



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 魚のもやしあんかけ 金平ごぼう みそ汁	555.6(461.7) 23.0(19.4) 15.2(13.6) 2.1(1.6)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ	緑豆もやし、人参、ごぼう、枝豆(冷凍)、ホールコーン缶、長葱、パセリ	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ	クラッカー 牛乳	総菜マフィン 牛乳
02 水	ドライカレー フルーツヨーグルト スープ	597.7(504.2) 23.2(20.7) 15.1(13.9) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、ベーコン、ハム、スライスチーズ	かぶ、玉葱、バナナ、かぶ・葉、パイン缶、みかん缶、トマトジュース缶、ビーマン、マッシュルーム缶、ビーマン、人参、干しぶどう、グリーンピース	カレールウ、ウスターソース、コンソメ、食塩、カレー粉	フルーツラムネ 牛乳	イタリアンワッフル スキムミルク
03 木	ご飯 チキンのチーズ焼き 中華和え みそ汁	613.1(542.8) 21.3(19.0) 17.1(15.9) 2.8(2.3)	米、春雨、油、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、ハム、しらす干し	白菜、人参、胡瓜、玉葱、マッシュルーム缶、葉ねぎ、にんにく、黒きくらげ、パセリ	ケチャップ、本みりん、酢、しょうゆ、食塩	カルシウムせん 牛乳	五平餅(しらす入り) 牛乳
04 金	マーボー豆腐丼 チーズサラダ かぶスープ バナナ	713.4(610.9) 21.2(20.3) 14.7(13.4) 2.5(1.9)	米、さつまいも、片栗粉、三温糖、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、人参、キャベツ、生椎茸、たけのこ、かぶ・根・皮むき、胡瓜、長葱、小松菜、しょうが、にんにく	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	ふがし 牛乳	さつま芋もち スキムココア
05 土	かきたまうどん 里芋といかの煮物 プリン	521.1(479.8) 22.1(19.9) 10.6(11.1) 2.7(2.3)	ゆでうどん、里芋(冷凍)、米、三温糖、片栗粉	牛乳、卵、いか、鶏もも肉(皮なし)	えのきたけ、長葱、人参、こんぶ佃煮、焼きのり	しょうゆ、本みりん	せんべい 牛乳	のりサンド 牛乳
07 月	ご飯 厚揚げチャンプルー さつま芋の黄金煮 実たくさん汁	655.3(563.6) 22.8(19.3) 16.1(14.5) 2.7(2.0)	さつまいも、米、ホットケーキミックス、油、三温糖	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、チーズ	人参、もやし、大根、チンゲンサイ、長葱、しめじ	しょうゆ、食塩、本みりん	鈴カステラ 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳
08 火	ご飯 鶏肉のから揚げ 中華風酢の物 わかめスープ	553.0(481.6) 20.1(18.7) 14.0(13.6) 1.5(1.3)	米、ホットケーキミックス、春雨、三温糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、ハム、	バナナ、長葱、胡瓜、人参、干しぶどう、しょうが、カットわかめ、黒きくらげ	しょうゆ、酢、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	バナナマフィン スキムミルク
09 水	焼き豚炒飯 カニカマサラダ 中華スープ	485.1(418.7) 19.0(16.2) 17.3(15.0) 2.2(1.7)	米、油、三温糖、春雨、ごま	牛乳、焼き豚、卵、かまぼこ、かにかまぼこ、ゼラチン	キャベツ、生椎茸、ビーマン、長葱、ホールコーン缶、にら、人参、胡瓜、バナナ、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	カルシウムせん 牛乳	ココアゼリー 牛乳
10 木 誕生会 メニュー	コロッケパン チキンサラダ 野菜のスープ	538.8(461.8) 22.5(18.2) 17.2(14.6) 1.9(1.4)	じゃがいも、ロールパン、さつまいも、ホットケーキミックス、三温糖、マヨネーズ、パン粉、マカロニ	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、鶏むね肉(皮なし)、鶏ひき肉、鶏ささ身、調製豆乳、魚肉ソーセージ	玉葱、かぶ、キャベツ、人参、トマト、舞茸、胡瓜、ホールコーン缶、レモン果汁、焼きのり	コンソメ、ウスターソース、食塩	マシュマロ	さつま芋のケーキ 牛乳
11 金	ご飯 おからハンバーグ ツナサラダ 豆腐みそ汁	574.9(523.6) 21.4(18.4) 17.0(15.1) 2.6(1.9)	米、強力粉、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、おから(旧来製法)、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ	キャベツ、玉葱、しめじ、胡瓜、人参、カットわかめ	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	ミニかきもち 牛乳	チーズナン 牛乳
12 土	親子丼 えびとブロッコリーの炒め物 すまし汁	553.7(513.5) 21.0(19.3) 16.1(14.7) 2.8(2.3)	米、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、えび(むき身)、いか	ブロッコリー、大根、玉葱、長葱、人参、糸みつば、干椎茸、バナナ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	バナナカップケーキ 牛乳
14 月	ご飯 豚肉とビーマンの千切り炒め 里いもの煮物 みそ汁	558.3(466.6) 22.5(19.0) 16.5(15.1) 2.9(2.1)	米、里芋(冷凍)、食パン、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ	人参、もやし、ビーマン、ゆで筍、ホールコーン缶、いんげん(冷凍)、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	ツナ照りパン 牛乳
15 火	わかめご飯 豆腐とツナの照り焼き キャベツのごま和え すまし汁	577.4(497.1) 21.9(18.5) 14.0(13.4) 2.6(1.9)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、さつまいも、三温糖、ごま、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、粉チーズ、かにかまぼこ	キャベツ、玉葱、人参、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	ミニかきもち 牛乳	チーズごまの スティックケーキ 牛乳
16 水	野菜ラーメン 魚しゅうまい バナナ	544.3(459.6) 24.4(19.9) 11.1(11.2) 3.1(2.3)	生中華めん、白玉粉、もち米、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、白身魚すり身、豚肉(もも)、いか、挽きわり納豆、きな粉	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、もやし、ひじき、しょうが、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩	ビスケット 牛乳	もちつきもち 牛乳
17 木 お楽しみ メニュー	ピラフ 白パン りんごジュース ツリーハンバーグ マッシュポテトのリースサラダ ミネストローネスープ	738.3(581.6) 24.4(20.6) 17.5(14.9) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ホットケーキ粉、片栗粉、三温糖、油、マカロニ、三温糖、コーンスターチ、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、皮なしウインナー、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶(きはだ)、ハム、卵、豆乳、バター、ゼラチン	りんご濃縮果汁、玉葱、人参、キャベツ、いちご、ホールトマト缶詰、胡瓜、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)、パセリ、にんにく	ケチャップ、酢、食塩、コンソメ	しょうゆせんべい 牛乳	フルーツケーキ スキムココア
18 金	ご飯 鶏カツ 和風胡麻ネーズ和え みそ汁	553.9(515.9) 21.5(18.8) 15.4(14.4) 2.2(1.7)	米、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ハム、	キャベツ、だいこん皮つき、生、胡瓜、人参、こんぶ佃煮、あおのり、カットわかめ	しょうゆ、食塩	鈴カステラ 牛乳	昆布おにぎり 牛乳
19 土	ミートスパゲティ かみかみサラダ 白菜スープ	512.5(481.0) 20.0(18.6) 16.0(14.9) 1.5(1.4)	スパゲティ、ホットケーキミックス、春雨、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)	玉葱、白菜、胡瓜、れんこん、ホールトマト缶詰、ごぼう、人参、マッシュルーム缶、ホールコーン缶	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	白パン 牛乳
21 月	カレーライス きゃべつとリンゴのサラダ 野菜スープ	571.7(508.4) 19.1(17.7) 15.3(13.5) 2.0(1.8)	米、じゃがいも、三温糖、油、黒砂糖	豆乳、豚肉(肩ロース)、牛乳、ゼラチン	玉葱、ホールコーン缶、キャベツ、かぶ・根・皮むき、人参、りんご、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)	カレールウ、酢、食塩、コンソメ	うす焼きせんべい 牛乳	豆乳ブディング スキムココア
22 火	ご飯 かじきのきのこ煮 切り干大根のソテー 豆腐のみそ汁	522.4(462.5) 21.8(18.3) 15.5(14.4) 2.1(1.6)	米、黒砂糖、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	えのきたけ、生椎茸、しめじ、切干大根、小松菜、人参、さやえんどう、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、	きなこせんべい 牛乳	くずもち 牛乳
23 水	ご飯 豆腐入り松風焼 筑前煮 すまし汁	586.0(510.9) 24.9(20.8) 13.2(12.0) 2.1(1.7)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、	人参、れんこん、玉葱、板こんにゃく、ゆで筍、ごぼう、いんげん、長葱、カットわかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	せんべい 牛乳	小倉蒸しパン 牛乳
24 木	ご飯 キャベツの肉巻き ジャーマンポテト あざりのみそ汁	577.4(511.7) 19.6(17.9) 16.2(14.2) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、黒砂糖、油、小麦粉	牛乳、豆乳、豚肉(ロース)、あざり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、ベーコン、きな粉	キャベツ、玉葱、パセリ	だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、	ふがし 牛乳	ミルクわらび餅 牛乳
25 金	ツナスパゲティ タンダーチキン ミニトマト きのこのスープ	535.0(454.8) 23.2(18.8) 15.4(15.2) 2.2(1.6)	スパゲティ、ホットケーキミックス、三温糖、粉糖、オリブ油	鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶(きはだ)、クリームチーズ、脱脂粉乳、牛乳、卵、バター	玉葱、ミニトマト、しめじ、えのきたけ、赤ピーマン、人参、黄ピーマン、マッシュルーム、レモン果汁、焼きのり、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	バタークッキー 牛乳	ツリーカップケーキ スキム紅茶
26 土	きのこのリゾット風 えびの彩りサラダ 春雨スープ バナナ	531.5(462.7) 19.4(17.0) 16.0(14.1) 2.3(1.9)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、春雨、マヨネーズ、三温糖、小麦粉	牛乳、魚肉ソーセージ、生クリーム、鶏もも肉(皮なし)、鶏ささ身、豆乳、むきえび(冷凍)、卵、粉チーズ、バター	バナナ、玉葱、白菜、ブロッコリー、しめじ、エリンギ、えのきたけ、人参、ホールコーン缶、ミニトマト、レモン果汁	コンソメ、しょうゆ、食塩、パセリ	せんべい 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳
28 月	ご飯 中華風うま煮 もやしとささ身の和え物 里芋のみそ汁	562.2(496.8) 22.6(19.4) 16.7(14.5) 2.3(1.9)	米、里芋(冷凍)、小麦粉、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、卵、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、うずら卵水煮缶、油揚げ、バター	玉葱、もやし、たけのこ、人参、生椎茸、にら、長葱、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	きなこ蒸しパン 牛乳