

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		
02月	御飯 鶏肉のさっぱり煮 和風マカロニサラダ 中華スープ(きのこ)	531.8(474.2) 23.7(21.6) 17.8(17.3) 2.3(1.9)	米、ゆでうどん、マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	星たべよ牛乳	焼きうどん牛乳
03火 	ピラフ(チキンコンソメ) ハンバーグ キャベツのツナマヨあえ カリカリ大豆ののりしお和え コンソメスープ	679.0(547.8) 27.7(23.5) 28.1(24.1) 2.6(2.1)	米、食パン、じゃがいも、マヨドレ、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、大豆、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、食塩、洋風だしの素、パセリ粉	味しらべ牛乳	いちごジャムロール牛乳
04水	御飯 ポークケチャップ ひじきの彩りサラダ みそ汁(ねぎ・油揚げ・えのき)	579.2(512.2) 21.8(20.1) 21.2(20.0) 2.2(1.9)	米、小麦粉、マヨドレ、砂糖、バター	牛乳、豚肉(もも)、みそ、粉チーズ、油揚げ	だいこん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、コーン缶、えだまめ、ごま、ひじき	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩、かつおだし汁	ルヴァン牛乳	チーズサブレ牛乳
05木	玄米御飯 さけのカレーパン粉焼き レンコンのバター炒め かぶのスープ	563.8(499.8) 24.8(22.5) 16.1(15.9) 1.9(1.6)	米、玄米、パン粉、砂糖、バター、油	牛乳、さけ、ベーコン、油揚げ	れんこん、かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、ごま	酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく、カレー粉	カルシウムせんべい牛乳	きつねおにぎり牛乳
06金	御飯 ひき肉とチーズの卵焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 野菜スープ(もやし)	552.5(490.8) 19.9(18.6) 22.6(21.1) 1.0(0.8)	米、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ、油	牛乳、卵、豚ひき肉、とろけるチーズ	たまねぎ、にんじん、もやし、ブロッコリー、ごま	ケチャップ、食塩、鶏がらだしの素	ばりんこ牛乳	塩マヨポテト牛乳
07土	ハヤシライス キャベツのサラダ オレンジ	552.0(480.4) 17.4(16.1) 15.1(14.6) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	マリービスケット牛乳	ゆかりおにぎり牛乳
09月	御飯 豚肉ときのこのソテー 小松菜のごま酢和え みそ汁(だいこん・なめこ)	554.2(489.9) 22.2(20.2) 18.1(17.4) 1.6(1.4)	米、小麦粉、バター、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、みそ	こまつな、たまねぎ、だいこん、もやし、にんじん、しめじ、えのきたけ、チンゲン菜、なめこ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、おろししょうが	星たべよ牛乳	バタークッキー牛乳 
10火	御飯 鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ マカロニスープ	578.7(511.8) 22.7(20.8) 15.1(15.1) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、こしあん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、しめじ	酢、洋風だしの素、食塩	味しらべ牛乳	あんまん牛乳
12木	玄米御飯 ミートローフ 野菜炒め 中華スープ(きのこ)	554.6(492.5) 20.3(18.9) 20.0(19.1) 1.6(1.4)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、玄米、片栗粉、バター、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、もやし、えのきたけ、にんじん、ピーマン、しめじ、コーン缶	酒、中華だしの素、食塩、おろしにんにく	カルシウムせんべい牛乳	さつまいもスコーン牛乳
13金	御飯 白身魚のみそマヨ焼き 厚揚げの旨煮 みそ汁	545.2(485.0) 24.6(22.3) 16.0(15.9) 2.5(2.1)	米、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、メルルーサ、生揚げ、みそ、豚肉(もも)、とろけるチーズ	たまねぎ、はくさい、こまつな、しめじ、にんじん	しょうゆ、おろしにんにく、かつおだし汁	ばりんこ牛乳	おにぎり(わかめ)牛乳 
14土	中華丼 きのこのスープ りんご 	486.7(428.6) 17.8(16.5) 10.8(11.2) 3.0(2.4)	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、かつお節	はくさい、りんご、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、塩こんぶ、さやえんどう、干しいたけ、ごま	中華だしの素、しょうゆ、食塩、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(塩昆布とおかか)牛乳
16月	御飯 豚肉の香味焼き 水菜のサラダ 豆腐みそ汁(だいこん・わかめ)	546.6(485.8) 25.6(23.1) 20.6(19.5) 2.0(1.6)	米、食パン、マヨドレ、バター、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ハム、みそ、きな粉	キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ、みずな、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、おろしにんにく	星たべよ牛乳	きなこトースト牛乳
17火	御飯 鶏肉と厚揚げの甘酢あん 大根のごま酢和え スープ(たまねぎ)	558.9(492.5) 24.4(22.0) 15.9(15.7) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、生揚げ	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、ごま	しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらだし汁、洋風だしの素、食塩	味しらべ牛乳	かぼちゃクッキー牛乳
18水 	赤飯 ナゲット(豆腐・もも肉) もやしサラダ みそ汁(キャベツ)	595.2(525.0) 23.8(21.7) 23.9(22.2) 2.4(2.0)	もち米、米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、クリームチーズ、鶏もも肉、みそ、小豆	キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、レモン果汁、黒ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	ルヴァン牛乳	チーズケーキ牛乳
19木 	ほうれん草のカレーライス キャベツとチンゲン菜のサラダ バナナ 	586.2(477.4) 17.6(15.6) 16.8(15.6) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、押麦、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ほうれんそう、わかめ	カレールウ、酢	カルシウムせんべい牛乳	ビスコ牛乳
20金	御飯 あじフライ はるさめサラダ すまし汁(はくさい・にんじん)	542.9(474.6) 20.5(18.2) 15.2(14.7) 1.2(1.0)	米、ホットケーキ粉、パン粉、はるさめ、小麦粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、あじ	はくさい、もやし、にんじん、しめじ、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	ばりんこ牛乳	にんじんケーキ牛乳
21土	カレーライス コールスローサラダ バナナ	620.9(507.5) 18.1(16.0) 19.0(17.3) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんごジャム、コーン缶	カレールウ、酢	マリービスケット牛乳	リッツサンド(ジャム)牛乳
24火	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 田舎煮 豆腐すまし汁(もやし・わかめ)	527.0(470.4) 26.1(23.5) 15.9(15.8) 2.0(1.7)	米、焼きそばめん、さといも、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、生揚げ、豚肉(もも)、ちくわ、みそ	キャベツ、こまつな、だいこん、板こんにゃく、ねぎ、しいたけ、ごぼう、いんげん、ピーマン、にんじん、ごま	かつおだし汁、焼きそばソース、しょうゆ、みりん、食塩、酒	味しらべ牛乳	おやつ焼きそば牛乳 
25水	御飯 さばの香味焼き 高野豆腐の五目煮 中華スープ(たまねぎ)	556.1(486.3) 23.6(21.3) 21.9(20.5) 2.0(1.7)	米、食パン、マヨドレ、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、凍り豆腐	だいこん、コーン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	ルヴァン牛乳	トースト(コーンマヨ)牛乳
26木	玄米御飯 松風焼き 納豆あえ(こまつな・コーン) みそ汁	610.5(536.9) 23.0(21.0) 18.7(18.0) 2.0(1.6)	米、ホットケーキ粉、玄米、バター、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、みそ	だいこん、こまつな、りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒	カルシウムせんべい牛乳	りんごケーキ牛乳
27金	御飯 豚肉とごぼうの甘辛炒め ツナサラダ 白菜スープ	512.5(458.5) 21.8(20.1) 18.1(17.5) 1.7(1.4)	米、マカロニ、油、マヨドレ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、豚ひき肉、ツナ油漬缶	はくさい、にんじん、キャベツ、ごぼう、板こんにゃく、きゅうり、たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、みりん、洋風だしの素、ウスターソース、食塩、おろししょうが	ばりんこ牛乳	ミートマカロニ牛乳
28土	スタミナ丼 じゃが芋のチーズ焼き オレンジ	575.1(498.9) 22.4(20.2) 15.3(14.9) 1.4(1.2)	じゃがいも、米、砂糖、バター、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ、みそ、かつお節	オレンジ、もやし、コーン缶、にんじん、にら、ごま、パセリ	しょうゆ、みりん、オイスターソース、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	おにぎり(焼き)牛乳