

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 金 子どもの日 メニュー	かぶとごはん カリフラワーとコーンのサラダ 菜の花のすまし汁	519.9(453.5) 22.1(19.3) 17.2(14.8) 1.5(1.2)	米、白玉粉、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、木綿豆腐、つぶしあん(砂糖添加)、スライスチーズ、バター	カリフラワー、人参、ホールコーン缶、ブロッコリー、菜の花、玉葱、焼きのり	酢、しょうゆ、食塩	ふがし牛乳	柏もち風白玉牛乳
02 土	きじ焼き丼 ワタンスープ バナナ	617.9(546.5) 21.9(19.6) 16.8(15.3) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ゆであずき缶、豚ひき肉	バナナ、人参、小松菜、もやし、いんげん(冷凍)、生椎茸	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	せんべい牛乳	小倉蒸しパン牛乳
07 木	菜飯 厚揚げの炒め物 チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁	561.1(468.6) 22.5(18.4) 19.5(16.3) 2.5(1.8)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、片栗粉、ごま油、小麦粉、ごま	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、皮なしウィンナー、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、バター	バナナ、チンゲンサイ、人参、玉葱、もやし、だいこん(葉)、生椎茸、にら、カットわかめ、こんぶ(だし用)、焼きのり	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	バナナ牛乳	アメリカンドッグ牛乳
08 金	ご飯 たらのチリソース 里芋のそぼろ煮 みそ汁	607.4(549.0) 22.8(20.5) 14.6(13.9) 2.7(2.2)	里芋(冷凍)、米、米粉、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、たら、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、玉葱、人参、にんにく、カットわかめ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩	鈴カステラ牛乳	もちもちココアむしばん牛乳
09 土	焼きそば 刻みパンパンジー 卵スープ	569.3(488.0) 23.6(19.8) 17.0(14.8) 2.9(2.4)	焼きそばめん、米、ねりごま、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	キャベツ、胡瓜、トマト、人参、もやし、ホールコーン缶、葉ねぎ、ピーマン、葉ねぎ、あおのり	中濃ソース、中華スープ、本みりん、しょうゆ、酒、食塩	塩せんべい牛乳	五平餅牛乳
11 月	ご飯 鶏肉のコーンチーズ焼き 五目野菜和え すまし汁	573.1(458.8) 22.0(18.3) 17.1(15.2) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、春雨、三温糖、油、焼ふ(車ふ)、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、とろけるチーズ、バター	ほうれん草、緑豆もやし、ホールコーン缶、えのきたけ、人参、干しぶどう、ピーマン、セロリー、パセリ	しょうゆ、本みりん、食塩	しょうゆせんべい牛乳	レーズンクッキー牛乳
12 火	ジャムサンド ミートボールのトマト煮 じゃが芋のスープ	592.4(493.9) 23.9(19.6) 15.5(13.7) 2.1(1.7)	食パン、じゃがいも、米、三温糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、生鮭、ベーコン	玉葱、ホールトマト缶詰、しめじ、人参、オクラ、いちごジャム・低糖度、枝豆(冷凍)、グリーンピース	コンソメ、酒、食塩、しょうゆ	カルシウムせん牛乳	鮭おにぎり牛乳
13 水	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草とコーンのごま酢和え 豆腐のすまし汁	577.0(496.2) 24.0(20.6) 15.8(14.6) 2.5(2.0)	米、三温糖、ごま油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ、しらす干し、かつお節	ほうれん草、ホールコーン缶、人参、トマト、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酒、酢、本みりん、食塩	マシュマロ牛乳	じゃこおにぎり牛乳
14 木 誕生会 メニュー	アンパンマンカレー パンネサラダ あさりのスープ	676.5(591.7) 22.3(20.5) 16.3(15.0) 2.3(2.2)	米、じゃがいも、パンネ、ホットケーキ粉、マヨネーズ、三温糖、油	豚ひき肉、ゆであずき缶、かにかまぼこ、魚肉ソーセージ、あさり水煮缶、脱脂粉乳	玉葱、人参、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、かんでん(粉)、パセリ	カレールー、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、しょうゆ	うす焼きせんべい牛乳	水ようかんケーキスキムミルク
15 金	するめの炊き込みごはん 豆腐の落とし揚げ 小松菜の胡麻和え みそ汁	516.4(458.2) 23.5(21.1) 11.0(13.0) 2.1(1.8)	米、ホットケーキミックス、三温糖、すりごま、油	牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、するめ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、人参、バナナ、もやし、だいこん皮つき・生、ゆで筍、ホールコーン缶、枝豆(冷凍)、干しぶどう、干椎茸、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、食塩、本みりん	キャンディーチーズ牛乳	バナナマフィン牛乳
16 土	豚丼 麩のすまし汁 ヨーグルト	624.2(519.8) 25.1(20.6) 17.9(15.2) 1.6(1.4)	米、ホットケーキミックス、油、焼ふ、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、ハム、スライスチーズ	玉葱、長葱、ピーマン、みつば、えのきたけ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	せんべい牛乳	イタリアンワッフル牛乳
18 月	ご飯 凍豆腐と挽肉のはさみ煮 ごぼうといんげんの金平 わかめスープ	570.3(531.7) 17.9(17.5) 15.9(15.6) 1.8(1.6)	米、ホットケーキ粉、三温糖、春雨、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、バター	長葱、ごぼう、いんげん、れんこん、人参、いちごジャム・低糖度、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	あんぼん牛乳	ジャムサンドスクエアケーキ牛乳
19 火	きのこスパゲティ チキンサラダ 野菜スープ バナナ	506.3(448.1) 22.6(20.0) 16.2(13.9) 1.2(1.1)	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、米粉、油	調製豆乳、鶏ささ身、凍り豆腐、ベーコン、バター、きな粉	バナナ、しめじ、玉葱、キャベツ、トマト、胡瓜、えのきたけ、生椎茸、ホールコーン缶、人参、ピーマン、焼きのり、ブロッコリー、にんにく	食塩、コンソメ	塩せんべい牛乳	凍り豆腐のきな粉トーストスキムミルク
20 水	ご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草の白和え みそ汁	581.7(512.1) 23.2(19.5) 17.6(15.5) 2.1(1.6)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、生鮭、木綿豆腐、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、だいこん皮つき・生、人参、板こんにやく、こんぶ佃煮、焼きのり、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	鈴カステラ牛乳	のりサンド牛乳
21 木	ご飯 肉団子の甘辛煮 はるさめサラダ きのこ汁	523.4(417.8) 20.6(16.8) 17.1(14.9) 1.2(1.0)	米、春雨、三温糖、黒砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、きな粉、油揚げ、ゼラチン	胡瓜、ゆで筍、長葱、生椎茸、人参、しめじ、えのきたけ、糸みつば、干椎茸、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	しょうゆせんべい牛乳	きなこプリン牛乳
22 金	どうもろこしごはん 豆腐のえび風味焼き きゅうりの酢の物 豚汁	541.6(479.6) 20.4(17.6) 18.3(15.6) 2.2(1.8)	米、食パン、里芋(冷凍)、片栗粉、油、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、バター、きな粉、干しえび、かつお節	胡瓜、大根、板こんにやく、人参、みかん缶、ホールコーン缶、ごぼう、カットわかめ、あおのり	中濃ソース、酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩	せんべい牛乳	きな粉トースト牛乳
23 土	肉みそうどん きつね汁 バナナ	525.8(473.5) 23.4(20.3) 17.6(16.1) 2.0(1.8)	ゆでうどん、じゃがいも、三温糖、黒砂糖、片栗粉、油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、淡色みそ、油揚げ、ゼラチン	バナナ、玉葱、人参、小松菜、きぬさや(冷凍)、干椎茸、ひじき	しょうゆ、食塩	カルシウムせん牛乳	豆乳ブレィング牛乳
25 月	ご飯 ハンバーグ照り焼き風 ひじきとさつまいもの炒り煮 野菜スープ	560.7(478.2) 21.5(18.5) 15.9(14.3) 2.0(1.5)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、三温糖、パン粉、すりごま、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、焼き竹輪、卵、油揚げ、きな粉	バナナ、玉葱、もやし、人参、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ	バナナ牛乳	ごまきな粉ボーロ牛乳
26 火	ご飯 あじのピザ風焼き ツナコーン きのこのスープ	566.6(493.5) 24.6(21.4) 14.9(13.7) 1.9(1.4)	米、白玉粉、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、コーンフレーク	牛乳、あじ、木綿豆腐、ツナ水煮缶、きな粉、とろけるチーズ	生椎茸、玉葱、えのきたけ、ホールコーン缶、人参、さやえんどう、いんげん(冷凍)、パセリ	ケチャップ、コンソメ、食塩	ふがし牛乳	きなこもち牛乳
27 水	マーボー豆腐丼 キャベツのツナサラダ 中華スープ	545.9(500.0) 20.3(17.8) 17.2(15.7) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、人参、玉葱、長葱、胡瓜、チンゲンサイ、干しぶどう、ホールコーン缶、干椎茸、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酒、食塩	鈴カステラ牛乳	白レーズンパン牛乳
28 木	ご飯 チキンピカタ 筑前煮 なめこのみそ汁	635.0(556.6) 27.1(23.3) 17.7(16.2) 2.4(2.1)	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏ささ身、鶏もも肉(皮なし)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、バター	小松菜、れんこん、人参、なめこ、板こんにやく、ゆで筍、ごぼう、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、食塩	せんべい牛乳	ココアカップケーキ牛乳
29 金	あんかけ焼きそば ひき肉のコーン蒸し スープ	632.7(535.4) 23.4(20.3) 15.0(13.3) 1.9(1.4)	焼きそばめん、三温糖、グラニュー糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、むきえび(冷凍)	そらまめ、白菜、キャベツ、人参、ホールコーン缶、長葱、ゆで筍、きぬさや(冷凍)、カットわかめ、干椎茸、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	ふがし牛乳	空豆の甘納豆牛乳
30 土	枝豆炒飯 大根サラダ チンゲン菜のスープ	513.2(449.3) 18.4(15.8) 14.0(14.1) 2.1(1.7)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵、豚肉(もも)、かにかまぼこ	だいこん、チンゲンサイ、胡瓜、玉葱、枝豆(冷凍)、人参、長葱、黒きくらげ、ミニトマト、干椎茸、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酢、食塩、酒	星食べよ牛乳	中華むしばん牛乳