



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	ルーローハン カミカミサラダ 野菜スープ	571.3(505.8) 21.1(19.5) 24.4(22.6) 1.9(1.6)	米、食パン、じゃがいも、ごま油、バター、マヨドレ、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、ゆで大豆、チーズ	もやし、にんじん、こまつな、だいこん、しいたけ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、きゅうり、ごま	オイスターソース、酒、鶏がら、酢、しょうゆ、食塩、おろししょうが	星たべよ牛乳	トースト(ごま)牛乳
02火	御飯 豚肉の香味焼き せん野菜サラダ みそ汁	546.8(485.3) 20.8(19.2) 16.9(16.5) 1.6(1.4)	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	味しらべ牛乳	蒸しパン(黒糖)牛乳
03水	御飯 かれいの西京焼き 肉じゃが 豆腐すまし汁	497.3(443.5) 25.8(23.0) 10.2(11.0) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏もも肉、みそ、油揚げ、かつお節	だいこん、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ルヴァン牛乳	おにぎり(塩昆布とおかか)牛乳
04木	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め コールスローサラダ みそ汁	567.8(503.0) 22.0(20.2) 21.3(20.1) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨドレ、バター、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、みそ	だいこん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁、酒、酢、食塩、カレー粉	カルシウムせんべい牛乳	マーブルケーキ牛乳
05金	中華丼 もやしの中華サラダ わかめスープ	514.9(434.7) 16.3(14.8) 13.0(12.9) 1.9(1.6)	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	はくさい、もやし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、きゅうり、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、酢、オイスターソース、中華だしの素、食塩、かつおだし汁、おろししょうが、おろしにんにく	ぱりんこ牛乳	塩おにぎり きゅうりの浅漬け牛乳
06土	スタミナ丼 スープ(キャベツ・コーン) バナナ	567.9(503.1) 19.3(18.0) 15.2(15.2) 1.8(1.5)	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、コーン缶、にら、ごま、にんにく	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、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(菜飯)牛乳
08月	玄米御飯 厚揚げの炒め物 キャベツとチンゲン菜のサラダ(わかめ) みそ汁	544.3(477.2) 18.1(16.8) 19.5(18.1) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、玄米、バター、片栗粉、ごま油、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、にら、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素	星たべよ牛乳	ココアスコーン牛乳
09火	きのこ御飯 さけの竜田揚げ ほうれんそうのお浸し すまし汁	534.2(441.7) 23.8(20.0) 16.5(15.2) 1.9(1.5)	七分つき米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、片栗粉、くりの甘露煮、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、だいこん、もやし、チンゲンサイ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	味しらべ牛乳	栗とさつまいもの蒸しパン牛乳
10水	御飯 ジャージャン豆腐 切干大根のサラダ はるさめスープ	564.2(500.2) 21.0(19.4) 22.9(21.4) 1.9(1.6)	米、焼きそばめん、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな、たけのこ(ゆで)、ピーマン、切り干しだいこん	中濃ソース、酢、しょうゆ、酒、中華だしの素、鶏がらだし汁、食塩、オイスターソース、おろしにんにく	ルヴァン牛乳	おやつ焼きそば牛乳
11木	御飯 鶏肉のパン粉焼き 大豆とひじきのサラダ みそ汁	539.3(471.5) 26.9(24.0) 17.7(17.1) 1.4(1.1)	米、マカロニ、砂糖、パン粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、粉チーズ、きな粉、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ひじき	かつおだし汁、酢、しょうゆ、パセリ粉、食塩	カルシウムせんべい牛乳	マカロニきな粉牛乳
12金	御飯 厚焼き卵 ブロッコリーのごまマヨ和え だいこんスープ	600.8(527.2) 22.4(20.5) 24.3(22.4) 1.0(0.9)	米、小麦粉、砂糖、バター、マヨネーズ、油	牛乳、卵、豚ひき肉	だいこん、たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ピーマン、ごま	しょうゆ、洋風だしの素、食塩	ぱりんこ牛乳	バナナケーキ牛乳
13土	チキンカレー フレンチサラダ バナナ	584.9(508.5) 17.2(15.9) 14.0(13.9) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	カレールウ、酢	マリービスケット牛乳	おにぎり(ゆかり)牛乳
16火	御飯 豚肉の香味焼き せん野菜サラダ みそ汁(キャベツ)	546.8(485.3) 20.8(19.2) 16.9(16.5) 1.6(1.4)	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、おろしにんにく	味しらべ牛乳	蒸しパン(黒糖)牛乳
17水	赤飯 さんが焼き こんにゃくの和風サラダ みそ汁(なめこ)	541.4(481.5) 22.2(20.3) 18.2(17.6) 2.1(1.8)	もち米、ホットケーキ粉、米、油、砂糖、片栗粉、粉糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、いわし、おから、あずき(乾)	だいこん、にんじん、もやし、なし、ねぎ、なめこ、しらたき、きゅうり、黒ごま、しそ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	ルヴァン牛乳	梨のケーキ牛乳
18木	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め コールスローサラダ わかめスープ	559.8(495.5) 21.1(19.5) 21.1(19.9) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨドレ、バター、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、ねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	酒、食塩、酢、中華だしの素、カレー粉	カルシウムせんべい牛乳	マーブルケーキ牛乳
19金	ミルクカレー 枝豆サラダ バナナ	606.5(534.0) 17.3(16.5) 14.4(14.6) 2.4(2.0)	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、カルピス、鶏むね肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えだまめ(冷凍)、なす、しめじ、黒ごま、カットわかめ	カレールウ、しょうゆ、ケチャップ、酢、ウスターソース、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	ぱりんこ牛乳	黒ごまクッキーカルピス
20土	スタミナ丼 スープ(キャベツ・コーン) バナナ	567.9(503.1) 19.3(18.0) 15.2(15.2) 1.8(1.5)	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、コーン缶、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、食塩、おろしにんにく	マリービスケット牛乳	おにぎり(菜飯)牛乳
22月	御飯 厚揚げの炒め物 キャベツとチンゲン菜のサラダ みそ汁	527.0(463.4) 17.8(16.5) 19.4(18.0) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、バター、片栗粉、ごま油、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、にら、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素	星たべよ牛乳	ココアスコーン牛乳
24水	御飯 キチンナゲット 大根サラダ スープ(キャベツ・にんじん)	582.3(514.6) 21.9(20.2) 19.5(18.7) 1.8(1.5)	米、片栗粉、マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、おから、油揚げ	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ごま	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	ルヴァン牛乳	きつねおにぎり牛乳
25木	御飯 鶏肉のパン粉焼き 大豆とひじきのサラダ みそ汁	544.8(475.9) 27.3(24.3) 17.8(17.2) 1.6(1.3)	米、マカロニ、砂糖、パン粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、粉チーズ、きな粉、みそ	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、ひじき	かつおだし汁、酢、しょうゆ、パセリ粉、食塩、	カルシウムせんべい牛乳	マカロニきな粉牛乳
26金	御飯 厚焼き卵 ブロッコリーのごまマヨ和え だいこんスープ	600.8(527.2) 22.4(20.5) 24.3(22.4) 1.0(0.9)	米、小麦粉、砂糖、バター、マヨドレ、油	牛乳、卵、豚ひき肉	だいこん、たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ピーマン、ごま	しょうゆ、洋風だしの素、食塩	ぱりんこ牛乳	バナナケーキ牛乳
27土	チキンカレー フレンチサラダ バナナ	584.9(508.5) 17.2(15.9) 14.0(13.9) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	カレールウ、酢	マリービスケット牛乳	おにぎり(ゆかり)牛乳
29月	御飯 ジャージャン豆腐 切干大根のサラダ はるさめスープ	564.2(500.2) 21.0(19.4) 22.9(21.4) 1.9(1.6)	米、焼きそばめん、はるさめ、ごま油、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな、たけのこ(ゆで)、ピーマン、切り干しだいこん	中濃ソース、酢、しょうゆ、酒、中華だしの素、鶏がらだし汁、食塩、オイスターソース、おろしにんにく	星たべよ牛乳	おやつ焼きそば牛乳
30火	ねぎ塩豚丼 小松菜のごま和え けんちん汁	538.8(463.8) 23.2(20.3) 16.3(15.0) 1.2(0.9)	米、さつまいも、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ	もやし、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、にら、ごま、	かつおだし汁、しょうゆ、酒、鶏がらだし汁、食塩、おろしにんにく	味しらべ牛乳	おにぎり(さつまいもご飯)牛乳