

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満値	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 水	御飯 かれのいの和風△ニエル 白和え みそ汁（赤みそ）	478.9(431.9) 23.5(21.5) 11.5(12.3) 2.6(2.2)	米、砂糖、バター、小麦粉	牛乳、かれい、豆腐、みそ、油揚げ、チーズ	玉ねぎ、ほうれん草、人参、椎茸、わかめ	だし汁、醤油、ケチャップ、酒、みりん	ルヴァン牛乳	油揚げのピザ風牛乳
02 木	食パン さつまいもグラタン 具沢山野菜スープ バナナ	618.2(543.3) 22.3(20.5) 22.4(20.9) 2.6(2.2)	食パン、米、さつまいも、マカロニ、小麦粉、油、バター、パン粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、鶏ひき肉、チーズ	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー、えのき茸、あおさ粉	コンソメ、醤油、食塩	カルシウムせんべい牛乳	鶏そぼろおにぎり牛乳
03 金	あんかけ焼きそば 中華スープ ぶどうゼリー	494.8(444.7) 17.7(16.8) 17.5(17.0) 2.1(1.8)	焼そばめん、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、きな粉	ぶどうジュース、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、もやし、人参、とうもろこし、寒天	中華だし、醤油、食塩、ベーキングパウダー	ばりんこ牛乳	きな粉ドーナツ牛乳
04 土								
06 月	御飯 ボークケチャップ（厚揚げ） きのこの醤油炒め 中華スープ	502.8(451.0) 16.4(15.8) 16.5(16.2) 1.8(1.5)	米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、きな粉	玉ねぎ、大根、人参、チンゲン菜、しめじ、とうもろこし、エリンギ、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、中華だし、醤油、食塩	星たべよ牛乳	お月見団子牛乳 
07 火	御飯 豚肉の甘みそ炒め ぎんぴらごぼう みそ汁	552.7(491.0) 21.2(19.6) 17.9(17.4) 2.2(1.9)	米、食パン、油、砂糖、バター、ごま	牛乳、豚肉、みそ、ちくわ	玉ねぎ、キャベツ、人参、小松菜、ごぼう、切干大根	だし汁、醤油、酒、みりん	味しらべ牛乳	シュガートースト牛乳
08 水	さつま芋御飯 干草卵焼き 五目煮豆 みそ汁	575.5(509.2) 20.2(18.8) 20.7(19.6) 2.8(2.3)	米、小麦粉、さつまいも、油、砂糖、バター	牛乳、卵、大豆、鶏ひき肉、みそ	人参、玉ねぎ、大根、こんにゃく、れんこん、椎茸、さやいんげん、わかめ	だし汁、醤油、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	ショートブレッド牛乳
09 木	御飯 チキン南蛮 小松菜のおかか和え みそ汁	560.9(497.5) 21.7(20.0) 16.9(16.5) 2.0(1.7)	米、片栗粉、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、かつお節	もやし、小松菜、玉ねぎ、ねぎ、人参、なめこ、レモン果汁、にんにく、しょうが	だし汁、醤油、酢、酒	カルシウムせんべい牛乳	きつねおにぎり牛乳
10 金	御飯 アジの香草パン粉焼き キャベツのソテー 白菜スープ	447.7(406.9) 19.2(18.0) 16.0(15.8) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、マヨドレ、マヨドレ、油、パン粉	牛乳、あじ、ベーコン、チーズ	キャベツ、白菜、人参、玉ねぎ、とうもろこし、玉ねぎ、しめじ、にんにく	コンソメ、醤油、食塩、カレー粉、バジル粉	ばりんこ牛乳	チーズカレー焼き牛乳
11 土	カレーライス わかめスープ 牛乳ゼリー	673.6(587.7) 18.5(17.5) 25.2(23.2) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉	玉ねぎ、人参、寒天、わかめ	カレールウ、コンソメ、食塩	マリービスケット牛乳	ちんすこう牛乳
14 火	御飯 メンチカツ風鉄板焼き 大根の中華風煮物 コンソメスープ	550.9(489.5) 20.1(18.7) 19.5(18.7) 8.8(7.1)	米、小麦粉、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、油揚げ、チーズ	大根、人参、白菜、玉ねぎ、ねぎ、椎茸、かぼちゃ	食塩、ケチャップ、中濃ソース、醤油、コンソメ、中華だし	味しらべ牛乳	チーズかぼちゃクッキー牛乳
15 水	御飯 松風焼き もやしの酢の物 みそ汁	509.0(456.0) 22.6(20.7) 16.4(16.2) 2.3(1.9)	米、マカロニ、砂糖、油、麩、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、豚ひき肉、しらす	もやし、小松菜、人参、玉ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、えのき茸	だし汁、ケチャップ、中濃ソース、醤油、酢、食塩	ルヴァン牛乳	ミートマカロニ牛乳
16 木	御飯 白身魚のみりん焼き 切干大根の旨煮 みそ汁（赤みそ）	497.3(446.7) 20.1(18.7) 10.3(11.2) 2.5(2.1)	米、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、ホキ、みそ、油揚げ	人参、かぶ、切干大根、えのき茸、まい茸、しめじ	だし汁、醤油、みりん、酒、食塩	カルシウムせんべい牛乳	きのこおにぎり牛乳 
17 金	天津飯 きのこのスープ りんご	497.4(446.7) 18.2(17.2) 12.6(13.2) 2.4(2.0)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、豆腐、かまぼこ	りんご、玉ねぎ、ねぎ、人参、しめじ、えのき茸、にら、椎茸	醤油、酢、酒、鶏がらだし、中華だし、食塩	ばりんこ牛乳	さつま芋の食べ比べ牛乳 
18 土	けんちんうどん かぼちゃの煮物 バナナ	494.3(444.3) 17.1(16.4) 10.6(11.5) 1.9(1.6)	うどん、米、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、鮭、油揚げ	かぼちゃ、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（鮭）牛乳
20 月	御飯 マーボー豆腐 切り干しナポリタン みそ汁	555.8(493.4) 20.7(19.2) 19.2(18.4) 2.7(2.3)	米、食パン、砂糖、バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、きな粉	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、切干大根、ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく	だし汁、ケチャップ、中濃ソース、醤油、中華だし、食塩	星たべよ牛乳	ラスク（きな粉）牛乳
21 火	御飯 さばのみそ焼き れんこんサラダ 鶏汁	533.1(475.3) 21.9(20.2) 21.6(20.3) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨドレ、砂糖	牛乳、さば、おから、鶏肉、ツナ、みそ、チーズ	キャベツ、人参、玉ねぎ、れんこん、ねぎ、ごぼう、とうもろこし、しょうが、あおさ粉	だし汁、醤油、みりん、食塩	味しらべ牛乳	揚げいもち牛乳
22 水	秋野菜カレーライス コンソメスープ フルーツヨーグルト	622.2(546.6) 19.3(18.1) 16.5(16.2) 2.5(2.1)	米、さつまいも、麦、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、かつお節	玉ねぎ、バナナ、白菜、人参、パイナップル、なす、こねぎ、昆布	カレールウ、コンソメ、食塩	ルヴァン牛乳	おにぎり（塩昆布とおかか）牛乳
23 木	御飯 酢鶏 かぼちゃサラダ 中華スープ	569.4(504.3) 19.7(18.4) 18.7(18.0) 1.9(1.6)	米、焼そばめん、マヨドレ、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり、れんこん、椎茸、ピーマン	中濃ソース、ケチャップ、酢、醤油、中華だし、食塩	カルシウムせんべい牛乳	おやつ焼きそば牛乳
24 金	 園外保育（お弁当）	222.0(226.4) 6.2(7.6) 10.0(11.0) 0.3(0.3)	小麦粉、砂糖、油、バター	牛乳	人参	ベーキングパウダー	ばりんこ牛乳	キャロットスコーン牛乳
25 土	ブルコギ丼 みそ汁 りんごゼリー	615.9(541.5) 21.9(20.2) 20.4(19.4) 2.3(1.9)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	りんごジュース、もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、にら、えのき茸、にんにく、寒天	だし汁、醤油、酒、みりん、和風だし、ココア	マリービスケット牛乳	ココアパンケーキ牛乳
27 月	ミートスパゲティ コロコロチーズサラダ コンソメスープ	551.9(490.4) 21.6(19.9) 15.8(15.7) 2.9(2.4)	スパゲティ、米、もち米、マヨドレ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ	玉ねぎ、大根、人参、ほうれん草、きゅうり、椎茸	ケチャップ、だし汁、中濃ソース、醤油、コンソメ、食塩	星たべよ牛乳	おこわおにぎり牛乳
28 火	御飯 豚肉のスタミナ焼き もやしの中華サラダ（かにかま） みそ汁	498.6(447.7) 20.2(18.8) 16.1(15.9) 1.7(1.5)	米、さつまいも、ごま油、油、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、かまぼこ、豆腐、みそ	もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、にら、こねぎ、にんにく	だし汁、醤油、酢、中華だし	味しらべ牛乳	芋けんぴ風牛乳
29 水	赤飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ みそ汁	587.4(518.7) 18.9(17.8) 21.8(20.5) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、もち米、砂糖、油、マヨドレ、片栗粉、バター、粉糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、あずき	人参、りんご、きゅうり、切干大根、にんにく、しょうが	だし汁、醤油、酒、みりん、ベーキングパウダー、食塩	ルヴァン牛乳	りんごケーキ牛乳 
30 木	御飯 厚揚げのカレーあんかけ キャベツのツナサラダ 中華スープ	487.9(439.2) 19.1(18.0) 16.2(16.0) 2.0(1.7)	米、食パン、バター、油、砂糖、片栗粉	牛乳、厚揚げ、豚肉、ツナ、あんこ	キャベツ、白菜、玉ねぎ、人参、きゅうり、さやいんげん、れんこん、わかめ	醤油、酢、中華だし、鶏がらだし、食塩、カレー粉	カルシウムせんべい牛乳	あんバタートースト牛乳
31 金	きのこ御飯 タラのみそマヨ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁（赤みそ）	588.8(519.8) 22.7(20.8) 18.3(17.6) 2.8(2.3)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、油、マヨドレ、油、マシュマロ、片栗粉、粉糖	牛乳、たら、豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、しめじ、椎茸、えのき茸	だし汁、醤油、ココア、食塩	ばりんこ牛乳	ハロウィンモンブランケーキ牛乳 

*都合により献立が変更になる場合があります