

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		
04 土	ツナトマトスパゲティ コンソメスープ(キャベツ) フルーツヨーグルト	629.4(552.3) 23.9(21.7) 17.3(16.9) 2.4(2.0)	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、みかん缶、パイン缶、キャベツ	ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩	マリービスケット 牛乳	おにぎり(わかめ) 牛乳
06 月	御飯 鶏肉のトマト煮 キャベツのツナあえ みそ汁(だいこん・わかめ)	548.4(485.1) 23.9(21.6) 13.2(13.4) 1.7(1.4)	米、パンネ、油、片栗粉、砂糖、パンネ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、チーズ、みそ、かつお節	ホールトマト缶詰、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、赤ピーマン、黄ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、洋風だしの素、おろしにんにく、食塩、パセリ粉	星たべよ 牛乳	チーズおにかお にぎり 牛乳
07 火	御飯 松風焼き 煮しめ 三色なます かまぼこ さつまいもきんとん 黒豆 たつくり すまし汁	547.2(484.5) 24.0(21.9) 10.0(11.1) 2.3(1.9)	米、さつまいも、砂糖、パン粉、焼か	牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ、卵、大豆、いわし(田作り)、みそ	にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、かぶ、れんこん、えのきたけ、板こんにゃく、たけのこ、ごぼう、かぶ・葉、ごま、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、鶏がらの素、みりん、食塩	味しらべ 牛乳	七草粥風 麦茶
08 水	御飯 さばのみそ焼き きんぴらごぼう みそ汁(キャベツ・あげ)	579.3(512.3) 22.4(20.6) 18.2(17.6) 1.9(1.6)	米、砂糖、油、バター	牛乳、さば、ツナ味付け、さつま揚げ、みそ、油揚げ	にんじん、キャベツ、しらたき、ごぼう、コーン缶、ごま	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、おろししょうが	ルヴァン 牛乳	おにぎり(コーンバター) 牛乳
09 木	御飯 照り焼きハンバーグ パスタサラダ 豆腐みそ汁(わかめ)	584.8(513.7) 24.5(22.1) 21.5(20.2) 2.1(1.7)	米、食パン、スパゲティ、パン粉、マヨドレ、バター、グラニュー糖、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	シュガートースト 牛乳
10 金	食パン さけのポテトグラタン 切干大根のサラダ(ツナ) かぶのスープ みかん	547.9(486.9) 28.3(25.3) 18.8(18.1) 2.5(2.1)	食パン、ゆでうどん、じゃがいも、パン粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、鶏ひき肉、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	みかん、たまねぎ、かぶ、にんじん、キャベツ、きゅうり、かぶ・葉、切り干しだいこん、プロッコリー、あおのり	ホワイトソース、ウスターソース、酢、しょうゆ、洋風だしの素、酒、食塩	ぱりんこ 牛乳	焼きうどん 牛乳
11 土	あんかけ丼 チンゲン菜とちくわのさつと煮 バナナ	563.9(492.0) 18.7(17.3) 14.0(14.2) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ	バナナ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素、みりん、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	マリービスケット 牛乳	蒸しぼん(黒糖) 牛乳
14 火	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 大根とちくわの煮物 みそ汁(もやし)	563.0(498.2) 25.2(22.7) 15.0(15.0) 2.2(1.8)	米、スパゲティ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、みそ、ハム	キャベツ、だいこん、もやし、たまねぎ、板こんにゃく、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、和風だしの素、ウスターソース、おろしにんにく、おろししょうが	味しらべ 牛乳	ナポリタン 牛乳
15 水	玄米御飯 鶏肉の照り焼き スタミナ納豆 キャベツの和風サラダ みそ汁(小松菜)	592.1(522.5) 28.1(25.1) 22.0(20.6) 1.9(1.6)	米、マカロニ、砂糖、玄米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、挽きわり納豆、みそ、きな粉、油揚げ	キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、しめじ、にら	しょうゆ、みりん、酢、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、かつおだし汁	ルヴァン 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
16 木	御飯 つくねの磯辺焼き 野菜炒め(コーン・キャベツ) 五目みそ汁(さといも・だいこん)	543.0(483.2) 21.0(19.4) 13.8(14.1) 2.2(1.9)	米、さつまいも、さといも、小麦粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン缶、しいたけ、ごぼう、ごま、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、鶏がらの素、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	鬼まんじゅう 牛乳
17 金	ちゃんぽんラーメン 厚揚げマーボー バナナ	559.9(478.0) 25.2(22.1) 21.5(20.0) 2.9(2.3)	生中華めん、食パン、マヨドレ、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、オイスターソース、酒、みりん、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	ぱりんこ 牛乳	トースト(ツナ・マヨ・チーズ) 牛乳
18 土	親子丼 はるさめスープ(はくさい) りんご	552.7(491.0) 23.5(21.4) 14.1(14.3) 2.3(1.9)	米、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、バター、油	牛乳、鶏もも肉、卵、かまぼこ	たまねぎ、りんご、はくさい、しいたけ、バナナ、えのきたけ、糸みつば、ごま、焼きのり	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素、中華だしの素、食塩	マリービスケット 牛乳	バナナケーキ 牛乳
20 月	御飯 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) 白菜とほうれん草の甘酢和え みそ汁(豆腐)	575.8(508.0) 23.6(21.4) 18.9(18.2) 1.8(1.5)	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、しらす干し、みそ	はくさい、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、にんじん、ごま、刻みこんが	かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが	星たべよ 牛乳	おにぎり(じゃこごま) 牛乳
21 火	御飯 佐那河(さなごうち)揚げ ツナサラダ 豚汁 バナナ	689.3(600.3) 25.7(23.2) 22.9(21.4) 2.7(2.3)	米、強力粉、さといも、片栗粉、小麦粉、砂糖、マヨドレ、無塩バター、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、みそ	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、すだち(果汁)	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、ドライイースト	味しらべ 牛乳	手作りパン(マヨ) 牛乳
22 水	御飯 かれのいの照り焼き 大根と豚肉のしょうゆ煮 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	543.3(483.4) 31.9(28.2) 13.5(13.8) 2.3(1.9)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かれい、豚肉(もも)、生揚げ、鶏もも肉、みそ、絹豆腐	だいこん、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩、洋風だしの素	ルヴァン 牛乳	すいとん 牛乳
23 木	ドライカレーライス ココロサラダ みかん	582.1(514.5) 18.9(17.8) 20.2(19.2) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ粉、バター、油、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、トマトピューレ	ウスターソース、洋風だしの素、酢、しょうゆ、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが	カルシウムせんべい 牛乳	メロンパン風スコーン 牛乳
24 金	御飯 鶏肉のレモン焼き マカロニサラダ わかめスープ	569.7(504.3) 25.5(23.0) 19.6(18.7) 1.9(1.6)	米、小麦粉、マヨドレ、マカロニ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、とろけるチーズ	にんじん、たまねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にら、レモン果汁、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、食塩	ぱりんこ 牛乳	チーズちぢみ 牛乳
25 土	焼肉丼 大根とちくわの煮物 バナナ	566.4(501.9) 21.8(20.0) 13.5(13.8) 1.6(1.3)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、しらす干し	バナナ、だいこん、たまねぎ、板こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマン、えだまめ	しょうゆ、酒	マリービスケット 牛乳	おにぎり(にんじん・しらす) 牛乳
27 月	てりやき野菜丼、みそ汁(だいこん・厚揚げ)、バナナ	591.8(513.0) 25.8(23.1) 14.0(14.1) 1.7(1.4)	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、チーズ、みそ	バナナ、だいこん、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、あおのり	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	星たべよ 牛乳	焼びん 牛乳
28 火	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁(もやし・わかめ)	579.2(512.1) 19.7(18.4) 17.8(17.3) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、油、はるさめ、砂糖、グラニュー糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、みそ	かぼちゃ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	味しらべ 牛乳	ココアチョコロス 牛乳
29 水	赤飯 鮭のみそマヨ焼き キャベツとちくわの酢和え あったか汁	722.7(626.3) 30.2(26.7) 23.4(21.7) 2.6(2.1)	もち米、ホットケーキ粉、米、砂糖、バター、マヨドレ	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、卵、ちくわ、みそ、小豆、油揚げ	キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、ドライフルーツ、ごま塩、すりごま	かつおだし汁、みりん、酢、しょうゆ、食塩	ルヴァン 牛乳	パウンドケーキ 牛乳
30 木	御飯 豆腐のキッシュ マカロニの和風炒め みそスープ	633.4(547.4) 21.6(19.3) 23.4(21.3) 1.4(1.2)	米、小麦粉、マカロニ、油、砂糖	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ベーコン、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、みそ	だいこん、たまねぎ、はくさい、こまつな、ごぼう、にんじん、しめじ、ピーマン、黒ごま	ケチャップ、しょうゆ、みりん、中華だしの素、おろしにんにく、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	黒ゴマスティツクッキー 牛乳
31 金	御飯 シウマイ キャベツの和風サラダ けんちん汁	598.1(527.3) 20.2(18.8) 17.8(17.3) 1.3(1.2)	米、しゅうまいの皮、片栗粉、天かす、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、洋風だしの素、カレー粉、すりおろししょうが	ぱりんこ 牛乳	カレー風味のたぬきおにぎり 牛乳