

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 鶏肉の卵とし もやしのツナサラダ みそ汁	505.0(450.9) 20.0(18.7) 18.0(17.4) 2.0(1.7)	米、さつまいも、マヨドレ、 油、砂糖、ごま	牛乳、卵、豆腐、鶏肉、み そ、ツナ	もやし、人参、玉ねぎ、ね ぎ、きゅうり、しめじ	だし汁、醤油、酒、みりん	味しらべ 牛乳	大学芋 牛乳
02 水	御飯 さばの塩焼き スタミナ納豆 せん野菜サラダ みそ汁	511.7(455.5) 26.5(23.8) 21.3(19.8) 2.1(1.8)	米、うどん、ごま油、砂糖	牛乳、さば、鶏ひき肉、豚 肉、納豆、みそ	大根、人参、キャベツ、玉ね ぎ、きゅうり、なす、にら、 にんにく、しょうが	だし汁、醤油、酢、酒、みり ん、食塩	ルヴァン 牛乳	焼きうどん 牛乳
03 木	フルコギ丼 ゆかり和え みそ汁	540.0(480.8) 20.0(18.6) 18.2(17.6) 2.5(2.1)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま 油、ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、人参、小 松菜、切干大根、にら、きゅ うり、にんにく	だし汁、醤油、酒、みりん、 食塩、カレー粉	カルシウムせんべい 牛乳	カレーサブレ 牛乳
04 金	御飯 八宝豆腐 シルバーサラダ わかめスープ	517.8(437.4) 20.6(18.6) 17.7(16.8) 2.0(1.6)	米、食パン、春雨、マヨド レ、バター、ごま油、片栗 粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、きな粉	玉ねぎ、もやし、人参、きゅ うり、たけのこ、椎茸、わか め、しょうが、にんにく	醤油、中華だし、食塩	はりんこ 牛乳	きなこトースト 牛乳
05 土	焼肉丼 みそ汁 バナナ	529.8(472.6) 19.7(18.4) 10.2(11.2) 1.6(1.4)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、玉ねぎ、もやし、 キャベツ、人参、ピーマン、 昆布	だし汁、醤油、酒	マリービスケット 牛乳	おにぎり(塩昆布) 牛乳
07 月	きのこピラフ 七タハンバーグ キャベツソテー そうめん汁	494.9(444.7) 19.6(18.3) 17.7(17.2) 2.5(2.1)	米、そうめん、油、パン粉、 かき氷シロップ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、カル ピス、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、と うもろこし、パインナッフル、 しめじ、おくら、えのき茸、 寒天	ケチャップ、コンソメ、中濃 ソース、食塩、中華だし、醬 油	星たべよ 牛乳	七タゼリー 牛乳
08 火	御飯 マーボー茄子 もやしのナムル 中華スープ	528.0(471.2) 18.9(17.7) 18.9(18.2) 2.5(2.1)	米、食パン、ホットケーキ 粉、油、バター、砂糖、ごま 油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	もやし、玉ねぎ、チンゲン 菜、人参、きゅうり、なす、 ねぎ、しょうが、にんにく	醤油、中華だし、酢、食塩	味しらべ 牛乳	メロンパン風トースト 牛乳
09 水	御飯 鶏肉のケチャップ煮 フレンチサラダ コンソメスープ	527.3(464.9) 16.3(15.7) 19.0(17.9) 1.6(1.4)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗 粉、バター	牛乳、鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、 きゅうり、ピーマン、椎茸、 わかめ	ケチャップ、酢、中濃ソー ス、コンソメ、食塩、ペーキ ングパウダー	ルヴァン 牛乳	にんじんケーキ 牛乳
10 木	御飯 さわらの西京焼き 大根と厚揚げの煮物 みそ汁	492.8(443.0) 22.8(20.8) 12.3(12.9) 2.2(1.8)	米、砂糖	牛乳、さわら、厚揚げ、みそ	大根、もやし、人参、玉ねぎ	だし汁、みりん、醤油、酒	カルシウムせんべい 牛乳	おにぎり(わかめ) 牛乳
11 金	焼きそば 塩こうじのから揚げ きゅうりの塩昆布和え 野菜スープ	532.6(464.5) 27.9(25.0) 21.6(19.6) 9.4(7.5)	焼そばめん、油、片栗粉、 コーンフレーク、チョコレート ソース	牛乳、鶏肉、豚ひき肉	きゅうり、もやし、大根、人 参、玉ねぎ、キャベツ、バナ ナ、昆布、青のり	塩こうじ、中濃ソース、食 塩、酒、コンソメ	はりんこ 牛乳	チョコバナナパフェ 牛乳
12 土	そばろ丼 みそ汁 バナナ	604.2(532.0) 18.5(17.4) 20.8(19.7) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、油、砂 糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、み そ、きな粉	バナナ、玉ねぎ、小松菜、大 根、人参、ねぎ、わかめ、に んにく、しょうが	だし汁、醤油、中華だし	マリービスケット 牛乳	きな粉パンケーキ 牛乳
14 月	御飯 家常豆腐 ゴーヤのごまサラダ ずまし汁	496.1(445.7) 18.9(17.8) 16.1(15.9) 1.9(1.6)	米、小麦粉、マヨドレ、油、 ごま、砂糖、ごま油	牛乳、厚揚げ、豚肉、ツナ、 みそ	キャベツ、人参、大根、ピー マン、たけのこ、椎茸、とう もろこし、ゴーヤ、にんに く、しょうが、わかめ	だし汁、醤油、酒、食塩、 ベーキングパウダー	星たべよ 牛乳	コーン蒸しパン 牛乳
15 火	食パン スパニッシュオムレツ マカロニソテー コンソメスープ	455.7(399.5) 19.5(17.7) 15.1(14.9) 2.8(2.4)	食パン、米、マカロニ、片栗 粉	牛乳、卵、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、た くあん、小松菜、プロッコ リー、昆布	ケチャップ、コンソメ、食 塩、醤油	味しらべ 牛乳	おにぎり(たくあん・塩 昆布) 牛乳
16 水	御飯 塩レモンチキン 切干大根のサラダ みそ汁	503.6(451.7) 21.7(20.0) 16.6(16.4) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、片栗粉、マ ヨドレ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、みそ、ちくわ、 チーズ	小松菜、人参、きゅうり、切 干大根、しめじ、えのき茸、 レモン	だし汁、酢、醤油、中華だ し、食塩、パセリ粉	ルヴァン 牛乳	じゃがりこ風いもち 牛乳
17 木	夏野菜カレー ゆでとうもろこし もやしスープ	498.2(442.9) 20.2(18.6) 16.6(16.2) 2.6(2.1)	米、麦	牛乳、豚肉、油揚げ、ツナ、 チーズ	とうもろこし、玉ねぎ、もや し、かぼちゃ、人参、なす、 にんにく	カレールー、ケチャップ、中 華だし、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	油揚げのピザ風 牛乳
18 金	御飯 ホキのみそマヨ焼き 炒り豆腐 みそ汁	453.8(393.0) 23.7(21.3) 10.8(11.6) 2.2(1.8)	米、マカロニ、じゃがいも、 マヨドレ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ホキ、豆腐、みそ、き な粉	玉ねぎ、人参、椎茸、ひじき	だし汁、醤油、みりん、食塩	はりんこ 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
19 土	けんちんうどん さつまいもの天ぷら風 バナナ	500.4(440.8) 14.8(14.5) 12.6(12.9) 1.9(1.6)	うどん、さつまいも、米、片 栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ	バナナ、大根、ねぎ、人参	だし汁、醤油、みりん、食塩	マリービスケット 牛乳	おにぎり(菜飯) 牛乳
22 火	御飯 豚肉の塩だれ炒め もやしの磯和え 野菜スープ	497.3(446.4) 18.7(17.6) 16.5(16.2) 2.0(1.7)	米、小麦粉、バター、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉	もやし、玉ねぎ、キャベツ、 かぶ、人参、きゅうり、ね ぎ、のり、にんにく、しょう が	鶏がらだし、醤油、食塩	味しらべ 牛乳	マーブルクッキー 牛乳
23 水	赤飯 鶏じゃが焼き ちくわのごま炒め けんちん汁	578.0(511.2) 24.6(22.3) 19.8(18.9) 2.3(1.9)	もち米、ホットケーキ粉、 じゃがいも、米、砂糖、油、 片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、チーズ、 ちくわ、ささげ	小松菜、人参、玉ねぎ、大 根、バナナ、れんこん、ごぼ う、レモン果汁、ねぎ、青の り	だし汁、醤油、食塩、鶏がら だし、みりん、中華だし	ルヴァン 牛乳	バナナチーズケーキ 牛乳
24 木	かしわごはん たらの磯辺焼き キャベツサラダ みそ汁	461.4(410.4) 21.5(19.0) 14.0(13.9) 2.5(2.0)	米、さつまいも、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、たら、鶏ひき肉、み そ、ベーコン	キャベツ、もやし、人参、玉 ねぎ、椎茸、きゅうり、わか め、青のり	だし汁、醤油、酢、みりん、 食塩、コンソメ、	カルシウムせんべい 牛乳	さつま芋ジャーマン 牛乳
25 金	御飯 擬製豆腐(卵なし) さんぴらごぼう みそ汁	534.3(476.3) 19.3(18.1) 15.6(15.5) 2.1(1.7)	米、油、砂糖、片栗粉、ごま 油、ごま	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、みそ	大根、人参、ごぼう、小松 菜、切干大根、えのき茸、さ やいんげん、ひじき	だし汁、醤油、みりん、食塩	はりんこ 牛乳	小松菜とそぼろの甘辛お にぎり 牛乳
26 土	カレーライス コンソメスープ ぶどうゼリー	636.8(558.3) 16.8(16.1) 22.2(20.8) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、小麦粉、砂 糖、油	牛乳、豚肉	ぶどうジュース、玉ねぎ、人 参、キャベツ、寒天	カレールー、コンソメ、食塩	マリービスケット 牛乳	ちんすこう 牛乳
28 月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋サラダ コンソメスープ	568.7(503.7) 18.3(17.3) 18.1(17.5) 1.4(1.2)	米、さつまいも、小麦粉、砂 糖、マヨドレ、油、バター、 片栗粉	牛乳、鶏肉	大根、人参、きゅうり、マー マレード、ジャム、小松菜	コンソメ、ベーキングパウ ダー、醤油、食塩	星たべよ 牛乳	ジャムスコーン 牛乳
29 火	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め ほうれん草のごま和え みそ汁	515.9(459.2) 23.0(21.0) 14.3(14.3) 2.2(1.8)	米、春巻の皮、じゃがいも、 油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ツ ナ	もやし、玉ねぎ、キャベツ、 人参、ほうれん草、ピーマ ン、わかめ	だし汁、醤油、みりん、コン ソメ、食塩、カレー粉	味しらべ 牛乳	ツナポテトパイ風 牛乳
30 水	御飯 あじの南蛮漬け 大根のそぼろ煮 みそ汁	517.3(450.5) 22.4(19.8) 17.9(17.1) 2.1(1.7)	米、食パン、油、バター、砂 糖、片栗粉、ごま	牛乳、あじ、鶏ひき肉、み そ、油揚げ	大根、玉ねぎ、人参、赤ピー マン、黄ピーマン、こねぎ	だし汁、醤油、酢	ルヴァン 牛乳	トースト(ごま) 牛乳
31 木	冷やし担々風うどん かぼちゃの甘煮 フルーツヨーグルト	546.8(475.7) 19.7(18.2) 16.6(16.2) 2.2(1.8)	うどん、米、砂糖、ごま、ご ま油、油	牛乳、ヨーグルト、豆乳、豚 ひき肉、みそ、かつお節	かぼちゃ、バナナ、玉ねぎ、 チンゲン菜、パインナッフル、 人参、干しぶどう、とうもろ こし、しめじ、にんにく、 しょうが	だし汁、醤油、酒、みりん、 中華だし、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	焼きもろこしおにぎり 牛乳

