

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 土	チャーハン 豆腐スープ (もやし・にら) バナナ 	527.5(462.1) 16.4(15.7) 16.3(15.9) 1.5(1.2)	米、食パン、マヨドレ、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	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、りんごジャム	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	マリービスケット 牛乳	ジャムサンド (りんご) 牛乳
03 月	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) 	555.5(489.0) 19.7(18.2) 13.7(14.0) 2.1(1.7)	米、ぼん菓子、砂糖、バター、花ふ、ごま油、ひなあられ	牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉、卵、ちくわ、でんぶ	バナナ、キャベツ、にんじん、なばな、だいこん、えのきたけ、ねぎ、きざみり、かんぴょう、干しいたけ、絹さや	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、おろししょうが	星たべよ 牛乳	カラフルおこし バナナ ヤクルト
04 火	御飯 ★佐那河(さなごうち)揚げ コールスローサラダ 豆腐みそ汁 (わかめ)	552.4(490.7) 21.5(19.8) 15.8(15.7) 2.4(2.0)	米、片栗粉、砂糖、マヨドレ、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、きな粉、みそ	キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン缶、すだち(果汁)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろしにんにく、おろししょうが	味しらべ 牛乳	★牛乳もち 麦茶
05 水	御飯 家常豆腐 さつまいものチーズ焼き すまし汁	600.6(529.3) 22.6(20.7) 18.2(17.6) 2.6(2.2)	米、さつまいも、油、砂糖、白玉麩、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、鶏ひき肉、とろけるチーズ、ウインナーソーセージ、みそ	だいこん、にんじん、コーン缶、ピーマン、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	ルヴァン 牛乳	おこわおにぎり 牛乳
06 木	御飯 ★マーボー豆腐 もやしの中華風和え物 みそ汁 (はくさい・油あげ)	551.7(490.2) 20.3(18.9) 17.5(17.0) 1.6(1.3)	米、さつまいも、砂糖、ごま油、片栗粉、バター	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ	もやし、はくさい、たまねぎ、ねぎ、こまつな、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、おろししょうが	カルシウムせんべい 牛乳	★スイートポテト 牛乳
07 金	コーンご飯 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ みそ汁 (だいこん) 	556.8(494.2) 20.1(18.7) 19.4(18.5) 1.5(1.3)	米、マヨドレ、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	たまねぎ、みかん缶、バナナ、コーン缶、もも缶、パイナップル、にんじん、きゅうり、だいこん、粉かんでん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが	ばりんこ 牛乳	フルーツポンチ 牛乳
08 土	豚汁うどん じゃが芋の煮物 バナナ	504.7(452.5) 20.2(18.8) 12.5(13.0) 2.2(1.8)	ゆでうどん、米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、しいたけ、なめたけ、ねぎ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、酒	マリービスケット 牛乳	ツナとえのきの おにぎり 牛乳
10 月	御飯 豚肉の香味焼き 大根とツナのサラダ みそ汁 (なめこ)	555.5(493.2) 23.8(21.7) 22.7(21.2) 1.8(1.5)	米、小麦粉、マヨドレ、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ、かつお節	だいこん、もやし、キャベツ、にんじん、なめこ、ねぎ、きゅうり、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩、おろししょうが	星たべよ 牛乳	お好み焼き 牛乳
11 火	玄米御飯 ★かれいのパン粉焼き 小松菜のソテー みそ汁 (じゃが芋・たまねぎ)	572.8(507.0) 26.2(23.6) 17.0(16.6) 1.7(1.4)	米、バターロール、じゃがいも、砂糖、玄米、油、パン粉	牛乳、かれい、きな粉、みそ、粉チーズ、卵	たまねぎ、もやし、こまつな、しめじ、にんじん、コーン缶	かつおだし汁、食塩、おろしにんにく	味しらべ 牛乳	★あげぼん (きな粉) 牛乳
12 水	赤飯 ★キチンナゲット ★カミカミサラダ みそ汁 (キャベツ) 	595.6(525.3) 23.3(21.3) 19.2(18.4) 1.9(1.6)	もち米、米、ホットケーキ粉、じゃがいも、パン粉、砂糖、マヨドレ、バター	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ゆで大豆、みそ、チーズ、小豆	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、ごま塩、すりごま	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩	ルヴァン、牛乳 100	★バナナケーキ 牛乳
13 木	★食パン ★ハンバーグ ブロッコリーのソテー ★フライドポテト コンソメスープ (キャベツ)	580.7(513.3) 23.8(21.7) 22.7(21.2) 2.4(2.0)	食パン、じゃがいも、米、油、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、さけフレーク	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、いちごジャム	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、酢、洋風だしの素	カルシウムせんべい 牛乳	おにぎり (鮭) 牛乳
14 金	御飯 厚揚げのケチャップ煮 白菜と春雨の中華サラダ 野菜スープ (チンゲン菜・えのき)	588.5(519.6) 19.7(18.4) 20.9(19.8) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、はるさめ、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、生揚げ、卵、生クリーム、豚ひき肉、ツナ油漬缶	はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、バナナ、コーン缶、にんじん、みかん缶、すりごま、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、洋風だしの素、鶏がらだし汁、食塩、パセリ粉	ばりんこ 牛乳	ロールケーキ (フルーツ) 牛乳 
15 土	豚肉のみそ丼 もやしスープ バナナ 	534.7(460.4) 19.0(17.4) 11.5(11.6) 1.5(1.2)	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ	バナナ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、塩こんが	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 (塩こんが) 牛乳
17 月	御飯 高野豆腐の卵とじ ゆかり和え みそ汁 (だいこん・あげ)	561.3(497.8) 24.4(22.2) 17.7(17.2) 2.4(2.0)	米、食パン、油、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、凍り豆腐、油揚げ、みそ	だいこん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、きゅうり、いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ	星たべよ 牛乳	★いちごジャム サンド 牛乳
18 火	御飯 ★シュウマイ ★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)	614.7(540.5) 24.8(22.5) 19.7(18.8) 1.8(1.5)	米、しゅうまいの皮、コーンフレーク、片栗粉、バター、油、砂糖、ごま油、ポン菓子	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、挽きわり納豆、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、えのきたけ、きゅうり、にんじん、にら、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	味しらべ 牛乳	★マッシュマロ おこし 牛乳
19 水	★ドリア ブロッコリーの三色サラダ きのこのスープ	573.0(507.2) 23.2(21.2) 16.3(16.1) 2.4(2.0)	米、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、とろけるチーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム、しめじ、コーン缶、ねぎ、たけのこ、さやえんどう、しいたけ	ホワイトソース、しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	ルヴァン 牛乳	肉まん 牛乳 
21 金	わかめ御飯 ★鶏のから揚げ はるさめサラダ 野菜スープ	547.2(481.6) 22.8(20.8) 15.8(15.3) 1.8(1.5)	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、あおのり	しょうゆ、酢、酒、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	ばりんこ 牛乳	チャーハン (豚肉) 牛乳
お別れ会 22 土	チキンピラフ コンソメスープ バナナ	518.4(462.7) 16.0(15.4) 13.0(13.4) 1.8(1.4)	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、きな粉	バナナ、たまねぎ、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	きなこケーキ 牛乳
24 月	御飯 ★鶏肉のマーマレード焼き パスタサラダ ★コーンスープ	582.0(514.4) 23.0(21.0) 13.5(13.9) 2.4(2.0)	米、スパゲティ、マヨドレ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉	クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、マーマレード	しょうゆ、食塩、パセリ粉、シチューミックス	星たべよ 牛乳	おにぎり (菜飯) 牛乳
25 火	御飯 ★鮭の西京焼き ★切干大根の旨煮 かき玉汁 (ほうれん草)	571.9(506.3) 25.2(22.8) 17.5(17.1) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、卵、油揚げ、みそ	ほうれん草、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	味しらべ 牛乳	★ココアチュロス 牛乳 
26 水	★カレーライス ★ココロサラダ バナナ 	584.0(500.6) 18.1(16.5) 17.5(16.2) 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(もも)	たまねぎ、バナナ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン缶	カレーウ、しょうゆ、酢	ルヴァン 牛乳	★シュガートースト 牛乳
27 木	御飯 ★マーボーなす わかめサラダ 中華スープ (チンゲン菜)	547.7(487.0) 19.8(18.5) 16.9(16.6) 1.9(1.6)	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	なす、もやし、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、みりん、中華だしの素、食塩、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	五平餅 牛乳
28 金	★ラーメン ★松風焼き ★りんご 	579.7(512.5) 26.4(23.8) 21.5(20.3) 3.0(2.5)	生中華めん、ホットケーキ粉、パン粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごま	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	ばりんこ 牛乳	★豆腐ドーナツ 牛乳
29 土	スタミナ丼 野菜サラダ オレンジ	556.4(493.9) 21.4(19.8) 16.7(16.4) 1.8(1.5)	米、砂糖、油、マヨドレ、バター、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ味付缶、みそ	オレンジ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、にら、ごま	しょうゆ、みりん、酢、オイスターソース、おろししょうが、おろしにんにく	マリービスケット 牛乳	おにぎり (コーンバター) 牛乳
31 月	御飯 高野豆腐のみそチー焼き きのこのバター醤油炒め ★豚汁	574.4(508.3) 22.5(20.7) 19.5(18.6) 2.4(2.0)	米、マヨドレ、砂糖、バター、ごま油	牛乳、凍り豆腐、豚肉(もも)、とろけるチーズ、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、エリンギ、ねぎ、ごぼう、コーン缶、きざみのり	かつおだし汁、しょうゆ、洋風だしの素、おろしにんにく	星たべよ 牛乳	おにぎり (わかめ) 牛乳

★はらいおん組のリクエストです。