

| 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 | | |
| 05 月 お正月 | 御飯 松風焼き 三色なます 黒豆 煮しめ（正月） さつまいもきんとん すまし汁 | 648.5(566.0) 23.1(21.1) 18.7(18.0) 2.2(1.8) | 米、さつまいも、砂糖、 ごま、油、片栗粉、ごま 油 | 牛乳、鶏ひき肉、豆腐、 大豆、みそ、鮭 | 人参、白菜、大根、れん こん、玉ねぎ、ごぼう、 きゅうり、えのき茸、こ んにゃく、ほうれん草、 さやいんげん、かぶ、か ぶの葉 | だし汁、醤油、酢、食 塩、酒、みりん | 星たべよ 牛乳 | 七草おにぎり 牛乳 |
| 06 火 | ドライカレーライス コンソメスープ みかん | 555.5(502.6) 18.6(17.6) 17.3(16.9) 1.8(1.5) | 米、小麦粉、じゃがい も、砂糖、麦、バター、 油 | 牛乳、豚ひき肉、大豆 | みかん、玉ねぎ、人参、 ピーマン、ほうれん草、 にんにく、しょうが、み かん | ケチャップ、コンソメ、 中濃ソース、ベーキング パウダー、カレー粉、食 塩 | 味しらべ 牛乳 | ほうれん草ケーキ 牛乳 |
| 07 水 | 御飯 豚肉の塩だれ炒め 切干し大根のサラダ みそ汁 | 488.5(439.2) 22.2(20.4) 15.1(15.1) 2.2(1.8) | 米、小麦粉、ごま油、ご ま、砂糖、油 | 牛乳、豚肉、鶏肉、み そ、ツナ | 玉ねぎ、もやし、キャベ ツ、人参、小松菜、白 菜、切干大根、ねぎ、に んにく、しょうが | だし汁、酢、醤油、鶏が らだし、和風だし、酒、 食塩 | ルヴァン 牛乳 | すいとん汁 牛乳 |
| 08 木 | 御飯 鶏肉のケチャップ煮 わかめと豆腐のごま和え 野菜スープ | 508.3(455.5) 19.8(18.4) 17.1(16.7) 2.1(1.8) | 米、食パン、バター、砂 糖、油、ごま、片栗粉 | 牛乳、鶏肉、豆腐、こし あん | 玉ねぎ、人参、キャベツ、 ピーマン、ねぎ、し めじ、わかめ | ケチャップ、中濃ソー ス、醤油、中華だし、コ ンソメ、食塩 | カルシウムせんべい 牛乳 | トースト（あんこ） 牛乳 |
| 09 金 | ごぼうの混ぜご飯 さばのかば焼き 変わりきんぴら みそ汁（赤みそ） | 552.4(474.3) 25.5(22.7) 21.2(19.8) 2.1(1.8) | 米、さつまいも、砂糖、 油、片栗粉 | 牛乳、さば、鶏ひき肉、 みそ、油揚げ、ゼラチン | 大根、人参、キャベツ、 ごぼう、れんこん、えの き茸、しょうが | だし汁、醤油、みりん、 酒 | ぱりんこ 牛乳 | さつまいもプリン 牛乳 |
| 10 土 | 肉みそスパゲティー キャベツスープ バナナ | 537.6(478.7) 21.6(19.9) 18.1(17.5) 1.9(1.6) | スパゲティー、ホット ケーキ粉、油、砂糖、ご ま | 牛乳、豚ひき肉、豆腐、 みそ、チーズ | バナナ、玉ねぎ、人参、 キャベツ、しめじ | みりん、醤油、コンソ メ、食塩 | マリーピスケット 牛乳 | チーズパン 牛乳 |
| 13 火 | 御飯 豚肉と春雨の野菜炒め 白菜の昆布和え みそ汁 | 510.4(445.7) 19.5(18.0) 12.4(12.9) 1.9(1.5) | 米、春雨、油、砂糖、ご ま、ごま油 | 牛乳、豚肉、みそ、かつ お節 | 白菜、人参、玉ねぎ、大 根、小松菜、ピーマン、 昆布、しょうが、あおさ 粉 | だし汁、醤油、みりん、 食塩 | 味しらべ 牛乳 | おにぎり（青のりおか か） 牛乳 |
| 14 水 | 御飯 ミートボール（甘酢あん） ちくわのごま炒め みそ汁 | 526.6(470.1) 24.2(22.0) 20.4(19.4) 2.6(2.1) | 米、パン粉、片栗粉、 油、砂糖、ごま、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、豆腐、 高野豆腐、みそ、ちくわ | 玉ねぎ、もやし、人参、えの き茸、れんこん、わ かめ、しょうが、青のり | だし汁、醤油、酒、ケ チャップ、酢、食塩、中 華だし、みりん | ルヴァン 牛乳 | 高野豆腐のみたらし風煮 牛乳 |
| 15 木 | 麦御飯 かれいのみぞマヨ焼き にんじんサラダ みそ汁 | 552.1(489.8) 23.4(21.3) 17.6(17.1) 2.2(1.8) | 米、小麦粉、油、砂糖、 マヨドレ、麦、ごま | 牛乳、かれい、豆腐、み そ、ツナ | キャベツ、人参、なめ こ、きゅうり | だし汁、酢、食塩、醤油 | カルシウムせんべい 牛乳 | ちんすこう 牛乳 |
| 16 金 | すき焼きうどん かぼちゃの甘煮 りんごゼリー | 514.8(460.4) 20.8(19.2) 18.6(17.9) 3.0(2.4) | うどん、食パン、じゃが いも、砂糖、油、小麦 粉、バター | 牛乳、豚肉、ベーコン、 チーズ、油揚げ | りんごジュース、かぼ ちゃ、小松菜、人参、玉 ねぎ、椎茸、干しふど う、寒天 | だし汁、醤油、食塩、み りん、コンソメ | ぱりんこ 牛乳 | ベーコンボテトパン 牛乳 |
| 17 土 | フルコギ丼 みそ汁 バナナ | 544.7(484.5) 19.8(18.5) 11.5(12.2) 1.7(1.4) | 米、ごま油、ごま、砂 糖、片栗粉 | 牛乳、豚肉、みそ | バナナ、白菜、玉ねぎ、 人参、キャベツ、えのき 茸、にら、にんにく、昆 布 | だし汁、醤油、酒 | マリーピスケット 牛乳 | おにぎり（塩昆布） 牛乳 |
| 19 月 | ビビンバ丼 中華スープ フルーチェ | 514.3(460.3) 18.9(17.7) 12.4(13.0) 1.7(1.4) | 米、さつまいも、小麦 粉、麦、油、片栗粉、砂 糖、ごま油 | 牛乳、豚肉 | もやし、小松菜、キャベ ツ、とうもろこし、赤 ピーマン、わかめ | 中華だし、醤油、食塩 | 星たべよ 牛乳 | 鬼まんじゅう 牛乳 |
| 20 火 | 御飯 豆腐のキッシュ マカロニソテー みそスープ | 544.5(484.4) 17.9(16.9) 18.6(18.0) 1.9(1.6) | 米、パン粉、小麦粉、砂 糖、マカロニ、油、バ ター、片栗粉 | 牛乳、卵、豆腐、ペー コ、チーズ、みそ | 玉ねぎ、白菜、人参、 ピーマン、しめじ、干し ぶどう、ブロッコリー | ケチャップ、コンソメ、 ベーキングパウダー、中 華だし、食塩 | 味しらべ 牛乳 | パン粉クッキー 牛乳 |
| 21 水 | 御飯 佐那河（さなごうち）揚げ ほうれん草の磯和え みそ汁 | 570.6(505.3) 22.4(20.6) 19.6(18.7) 2.1(1.8) | 米、小麦粉、片栗粉、マ ヨドレ、砂糖、油、ごま 油 | 牛乳、鶏肉、みそ、ツ ナ、チーズ、油揚げ | キャベツ、大根、ほうれ ん草、玉ねぎ、人参、す だち果汁、にんにく、 しょうが、あおさ粉 | だし汁、醤油、酒、みり ん、ベーキングパウダー | ルヴァン 牛乳 | ツナマヨお焼き 牛乳 |
| 22 木 | あけほのご飯（にんじん） さわらのごま照り焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 みそ汁（赤みそ） | 519.5(464.4) 26.4(23.7) 16.8(16.5) 3.4(2.8) | 米、焼そばめん、砂糖、 油、ごま | 牛乳、さらら、みそ、豚 ひき肉、高野豆腐 | 小松菜、もやし、玉ね ぎ、キャベツ、人参、し めじ、切干大根、椎茸 | だし汁、醤油、酒、中華 だし、みりん、食塩 | カルシウムせんべい 牛乳 | 塩焼きそば 牛乳 |
| 23 金 | 食パン スコップコロッケ コロコロサラダ コンソメスープ | 485.5(422.3) 19.3(17.6) 18.0(17.2) 2.4(2.0) | 食パン、米、じゃがい も、マヨドレ、パン粉、 油、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき 肉、ペーコン | 大根、玉ねぎ、かぼ ちゃ、人参、きゅうり、 ひじき | 中濃ソース、醤油、コン ソメ、食塩 | ぱりんこ 牛乳 | 鶏ひじきおにぎり 牛乳 |
| 24 土 | あんかけ丼 みそ汁 バナナ | 608.3(535.4) 20.8(19.3) 19.3(18.5) 2.1(1.8) | 米、ホットケーキ粉、 油、砂糖、片栗粉、ごま 油 | 牛乳、豚肉、豆腐、み そ、きな粉 | バナナ、キャベツ、玉ね ぎ、もやし、人参、しょ うが、にんにく | だし汁、醤油、中華だ し、食塩 | マリーピスケット 牛乳 | きな粉パンケーキ 牛乳 |
| 26 月 | 御飯 鶏肉のコーンフレーク焼き キャベツヒツナのゆかり和え 野菜スープ | 539.5(479.9) 20.0(18.5) 19.8(18.9) 1.8(1.6) | 米、小麦粉、油、マヨド レ、コーンフレーク、砂 糖、ごま油 | 牛乳、鶏肉、ツナ | キャベツ、かぶ、人参、 きゅうり、かぶの葉、に んにく、しょうが | 醤油、中華だし、食塩、 カレー粉 | 星たべよ 牛乳 | カレーサブレ 牛乳 |
| 27 火 | ナポリタン さつまいものチーズ焼き コンソメスープ | 533.1(475.3) 20.6(19.1) 12.4(12.9) 2.6(2.1) | スパゲティー、米、さつ まいも、バター、油 | 牛乳、豚肉、チーズ | 玉ねぎ、人参、ピーマ ン、たくあん、赤ピーマ ン、しめじ、昆布、わか め | ケチャップ、コンソメ、 食塩、パセリ粉 | 味しらべ 牛乳 | おにぎり（たくあん・塩 昆布） 牛乳 |
| 28 水 | 赤飯 しゅうまい 野菜炒め あったか汁 | 575.8(509.1) 22.1(20.4) 20.3(19.3) 2.1(1.7) | もち米、米、小麦粉、 油、片栗粉、焼壳の皮、 砂糖、ごま、油、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、豆腐、 ヨーグルト、厚揚げ、さ さげ | キャベツ、玉ねぎ、白 菜、人参、とうもろこし、 ハイナップル、椎 茸、しょうが | だし汁、醤油、食塩、鶏 がらだし、ベーキングパ ウダー | ルヴァン 牛乳 | ヨーグルトケーキ 牛乳 |
| 29 木 | 御飯 たらの南蛮漬け ボテトサラダ みそ汁 | 489.8(440.6) 21.8(20.1) 12.7(13.2) 2.2(1.9) | 米、じゃがいも、食バ ン、マヨドレ、バター、 油、砂糖、小麦粉 | 牛乳、たら、みそ | 玉ねぎ、人参、きゅう り、赤ピーマン、黄ピ ーマン、切干大根、あおさ 粉 | だし汁、醤油、酢、食塩 | カルシウムせんべい 牛乳 | ラスク（あおのり） 牛乳 |
| 30 金 | 御飯 鶏肉のみそ炒め 大根とちくわの和え物 みそ汁（赤みそ） | 479.8(432.6) 18.7(17.6) 15.7(15.6) 2.1(1.8) | 米、じゃがいも、片栗 粉、マヨドレ、油、砂 糖、片栗粉、ごま油、ご ま | 牛乳、鶏肉、みそ、ちく わ、チーズ | 大根、もやし、玉ねぎ、 チンゲン菜、人参、きゅ うり、れんこん、にんに く、しょうが | だし汁、醤油、酢、酒、 食塩、パセリ粉 | ぱりんこ 牛乳 | じゃがりこ風いももち 牛乳 |
| 31 土 | カレーうどん さつま芋の煮物 りんごゼリー | 480.5(433.2) 16.1(15.6) 9.5(10.6) 1.9(1.6) | うどん、さつまいも、 米、砂糖、片栗粉、油 | 牛乳、豚肉 | りんごジュース、玉ね ぎ、小松菜、人参、椎 茸、寒天 | だし汁、醤油、酒、食 塩、カレー粉 | マリーピスケット 牛乳 | おにぎり（菜飯） 牛乳 |

★1/9と1/30は「根菜たっぷりデー」

大根、人参、ごぼう、れんこん、さつまいも、じゃがいもなどの色々な根菜を取り入れたメニューになっています！