

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、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	チーズサフレ 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	ぱりんこ 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	ぱりんこ 牛乳	おにぎり(わかれ) 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・わかれ)	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、チングンサイ、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 キャベツとチングン菜のサラダ 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、チングンサイ、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	ぱりんこ 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、豚肉(もも)、きな粉	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・わかれ)	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、切り干したいこん、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	ぱりんこ 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