

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 火	御飯 豚肉のしょうが焼き カミカミサラダ コンソメスープ (キャベツ)	570.1(504.9) 21.9(20.2) 21.3(20.1) 1.2(1.1)	米、マヨドレ、油	牛乳、豚肉(もも)、ゆで大豆、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、こんぶ佃煮、すりごま	しょうゆ、酒、洋風だしの素、おろししょうが、食塩	味しらべ牛乳	おにぎり(昆布)牛乳
02 水	御飯 厚揚げマーボー 白菜と春雨の中華サラダ みそ汁 (チンゲン菜・じゃがいも)	546.0(468.5) 20.2(18.5) 19.4(18.5) 2.6(2.2)	米、食パン、じゃがいも、はるさめ、マヨドレ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、とろけるチーズ	はくさい、ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、きゅうり、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、オイスターソース、酒、酢、おろしにんにく、おろししょうが、中華だしの素	ルヴァン牛乳	トースト(コーンマヨチーズ)牛乳
03 木	御飯 さばの塩焼き キャベツのなめたけ和え みそ汁 (たまねぎ)	589.0(520.0) 20.4(19.0) 23.9(22.2) 1.2(1.0)	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さば、米みそ、油揚げ、きな粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、なめたけ	かつおだし汁、食塩	カルシウムせんべい牛乳	きなこクッキー牛乳
04 金	御飯 鶏のから揚げ (たれ) ちくわともやしのサラダ スープ (キャベツ)	554.0(474.9) 19.0(17.5) 20.4(19.3) 1.4(1.2)	さつまいも、米、油、砂糖、油、砂糖、米粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごま	しょうゆ、酢、みりん、洋風だしの素、食塩、酒、おろしにんにく、おろししょうが	ぱりんこ牛乳	大学芋牛乳
05 土	野菜たっぷりビビンバ 豆腐スープ (ねぎ) バナナ	563.2(490.8) 18.5(16.9) 14.2(13.8) 1.8(1.5)	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	りんご濃縮果汁、バナナ、もやし、りんご(缶詰)、にんじん、切り干しだいこん、こまつな、ねぎ、粉かてん	しょうゆ、中華だしの素、食塩、おろしにんにく	マリービスケット牛乳	りんごゼリークラッカー牛乳
07 月	御飯 ポークチャップ 小松菜のごま酢和え (ツナ) きのこのスープ	542.0(454.6) 20.9(18.3) 18.0(16.6) 1.3(1.1)	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、チーズ、かつお節	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、しめじ、さやえんどう、ごま	ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、中華だしの素、食塩	星たべよ牛乳	チーズおかにぎり牛乳
08 火	御飯 かれのい照り焼き シルバーサラダ (はるさめ) 豆腐みそ汁 (わかめ)	572.1(489.4) 22.4(20.3) 18.7(18.0) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、はるさめ、マヨドレ、バター、砂糖	牛乳、かれのい、木綿豆腐、みそ	きゅうり、パイン缶、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	味しらべ牛乳	パイナップルケーキ牛乳
09 水	御飯 マーボー豆腐 中華風お浸し わかめスープ (もやし)	545.7(468.2) 20.3(18.6) 16.3(16.1) 1.9(1.6)	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、あさり、油揚げ、みそ	たまねぎ、もやし、赤ピーマン、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、ごぼう、ごま、カットわかめ	かつおだし、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、中華だしの素、おろしにんにく、食塩	ルヴァン牛乳	深川おにぎり牛乳
10 木	御飯 肉じゃが (豚肉) 小松菜のしらすサラダ (キャベツ) みそ汁 (玉ねぎ・油あげ)	565.2(483.9) 25.9(23.0) 18.5(17.8) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、とろけるチーズ、しらす干し、みそ、油揚げ	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、にら、さやえんどう	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	カルシウムせんべい牛乳	チーズちぢみ牛乳
11 金	わかめ御飯 厚揚げのみそ炒め 切干し大根のサラダ スープ (チンゲン菜・もやし)	580.7(513.3) 20.8(19.2) 23.1(21.5) 1.8(1.5)	米、パン粉、小麦粉、砂糖、バター、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ、ちくわ	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ねぎ、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、干しぶどう、ごま	しょうゆ、酢、おろしにんにく、おろししょうが、鶏がらだし	ぱりんこ牛乳	パン粉クッキー牛乳
12 土	スパゲティナポリタン キャベツのサラダ (ツナ) バナナ	532.8(475.1) 16.8(16.0) 13.0(13.5) 2.0(1.7)	スパゲティ、米、油	牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり	ケチャップ、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩	マリービスケット牛乳	ゆかりおにぎり牛乳
14 月	御飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 ブロッコリーのごまマヨ和え みそ汁 (なす・玉ねぎ)	551.3(489.8) 20.9(19.4) 18.7(18.0) 2.1(1.7)	米、マヨドレ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、鶏ひき肉、みそ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、なす、こまつな、にんじん、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	星たべよ牛乳100	中華風おにぎり牛乳
15 火	御飯 鮭の香草焼き ココロサラダ 麩のすまし汁 (えのき)	536.5(478.0) 26.7(24.0) 19.1(18.3) 2.2(1.9)	米、焼きそばめん、マヨドレ、パン粉、焼ふ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(もも)、干しえび	だいこん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ねぎ、ピーマン、あおのり	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉	味しらべ牛乳	おやつ焼きそば(桜海老)牛乳
16 水	たぬきうどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	551.2(472.6) 17.6(16.5) 14.9(14.8) 2.4(2.0)	ゆでうどん、じゃがいも、米、天かす、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ルヴァン牛乳	チャーハンおにぎり牛乳
17 木	御飯 春野菜のキッシュ マカロニソテー わかめスープ (チンゲン菜)	603.9(532.0) 23.6(21.6) 19.0(18.2) 2.2(1.9)	米、マカロニ、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、卵、牛乳、とろけるチーズ、ベーコン	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、そらめめ、チンゲンサイ、ごぼう、キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	ケチャップ、洋風だしの素、中華だしの素、食塩、食塩	カルシウムせんべい牛乳	かぼちゃスコーン牛乳
18 金	御飯 ハンバーグ (春キャベツ) ポテトサラダ 中華スープ (チンゲン菜・ねぎ)	599.4(503.3) 22.9(20.3) 20.1(18.7) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、米、マヨドレ、砂糖、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、しらす干し	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、中華だしの素	ぱりんこ牛乳	おにぎり(じゃこチーズ)牛乳
19 土	ハヤシライス (豚肉) せん野菜サラダ フルーツヨーグルト	561.5(491.9) 17.9(16.6) 17.2(16.4) 1.9(1.6)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、粉糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、マッシュルーム缶、バナナ、パイン缶	ハヤシライス、ケチャップ、しょうゆ、酢	マリービスケット牛乳	ココアケーキ牛乳
21 月	あんかけ丼 もやしとわかめのナムル 豆腐みそ汁 (あげ) バナナ	562.2(498.5) 20.5(19.0) 14.0(14.3) 2.1(1.7)	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、みそ、ツナ水煮缶、油揚げ	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	星たべよ牛乳	おにぎり(ツナ・塩昆布)牛乳
22 火	たけのこ御飯 豚肉の香味焼き ひじきの彩りサラダ 中華スープ (チンゲン菜)	568.4(503.1) 20.7(19.2) 21.1(19.9) 2.3(1.8)	さつまいも、米、マヨドレ、無塩バター、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ	たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、えだまめ、しいたけ、ごぼう、コーン缶、ねぎ、ひじき、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、酢、食塩、おろしにんにく	味しらべ牛乳	スイートポテト牛乳
23 水	赤飯 つくねの磯辺焼き 野菜炒め (豚肉・キャベツ) みそ汁 (なめこ)	566.5(502.0) 23.0(21.0) 20.4(19.4) 3.0(2.4)	もち米、小麦粉、米、砂糖、バター、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、小豆、脱脂粉乳	だいこん、キャベツ、もやし、たまねぎ、なめこ、にんじん、マーメイド、ピーマン、ねぎ、黒ごま、ごま、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん	ルヴァン牛乳	オレンジケーキ牛乳
24 木	御飯 かれのいトマトソース アスパラサラダ (レモン) みそ汁 (もやし)	556.4(475.4) 25.5(22.6) 19.1(18.2) 1.4(1.1)	米、マカロニ・スパゲティ、マヨドレ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、かれのい、きな粉、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	キャベツ、もやし、にんじん、トマトピューレ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、コーン缶	かつおだし汁、みりん、酒、洋風だしの素、食塩、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	マカロニきな粉牛乳
25 金	カレーライス 切干し大根ともやしの炒め物 オレンジ	576.2(472.9) 17.6(15.7) 17.9(16.1) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン	カレールウ、しょうゆ、食塩	ぱりんこ牛乳	おにぎり(わかめ)牛乳
26 土	焼きそば 野菜スープ バナナ	554.5(486.8) 18.0(17.0) 20.8(19.7) 1.8(1.5)	焼きそばめん、米、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ、かつお節	バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、しいたけ、あおのり	中濃ソース、鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(チーズおなか)牛乳
28 月	御飯 酢鶏 ツナサラダ みそ汁 (だいこん・あげ)	576.1(492.6) 24.6(22.0) 15.6(15.5) 2.5(2.1)	米、片栗粉、砂糖、油、砂糖、マヨドレ	牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、油揚げ、みそ、油揚げ	だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、きゅうり、カットわかめ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、酒、おろししょうが	星たべよ牛乳	きつねおにぎり牛乳
30 水	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め 小松菜のごま酢和え 五目みそ汁	562.9(482.0) 17.9(16.6) 19.2(18.3) 1.2(1.1)	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、バター、はるさめ、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、だいこん、こまつな、ピーマン、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、食塩	ルヴァン牛乳	バタークッキー牛乳