

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金	散らし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花の和え物 麩のすまし汁(えのき)	564.7(496.1) 25.0(22.4) 15.4(15.4) 1.9(1.5)	米、小麦粉、砂糖、白玉粉、 焼ふ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、こしあん、 卵、ちくわ、でんぶ	キャベツ、にんじん、なば な、だいこん、えのき、ね ぎ、さやえんどう、焼きの り、かんぴょう、干しいた け、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、みりん、食塩	青のりせんべい 牛乳	さくらもち ひなあられ 牛乳 
02土	チャーハン 豆腐スープ(もやし・にら) バナナ	503.0(439.4) 17.9(16.6) 14.2(13.9) 1.6(1.3)	米、食パン、油、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、ツナ缶	バナナ、もやし、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、にら、 キャベツ、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	ツナサンド 牛乳
04月	★コーンご飯 ★豚肉のしょうが焼き 切干大根のツナマヨサラダ ★みそ汁(だいこん)	550.6(489.3) 21.0(19.4) 18.0(17.4) 1.6(1.4)	米、ポップコーン、砂糖、マ ヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ缶、 みそ	玉ねぎ、みかん缶、バナナ、 コーン、もも缶、パイン、 きゅうり、人参、切り干し大 根、大根、寒天、しょうが、 わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、み りん、食塩	星たべよ 牛乳	★フルーツポン チ ★ポップ 牛乳 
05火	御飯 ★鶏のから揚げ ★はるさめサラダ 野菜スープ 	540.3(476.0) 21.1(19.5) 13.2(13.2) 1.4(1.2)	米、さつまいも、はるさめ、 油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、もや し、にんじん、きゅうり、ご ま、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒、洋風だし の素、食塩	青のりせんべい 牛乳	★おにぎり(さ つまいも) 牛乳
06水	★冬野菜カレーライス コールスローサラダ	571.8(506.2) 17.0(16.2) 20.9(19.8) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、じゃが いも、砂糖、押麦、バター、 マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、だいこん、カリフラ ワー、コーン	カレールー、酢	ルヴァン 牛乳	★ココアスコ ン 牛乳
07木	★わかめ御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の煮物 みそ汁(はくさい・油あげ)	583.7(515.7) 27.7(24.8) 21.6(20.3) 2.2(1.8)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま 油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひ き肉、鶏ひき肉、豚肉、 チーズ、みそ、油揚げ	だいこん、はくさい、にん じん、たまねぎ、にら、しい たけ、さやえんどう、ひじ き	かつおだし汁、しょうゆ、み りん、酒、酢、食塩	カルシウムせん べい 牛乳	チーズちぢみ 牛乳
08金	御飯 鶏つくね ★スタミナ納豆 キャベツの和風サラダ みそ汁(もやし・えのき)	562.6(498.9) 23.9(21.8) 20.0(19.0) 1.7(1.5)	米、コーンフレーク、バ ター、パン粉、片栗粉、油、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、挽きわり納豆、みそ	キャベツ、もやし、たまね ぎ、えのき、きゅうり、にん じん、にら、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、み りん、酢、酒、にんにく、 しょうが、食塩	味しらべ 牛乳	★マシュマロお こし 牛乳
09土	とん汁うどん もやしの塩昆布ナムル バナナ	461.6(418.1) 18.4(17.3) 11.7(12.4) 2.3(1.9)	ゆでうどん、米、じゃがい も、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、ツ ナ油漬缶	バナナ、もやし、にんじん、 だいこん、なめたけ、ねぎ、 塩こんぶ	かつおだし汁、みりん	マリービスケッ ト 牛乳	ツナとえのきの おにぎり 牛乳
11月	御飯 豚肉の香味焼き れんこんサラダ ★みそ汁(なめこ)	554.9(492.7) 23.4(21.4) 21.1(19.9) 2.0(1.7)	米、小麦粉、マヨネーズ、片 栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆 腐、みそ、ツナ油漬缶、粉 チーズ	れんこん、もやし、なめこ、 ねぎ、コーン、にんじん、ご ま、ひじき、にんにく、パセ リ	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、食塩	星たべよ 牛乳	野菜ブリッツ 牛乳
12火	★玄米御飯 ★黒豆 ★かれいのもみじ焼き ほうれん草のお浸し みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	576.8(508.7) 27.1(24.3) 17.4(17.0) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、マカロニ、 マヨネーズ、玄米、砂糖	牛乳、かれい、大豆、きな 粉、みそ	ほうれんそう、にんじん、た まねぎ、えのきたけ	かつおだし汁、酒、しょう ゆ、食塩	味しらべ 牛乳	★マカロニきな 粉 牛乳
13水	★ミートスパゲティ ★ブロッコリーの三色サラダ きのこのスープ	614.5(540.4) 26.1(23.5) 18.5(17.9) 2.7(2.2)	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、さけ	ホールトマト缶詰、たまね ぎ、にんじん、ブロッコ リー、えのき、しめじ、コー ン	ケチャップ、ウスターソー ス、酢、中華だしの素、食 塩、しょうゆ、こしょう	ルヴァン 牛乳	★おにぎり(鮭) 牛乳
14木	★赤飯 ★キチンナゲット 小松菜のソテー みそ汁(キャベツ)	544.4(484.3) 21.3(19.7) 14.5(14.6) 2.2(1.8)	もち米、米、ホットケー キ粉、パン粉、砂糖、バター、 油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、みそ、ささげ	たまねぎ、キャベツ、こまつ な、バナナ、にんじん、しめ じ、コーン、黒ごま	かつおだし汁、ケチャップ、 しょうゆ、ウスターソース、 食塩	カルシウムせん べい 牛乳	★バナナケー キ 牛乳
15金	御飯 ★春巻き わかめサラダ  中華スープ(チンゲン菜)	590.2(521.0) 18.5(17.4) 16.0(15.8) 1.7(1.4)	米、春巻きの皮、もち米、 はるさめ、油、砂糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ	もやし、にんじん、チンゲン サイ、たまねぎ、たけのこ、 きゅうり、しいたけ、干し いたけ、わかめ	オイスターソース、しょう ゆ、酢、みりん、中華だしの 素、食塩	青のりせんべい 牛乳	五平餅 牛乳 
16土	豚肉のみそ丼 もやしスープ バナナ	515.9(444.7) 16.9(15.7) 10.5(10.8) 1.5(1.2)	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、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、塩こんぶ	しょうゆ、酒、中華だしの 素、食塩	マリービスケッ ト 牛乳	おにぎり(塩こん ぶ) 牛乳
18月	御飯 ★鶏肉のパン粉焼き きのこのバター醤油炒め スープ(キャベツ・たまねぎ)	513.3(459.5) 21.6(19.9) 13.2(13.6) 1.5(1.3)	米、パン粉、油、バター	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、しめじ、しいたけ、エリ ンギ、コーン、えのき	しょうゆ、洋風だしの素、食 塩、パセリ粉	星たべよ 牛乳	★おにぎり(わ かめ) 牛乳
19火	御飯 マーボー大根 菜の花サラダ  中華スープ(チンゲン菜)	556.4(493.9) 19.8(18.5) 16.4(16.1) 2.4(2.0)	米、ホットケーキ粉、黒砂 糖、はるさめ、片栗粉、ごま 油、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、だいこん、にん じん、キャベツ、チンゲンサ イ、ねぎ、なばな、コーン、 きゅうり、しいたけ	しょうゆ、酒、中華だしの 素、酢、おろしにんにく、お ろししょうが、食塩	味しらべ 牛乳	蒸しぼん(黒糖) 牛乳
21木	御飯 高野豆腐の卵とじ ゆかり和え ★豚汁	630.8(553.4) 25.6(23.2) 23.2(21.6) 2.3(1.9)	米、ホットケーキ粉、砂糖、 油、ごま油、グラニュー糖	牛乳、卵、絹ごし豆腐、豚肉 (もも)、鶏ひき肉、凍り豆 腐、みそ	キャベツ、だいこん、たまね ぎ、にんじん、もやし、こまつ な、きゅうり、ねぎ、ごぼ う	かつおだし汁、昆布だし 汁、しょうゆ	カルシウムせん べい 牛乳	★チュロス 牛乳
22金	御飯 ★照り焼きハンバーグ ★マカロニサラダ キャベツスープ	577.2(510.5) 20.6(19.1) 22.9(21.4) 1.8(1.5)	米、マヨネーズ、マカロニ、 パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、みかん缶、キャ ベツ、パイン缶、にんじん、 きゅうり、粉かんでん	みりん、しょうゆ、食塩、洋 風だしの素	青のりせんべい 牛乳	★フルーツゼ リー 牛乳
23土	チキンピラフ コンソメスープ バナナ	488.0(436.7) 13.0(12.8) 8.9(10.0) 1.6(1.3)	米、じゃがいも	牛乳、鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、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(い ちごジャム) 牛乳
25月	御飯 鶏肉のコーンフレーク焼き 切干し大根のサラダ みそ汁(キャベツ・えのき)	560.9(497.5) 22.6(20.7) 17.3(16.9) 1.9(1.6)	米、小麦粉、コーンフレ ーク、バター、マヨネーズ、砂 糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、み そ	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、えのき、切り干しだい こん、ごま、わかめ、いちご ジャム	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、おろしにんにく、おろし しょうが	星たべよ 牛乳	★バターク ッキー 牛乳
26火	★さつま芋御飯 ★鮭の西京焼き 変わりきんぴら ★かき玉汁(ほうれん草)	506.2(453.8) 25.5(23.0) 14.1(14.3) 1.7(1.5)	米、小麦粉、さつまいも、 油、砂糖、マヨネーズ、片栗 粉	牛乳、さけ、卵、さつま揚 げ、豚ひき肉、卵、みそ、干 しえび、かつお節	だいこん、ほうれんそう、 ねぎ、にんじん、キャベツ、 ねぎ、さやえんどう、あお のり	かつおだし汁、みりん、しょ うゆ、酒、お好み焼きソー ス、食塩	味しらべ 牛乳	★お好み焼き 牛乳 
27水	★カレーライス ★コロコロサラダ  バナナ	600.5(512.2) 17.3(15.9) 19.8(17.8) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、食パン、 油、バター、グラニュー糖、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、だいこん、きゅうり、 コーン	カレールー、しょうゆ、酢	ルヴァン 牛乳	★シュガート ースト 牛乳
28木	★ハンバーガー せん野菜サラダ ★コンソメスープ(じゃがいも)	527.6(470.9) 24.5(22.2) 18.8(18.1) 2.6(2.2)	コッパパン、米、じゃがい も、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき 肉、スライスチーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、しいたけ、たけのこ	ケチャップ、中濃ソース、 酒、しょうゆ、オイスター ソース、酢、洋風だしの素、 食塩、中華だしの素	カルシウムせん べい 牛乳	ちまき風おにぎ り 牛乳
29金	★かやくうどん 厚焼き卵(ツナ) バナナ	539.7(480.6) 25.4(23.0) 16.8(16.5) 1.7(1.4)	ゆでうどん、米、油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、豚ひ き肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、しいたけ、ほうれんそ う、ピーマン、わかめ、あお のり	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	チャーハン 牛乳
30土	スタミナ丼 野菜サラダ	510.6(457.3) 19.8(18.5) 14.9(15.0) 1.8(1.6)	米、砂糖、油、マヨネーズ、 ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	もやし、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、にら、ごま、 にんにく	しょうゆ、みりん、酢、オイ スターソース、おろししょ うが	マリービスケッ ト 牛乳	おにぎり(菜飯) 牛乳

★はらいおん組のリクエストです。