヴァン 牛乳	鶏ひじきおに ぎり 牛乳
08 木	御飯 さばのおろし焼き 白菜のおかか和え みそ汁	543.4(483.5) 22.9(21.0) 19.0(18.3) 1.6(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、 バター、片栗粉	牛乳、さば、みそ、油揚げ、 かつお節	はくさい、だいこん、パナ ナ、にんじん、こまつな、し めじ、しょうが	かつおだし、しょうゆ、酒、 みりん	カルシウムせん べい 牛乳	バナナケーキ 牛乳
09 金	御飯 根菜と豚肉の煮物 納豆あえ(こまつな・コーン) みそ汁	574.0(507.2) 19.3(18.0) 18.1(17.6) 1.4(1.2)	米、小麦粉、さといも、油、 砂糖	牛乳、豚肉、挽きわり納 豆、みそ	だいこん、にんじん、こま つな、れんこん、ごぼう、ね ぎ、コーン缶、いんげん、切 り干しだいこん、カットわ かめ	かつおだし、かつお・昆布 だし汁、しょうゆ、みりん	青のりせんべ い 牛乳	ココアちんすこ う 牛乳
10 土	ブルコギ丼 はくさいのスープ バナナ	579.7(494.0) 22.0(19.6) 13.7(13.5) 1.6(1.3)	米、砂糖、油、ごま油、片栗 粉	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、たまねぎ、はくさ い、にんじん、にら、えのき たけ、こんぶ佃煮、ごま	しょうゆ、酒、みりん、おろ しにんにく、洋風だしの 素、食塩、こしょう	マリービスケッ ト 牛乳	おにぎり(昆 布) 牛乳
13 火	御飯 豚肉ときのこのソテー せん野菜サラダ みそ汁(だいこん・なめこ)	547.0(486.4) 20.9(19.3) 19.8(18.8) 1.8(1.5)	米、ビーフン、油、砂糖、ご ま油	牛乳、豚肉、みそ	だいこん、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、しめじ、え のきたけ、こまつな、ピー マン、なめこ、しいたけ、 しょうが	かつおだし、しょうゆ、酒、 酢、食塩、	味しらべ 牛乳	炒めビーフン 牛乳
14 水	御飯 豆腐のおとし揚げ はるさめサラダ すまし汁(はくさい・にんじん)	534.9(476.7) 19.5(18.2) 18.7(18.0) 1.5(1.3)	米、食パン、はるさめ、油、 片栗粉、バター、グラ ニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、卵	はくさい、にんじん、もやし、 たまねぎ、しめじ、きゅ うり、干しいたけ、ひじき	かつおだし、しょうゆ、酢、 食塩	ルヴァン 牛乳	シュガートース ト 牛乳
15 木	食パン(いちごジャム) 鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ マカロニスープ	539.3(480.2) 26.2(23.6) 14.7(14.8) 2.5(2.1)	食パン、スパゲティ、じゃが いも、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、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、しめじ	酢、しょうゆ、洋風だしの 素、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
16 金	御飯 中華風厚焼き卵 キャベツの中華風和え きのこのスープ みかん	545.7(481.7) 19.8(18.3) 14.4(14.4) 1.8(1.5)	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、鶏もも肉、牛乳、 とろけるチーズ	みかん、キャベツ、にんじ ん、えのきたけ、たまねぎ、 きゅうり、ねぎ、しめじ、に ら、ごま、カットわかめ、干 しいたけ、あおのり	しょうゆ、酢、洋風だしの 素、食塩、こしょう	青のりせんべ い 牛乳	焼びん 牛乳
17 土	焼きうどん じゃが芋のチーズ焼き バナナ	497.4(429.1) 17.9(16.5) 14.7(14.4) 1.8(1.5)	ゆでうどん、じゃがいも、 米、砂糖、油、バター	牛乳、豚肉、とろけるチー ズ、みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、 たまねぎ、コーン缶、まい たけ、にんじん、パセリ、あ おのり	しょうゆ、洋風だしの素、 みりん、食塩、こしょう	マリービスケッ ト 牛乳	五平餅 牛乳
19 月 	御飯 豚肉の香味焼き 水菜のサラダ 豆腐みそ汁(だいこん・わかめ)	598.4(527.1) 26.2(23.6) 21.1(19.9) 1.9(1.5)	米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ハ ム、ツナ油漬缶、みそ	キャベツ、みずな、もやし、 だいこん、ねぎ、にんじん、 ピーマン、しいたけ、ひじ き、にんにく、カットわかめ	かつおだし、しょうゆ、酒、 みりん、酢	星たべよ 牛乳	チャーハン(ツ ナ・ひじき) 牛乳
20 火	御飯 さけのカレーパン粉焼き レンコンのバター炒め かぶのスープ	582.4(514.7) 24.9(22.6) 20.9(19.7) 2.0(1.7)	米、ホットケーキ粉、油、砂 糖、パン粉、バター	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、 ベーコン、鶏ひき肉	れんこん、かぶ、たまねぎ、 にんじん、かぶ・葉	酒、洋風だしの素、食塩、 おろしにんにく、カレー粉	味しらべ 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳 
21 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(479.6) 25.0(22.4) 12.3(12.8) 1.8(1.4)	米、さといも、砂糖、焼心、 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、しょうゆ、み りん、食塩、酒	ルヴァン 牛乳	焼きおにぎり 牛乳
22 木	御飯 松風焼き 野菜炒め(キャベツ・もやし) みそ汁	574.6(508.5) 21.4(19.7) 19.3(18.4) 1.8(1.6)	米、ホットケーキ粉、バ ター、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、みそ、脱脂粉乳	キャベツ、もやし、りんご、 にんじん、なめこ、たまね ぎ、ピーマン、ねぎ、ごま	かつおだし汁、酒、しょう ゆ、食塩	カルシウムせん べい 牛乳	りんごケーキ 牛乳
24 土	カレーライス ココロサラダ りんご	594.3(490.1) 16.8(15.1) 19.5(17.5) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、油、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉	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	カレールウ、酢、しょうゆ	マリービスケッ ト 牛乳	リッツサンド (ジャム) 牛乳
26 月	御飯 野菜マーボー豆腐 キャベツのツナマヨネーズあえ わかめスープ(もやし)	620.6(545.2) 24.1(21.9) 25.4(23.4) 2.2(1.8)	米、スパゲティ、マヨネー ズ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、ベーコン、ツナ油漬缶、 みそ	キャベツ、きゅうり、なす、たま ねぎ、ピーマン、もやし、コー ン缶、しめじ、えのきたけ、たま ねぎ、ねぎ、まいたけ、ほうれ んそう、カットわかめ、にんに く、しょうが	しょうゆ、酒、和風だしの 素、中華だしの素、食塩	星たべよ 牛乳	きのこスパゲ ティ 牛乳
27 火 	かやくうどん ちくわとさつま芋の天ぷら バナナ	524.8(463.1) 20.7(19.2) 12.2(12.8) 2.1(1.7)	ゆでうどん、米、さつまい も、米粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、かつおだ し汁	味しらべ 牛乳	おにぎり(菜 飯) 牛乳
28 水 	赤飯 たらのみそマヨ焼き ブロッコリーとコーンのソテー(しめ じ) すまし汁(小松菜・あげ)	527.4(469.0) 24.5(22.1) 18.1(17.4) 2.0(1.6)	もち米、ホットケーキ粉、 米、マヨネーズ、砂糖、バ ター、油	牛乳、たら、とろけるチー ズ、みそ、ささげ(乾)、油 揚げ	ブロッコリー、たまねぎ、こ まつな、にんじん、コー ン缶、えのきたけ、しめじ、黒 ごま	かつおだし、食塩、しょうゆ	ルヴァン 牛乳	マーブルケーキ 牛乳
29 木	御飯 肉じゃが 切干し大根のサラダ みそ汁(だいこん・あげ)	559.3(491.5) 18.1(17.0) 15.0(14.8) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、砂 糖、バター、コーンフレ ーク、砂糖、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、干しごど う、切り干しだいこん、カッ トわかめ、ごま	かつおだし、しょうゆ、酢、 酒	カルシウムせん べい 牛乳	ロッククッキー 牛乳