

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	ご飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ チキンサラダ みそ汁	571.6(499.0) 23.0(20.6) 17.7(15.5) 2.9(2.2)	米、食パン、小麦粉、マヨネーズ、油、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ	もやし、キャベツ、トマト、人参、胡瓜、玉葱、ホールコーン缶、ピーマン、しめじ、生椎茸、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	ふがし 牛乳	ツナ照りパン 牛乳
02 水	ご飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き 春雨の和え物 麩のすまし汁	539.1(476.5) 21.6(18.8) 16.1(14.4) 1.9(1.7)	米、コーンフ레이크、小麦粉、春雨、三温糖、焼ふ(車ふ)、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ゼラチン	もやし、しめじ、えのきたけ、胡瓜、長葱、バナナ	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	せんべい 牛乳	ココアゼリー 牛乳
03 木	もやし中華丼 酢豚 卵スープ	623.4(525.6) 20.9(17.7) 16.0(14.1) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、ホットケーキミックス、片栗粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、玉葱、もやし、人参、かぼちゃ、パイン缶、長葱、ピーマン、たけのこ、さやえんどう、葉ねぎ、にんにく、干椎茸、しょうが	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、食塩	バナナ 牛乳	かぼちゃあんまん 牛乳
04 金	ご飯 秋刀魚のかば焼き 筑前煮 なめこのみそ汁	597.2(514.5) 22.3(18.7) 16.2(14.7) 1.9(1.4)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	牛乳、ゆであずき缶、さんま、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、人参、板こんにゃく、ゆで筍、なめこ、ごぼう、長葱、いんげん	だし汁、しょうゆ、本みりん	マシュマロ 牛乳	芋ぜんざい 牛乳
05 土	シーフードスパゲティ チーズサラダ もやしスープ	523.3(462.4) 20.1(17.4) 16.2(14.4) 2.2(2.0)	マカロニス・スパゲティ、さつまいも、油、三温糖	牛乳、豆乳、えび(むき身)、チーズ、あさり、鶏ひき肉	玉葱、キャベツ、もやし、しめじ、えのきたけ、胡瓜、人参、赤ピーマン、干椎茸、パセリ、カットわかめ、にんにく、かんてん(粉)	酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	いもかんてん 牛乳
07 月	ご飯 豚肉とピーマンの千切り炒め もやしのじゃこドレッシング和え 玉葱スープ	610.1(488.2) 21.8(18.4) 16.9(15.4) 1.4(1.1)	米、三温糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、大豆(ゆで)、きな粉、しらす干し(半乾燥)	玉葱、もやし、ピーマン、ゆで筍、人参、胡瓜、ホールコーン缶、カットわかめ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	フルーツラムネ 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
08 火	ご飯 手作りがんもどき コーンポテト みそ汁	528.2(472.0) 19.5(17.6) 16.2(14.6) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、山芋、油、片栗粉、小麦粉、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、魚肉ソーセージ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	いんげん(冷凍)、キャベツ、人参、ホールコーン缶、ひじき、干椎茸	しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳
09 水	ゆかり御飯 あじのピザ焼 小松菜とあさりの和え物 豆腐のすまし汁	472.9(411.9) 22.5(18.9) 11.8(11.2) 2.5(2.0)	米、ホットケーキミックス、コーンフ레이크、油、ごま、小麦粉	牛乳、あじ、木綿豆腐、あさり水煮缶、とろけるチーズ、ヨーグルト(無糖)	小松菜、いちごジャム・低糖度、人参、糸みつば、パセリ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	ジャムロール ソフトクッキー 牛乳
10 木 誕生会 メニュー	ご飯 スコッチエッグ ほうれん草のしらす和え 麩のすまし汁	631.0(513.6) 23.2(18.9) 15.9(14.5) 2.3(1.7)	米、上新粉、三温糖、パン粉、油、小麦粉、焼ふ(車ふ)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、つぶしあん(砂糖添加)、かまぼこ、しらす干し	ほうれん草、かぼちゃ、人参、玉葱、カットわかめ、焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ミニかきもち 牛乳	お月見団子 牛乳
11 金	ご飯 鶏肉の照り焼き 春雨の炒め物 中華スープ	488.0(444.2) 16.7(16.5) 11.6(11.5) 2.2(1.9)	米、砂糖、春雨、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、むきえび(冷凍)	りんご天然果汁、りんご、ホールコーン缶、人参、長葱、しょうが、かんてん、干椎茸、チンゲン菜	しょうゆ、本みりん、食塩、中華だしの素	ふがし 牛乳	アップルゼリー 牛乳
12 土	豚丼 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	595.3(499.6) 22.2(18.6) 17.6(15.0) 1.6(1.4)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、かにかまぼこ、ヨーグルト(無糖)、チーズ	玉葱、胡瓜、小松菜、長葱、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	せんべい 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳
14 月	きのこご飯 豆腐のカレーチーズ焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 みそ汁	555.2(511.0) 21.2(20.1) 16.8(15.4) 2.1(1.6)	米、白玉粉、さつまいも、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、焼き竹輪、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ	バナナ、もも缶、みかん缶、パイン缶、生椎茸、しめじ、えのきたけ、人参、長葱、玉葱、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、カレー粉、食塩	ふがし 牛乳	フルーツ白玉 牛乳
15 火	クリームスパゲティ 大根の和風サラダ 野菜コロコロスープ	507.0(469.7) 21.6(18.8) 15.5(14.1) 1.2(1.0)	スパゲティ、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、小麦粉、ごま油、三温糖	牛乳、さげ水煮缶詰、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、バター、脱脂粉乳、かつお節	玉葱、大根、人参、胡瓜、しめじ、ほうれん草、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)、いちごジャム・低糖度	しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、食塩	鈴カステラ 牛乳	いちご白パン 牛乳
16 水	ご飯 鶏むね肉とコーン焼き 中華酢豚の物 トマトと卵のスープ	568.6(503.2) 21.5(18.2) 16.3(14.7) 1.4(1.1)	米、強力粉、片栗粉、春雨、油、三温糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、ヨーグルト(無糖)、卵、ピザ用チーズ、ハム	胡瓜、玉葱、トマト、ホールコーン缶、人参、しそ、黒さくらげ	酢、しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	チーズナン 牛乳
17 木	ボークカレー フルーツヨーグルト 洋風ポトフ	599.0(541.2) 21.4(19.1) 15.9(14.8) 1.4(1.3)	米、じゃがいも、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、牛乳、豚肉(肩ロース)、カルピス、鶏もも肉(皮なし)、脱脂粉乳、ゼラチン	玉葱、人参、みかん缶、バナナ、パイン缶、かぶ・根・皮むき、干しぶどう、レモン果汁	カレー粉、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	カルピスゼリー スキムココア
18 金	ご飯 たまな〜ちゃんぶる かぼちゃのそぼろあんかけ きつね汁	530.4(485.0) 20.1(18.1) 14.8(13.9) 1.6(1.7)	米、小麦粉、じゃがいも、長芋、三温糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、豚肉(もも)、油揚げ、干しえび、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、玉葱、小松菜、葉ねぎ、しょうが、あおのり	しょうゆ、中濃ソース、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	お好み焼き 牛乳
19 土	オムライス コーンチャウダー ヨーグルト	623.3(528.0) 22.0(18.6) 17.6(15.2) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、調製豆乳、卵、鶏ひき肉、ベーコン、バター	玉葱、ホールコーン缶、トマト、ピーマン、マッシュルーム缶	ケチャップ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	抹茶蒸しぱん 牛乳
23 水	ご飯 ぶりの照り焼き 和風胡麻ネーズあえ みそ汁	564.6(550.3) 23.0(22.2) 14.7(14.9) 2.3(2.0)	米、三温糖、マヨネーズ、砂糖、ごま	ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	キャベツ、なめこ、胡瓜、人参、糸みつば	しょうゆ、みりん	あんぱん 牛乳	五平餅 スキムミルク
24 木	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 キャベツの中華風サラダ すまし汁	611.6(532.9) 21.5(18.4) 16.6(14.8) 2.0(1.5)	米、ホットケーキミックス、三温糖、焼ふ、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、卵、しらす干し、バター	白菜、玉葱、キャベツ、胡瓜、えのきたけ、長葱、しらたき、カットわかめ、レモン果汁、みつば	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	鈴カステラ、牛乳 牛乳	チーズケーキ風 牛乳
25 金	コーンチーズトースト カリフラワーとささ身のカレー風味和え スープ	502.1(471.6) 24.0(20.6) 17.4(15.0) 2.8(2.4)	米、食パン、天かす、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏ささ身、とろけるチーズ、ベーコン	カリフラワー、玉葱、ホールコーン缶、キャベツ、ホールトマト缶詰、いんげん、あおのり	しょうゆ、酢、カレー粉、コンソメ、食塩	まがりせんべい 牛乳	たぬきおにぎり 牛乳
26 土	豚肉のみそ丼 小松菜とツナの和え物 すまし汁	547.0(467.5) 24.1(20.2) 17.8(15.2) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、三温糖、油、黒砂糖	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	小松菜、玉葱、チンゲンサイ、しめじ、赤ピーマン、人参、長葱	だし汁、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	豆腐ブディング 牛乳
28 月	ご飯 豆腐メンチカツ ほうれん草のおかか和え みそ汁	567.2(479.1) 19.8(16.8) 16.1(14.7) 1.9(1.5)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、バター、かつお節	もやし、ほうれん草、玉葱、カットわかめ	しょうゆ、食塩、カレー粉	ビスケット 牛乳	カレーステックパン 牛乳
29 火	あんかけうどん ピーマンの中華風肉詰め 中華スープ バナナ	592.8(509.9) 20.1(17.4) 16.3(14.8) 2.8(2.2)	ゆでうどん、片栗粉、三温糖、片栗粉、ごま油、小麦粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、カルピス、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、焼き竹輪	バナナ、白菜、ピーマン、クリームコーン缶、長葱、人参、ホールコーン缶、玉葱、ゆで筍、あさつき、干椎茸	中華スープ、しょうゆ、本みりん、食塩、オイスターソース	たまごボーロ 牛乳	カルピス風味の わらび餅 牛乳
30 水	ご飯 鮭のタンドリー焼き ごぼうといんげんの金平 すまし汁	504.5(439.5) 23.2(19.4) 17.1(14.8) 1.5(1.4)	米、三温糖、油、ごま油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、絹ごし豆腐、卵、ヨーグルト(無糖)	ごぼう、いんげん、人参、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩、カレー粉	せんべい 牛乳	お豆腐バスク チーズケーキ風 牛乳