



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 豚肉とたまねぎのソテー 切干大根のサラダ おくらスープ(コーン)	566.7(502.1) 21.1(19.5) 18.9(18.1) 1.4(1.2)	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、チーズ、かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン缶、切り干しだいこん	ケチャップ、中濃ソース、酢、酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	星たべよ牛乳	チーズおかかおにぎり牛乳
02火	御飯 さばのみそ焼き はるさめサラダ 豆腐すまし汁(こまつな)	538.3(479.4) 23.0(21.0) 21.4(20.1) 2.0(1.7)	米、食パン、はるさめ、バター、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、みそ	もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、おろししょうが	味しらべ牛乳	ココアトースト牛乳
03水	御飯 厚揚げと豚肉の煮物 大根サラダ みそ汁(なす・玉ねぎ)	588.0(519.2) 20.4(19.0) 21.1(19.9) 2.3(1.9)	米、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、みそ	たまねぎ、なす、だいこん、キャベツ、こまつな、コーン缶、ごま、塩こんぶ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	ルヴァン牛乳	おにぎり(塩こんぶ)牛乳
04木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ちくわのごま炒め(もやし) 豆腐みそ汁(あげ)	529.7(472.6) 24.7(22.4) 15.5(15.4) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、みそ、油揚げ	もやし、バナナ、マーマレード、ねぎ、にんじん、こまつな、ごま、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい牛乳	バナナケーキ牛乳
05金	カレーライス マカロニサラダ バナナ 	613.4(539.5) 17.1(16.3) 22.0(20.6) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、マヨドレ、マカロニ、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、カルピス	バナナ、たまねぎ、オレシジ濃縮果汁、にんじん、きゅうり、粉かんでん	カレー粉、食塩	ばりんこ牛乳	七タゼリー牛乳 
06土	スタミナ丼 スープ(キャベツ・コーン) バナナ	556.9(494.3) 19.0(17.8) 16.5(16.2) 1.6(1.4)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、いちごジャム、にら、ごま	しょうゆ、みりん、オイスターソース、洋風だしの素、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	マリービスケット牛乳	クラッカーサンド(いちごジャム)牛乳
08月	御飯 豆腐ハンバーグ ねばねばサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	578.0(511.2) 22.3(20.5) 21.9(20.6) 1.8(1.5)	米、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、オクラ、にんじん、コーン缶、わかめ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	星たべよ牛乳	バタークッキー牛乳
09火	御飯 鮭のみそマヨ焼き 変わりきんぴら すまし汁(じゃが芋・えのき)	556.3(493.9) 26.2(23.6) 15.3(15.3) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、さけ、チーズ、さつま揚げ、みそ	だいこん、にんじん、えのきたけ、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、食塩	味しらべ牛乳	焼びん牛乳
10水	夏野菜カレー フレンチサラダ	557.1(494.4) 18.7(17.6) 18.6(17.9) 2.2(1.8)	米、食パン、押麦、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、きな粉	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、トマト、かぼちゃ、きゅうり	カレー粉、酢、ケチャップ、おろしにんにく	ルヴァン牛乳	きなこトースト牛乳
11木	御飯 豚肉のスタミナ焼き キャベツの和風サラダ 野菜スープ	594.8(524.7) 21.1(19.5) 24.0(22.2) 2.2(1.9)	米、ホットケーキ粉、ごま油、黒砂糖、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、にら、しいたけ、ごま	しょうゆ、酒、鳥がらだし汁、酢、食塩、おろしにんにく	カルシウムせんべい牛乳	黒糖蒸しぼん牛乳
12金	御飯 マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ(チンゲン菜)	555.1(492.8) 23.9(21.7) 19.4(18.5) 2.4(2.0)	米、小麦粉、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚ひき肉、とろけるチーズ、みそ	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、しいたけ	しょうゆ、酢、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	ばりんこ牛乳	チーズちぢみ牛乳
13土	ミートスパゲティ コンソメスープ(キャベツ) バナナ	520.0(464.8) 19.0(17.8) 11.6(12.3) 2.9(2.4)	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉	ホールトマト缶詰、たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、洋風だしの素、しょうゆ	マリービスケット牛乳	わかめおにぎり牛乳
16火	御飯 鶏肉のレモン焼き キャベツのごま和え みそ汁(小松菜)	545.4(485.2) 25.6(23.2) 15.5(15.5) 3.1(2.5)	米、焼きそばめん、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚肉、淡色みそ、油揚げ、ちくわ	キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、レモン果汁、ピーマン、すりごま	しょうゆ、ウスターソース、みりん、食塩、かつおだし汁	味しらべ牛乳	焼きそば牛乳 
17水	御飯 揚げ豆腐 かぼちゃの甘煮 みそ汁(大根・しめじ)	578.9(511.9) 22.0(20.2) 20.8(19.7) 2.1(1.8)	米、パン粉、小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	かぼちゃ、だいこん、にんじん、しめじ、干しぶどう、しいたけ、さやえんどう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、かつおだし汁	ルヴァン牛乳	パン粉クッキー牛乳
18木	ブルコギ丼 ポテトサラダ バナナ	627.7(551.0) 24.2(22.0) 21.3(20.0) 1.7(1.5)	じゃがいも、米、食パン、マヨドレ、砂糖、バター、グラニュー糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ハム、みそ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、コーン缶、ごま	しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、食塩	カルシウムせんべい牛乳	シュガートースト牛乳
19金	玄米御飯 鶏つくねのあんかけ おくらとツナ和え みそ汁(なめこ)	544.9(484.7) 23.8(21.6) 14.7(14.8) 2.4(2.0)	米、パン粉、片栗粉、砂糖、玄米	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、たくあん、オクラ、ねぎ、塩こんぶ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	ばりんこ牛乳	おにぎり(たくあん・塩昆布)牛乳
20土	焼肉丼 みそ汁(なす・玉ねぎ) バナナ	513.2(459.3) 20.0(18.7) 13.8(14.1) 1.6(1.3)	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、なす、キャベツ、ピーマン、にんじん、いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ、酒	マリービスケット牛乳	いちごジャムパン牛乳
22月	御飯 鶏肉のコーンフレーク焼き 野菜の中華サラダ みそ汁(かぶ・わかめ)	562.2(498.6) 24.1(21.9) 16.7(16.4) 2.2(1.9)	米、コーンフレーク、マヨドレ、バター、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、みそ、油揚げ	かぶ、もやし、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、すりごま、わかめ	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	おにぎり(コーンバター)牛乳
23火	御飯 さばのカレー焼き スタミナ納豆 せん野菜サラダ みそ汁(こまつな・あげ)	564.9(500.7) 30.6(27.1) 22.9(21.3) 2.2(1.8)	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、鶏ひき肉、挽きわり納豆、みそ、油揚げ、きなこ	きゅうり、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、酒、酢、食塩、カレー粉	味しらべ牛乳	牛乳もち麦茶
24水	赤飯 松風焼き はるさめサラダ みそ汁(だいこん・にんじん)	580.4(513.1) 20.3(18.9) 18.4(17.7) 1.9(1.6)	もち米、小麦粉、米、はるさめ、バター、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、あずき	だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、レモン果汁、黒ごま、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	ルヴァン牛乳	レモンケーキ牛乳 
25木	御飯 高野豆腐の卵とじ おくらのおかか和え みそ汁(キャベツ)	578.7(511.8) 23.9(21.8) 18.5(17.9) 1.9(1.6)	米、天かす、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、オクラ、えのきたけ、糸みつば、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、めんつゆ	カルシウムせんべい牛乳	たぬきおにぎり牛乳
26金	焼きそば 鶏のから揚げ きゅうりの浅漬け ゆでとうもろこし 夏野菜スープ	537.3(478.7) 24.7(22.4) 15.5(15.4) 2.1(1.8)	焼きそばめん、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉、豚肉(もも)、ベーコン、かつお節	とうもろこし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ズッキーニ、あおのり	ウスターソース、お好み焼きソース、酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが	ばりんこ牛乳	たこ焼き風ポテトヤクルト 
27土	ハヤシライス きのこのスープ	536.1(477.7) 17.9(17.0) 14.7(14.8) 2.6(2.2)	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム缶、しめじ、さやえんどう、塩こんぶ、ごま	ハヤシシルウ、ケチャップ、中華だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(塩昆布とおかか)牛乳
29月	御飯 ポーケケチャップ オクラときゅうりのサラダ わかめスープ	550.8(489.4) 21.1(19.5) 17.2(16.8) 2.0(1.7)	米、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ缶、みそ	キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、オクラ、ピーマン、ねぎ、コーン缶、わかめ	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、食塩、洋風だしの素	星たべよ牛乳	五平餅牛乳
30火	御飯 かれのパン粉焼き ゴーヤのごまサラダ コンソメスープ(キャベツ)	558.0(495.2) 25.2(22.8) 23.0(21.4) 4.9(4.0)	米、食パン、マヨドレ、パン粉、油、砂糖	牛乳、かろう、ちくわ、しらす、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ゴーヤ、すりごま、あおのり	食塩、しょうゆ、洋風だしの素、おろしにんにく	味しらべ牛乳	トースト(じゃこチーズ)牛乳
31水	玄米御飯 なめたけつくね 凍り豆腐の煮物 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	577.0(510.4) 27.3(24.5) 17.5(17.0) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、マカロニ、玄米、パン粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、きな粉、凍り豆腐、油揚げ、みそ	にんじん、たまねぎ、なめたけ、いんげん、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	マカロニきな粉牛乳