

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	ご飯 治部煮 豆腐サラダ みそ汁 バナナ	617.4(529.1) 21.6(19.3) 16.6(14.6) 2.3(1.8)	米、里芋(冷凍)、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、人参、オレンジ濃縮果汁、トマト、胡瓜、ホールコーン缶、長葱、きぬさや(冷凍)、レモン果汁、干椎茸、カットわかめ、かんてん	しょうゆ、酢、本みりん	ふがし 牛乳	キャロットゼリー 牛乳
02 土	ハヤシライス 梅ドレサラダ 野菜スープ ヨーグルト	598.5(518.9) 21.8(19.3) 18.2(15.6) 3.3(2.7)	米、小麦粉、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、こしあん(生)、木綿豆腐、卵、バター	玉葱、人参、小松菜、胡瓜、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)、うめ干し、カットわかめ	ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	せんべい 牛乳	まんじゅう 牛乳
04 月	マーボー豆腐丼 ほうれん草のごま和え みそ汁 りんご	537.8(449.3) 22.6(18.4) 16.9(15.2) 1.9(1.4)	米、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、卵、おから(旧来製法)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、かつお節	りんご、大根、もやし、ほうれん草、長葱、なす、人参、しょうが	しょうゆ	麦ふあー 牛乳	おからヨーグルト 蒸しパン 牛乳
05 火	ご飯 たらのみぞれあんかけ キャベツとしめじのお浸し みそ汁	539.6(483.2) 22.0(19.0) 13.9(14.9) 2.7(2.0)	米、強力粉、片栗粉、油、三温糖	牛乳、たら、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、かつお節	キャベツ、だいこん皮つき、生、玉葱、なす、しめじ、人参、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ビスコ(小麦胚芽) 牛乳	チーズナン 牛乳
06 水	ご飯 厚揚げのみそ炒め 春雨サラダ 若竹汁	548.8(473.1) 21.2(17.8) 15.6(15.3) 2.2(1.7)	米、マカロニ、春雨、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、バター	人参、玉葱、胡瓜、ゆで筍、もやし、長葱、にら、ピーマン、糸みつば、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、酢、中濃ソース、食塩	せんべい 牛乳	マカロニボリタン 牛乳
07 木	肉うどん コロッケ ボイルブロッコリー オレンジ	544.4(485.9) 20.8(17.9) 16.1(14.4) 2.1(1.5)	ゆでうどん、じゃがいも、米、油、小麦粉、コンブシ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、生鮭、ベーコン	オレンジ、玉葱、ブロッコリー、長葱、えのきたけ、胡瓜、ホールコーン缶、人参	しょうゆ、ウスターソース、本みりん、みりん、食塩	鈴カステラ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
08 金	ご飯 野菜たっぷりさつま揚げ 刻み昆布の煮物 みそ汁	557.8(473.7) 23.3(19.2) 17.0(14.7) 2.4(1.8)	米、食パン、油、片栗粉、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖	牛乳、白身魚すり身、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ゆであずき缶	バナナ、キャベツ、人参、玉葱、長葱、ごぼう、刻み昆布、いんげん(冷凍)	しょうゆ	バナナ 牛乳	小倉トースト 牛乳
09 土	五目炊き込みご飯 たらのホイル焼き みそ汁 バナナ	532.5(455.6) 22.2(18.6) 17.1(14.7) 2.4(2.0)	米、ホットケーキミックス、上新粉、油、三温糖	牛乳、たら、豚肉(もも)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	バナナ、ほうれん草、玉葱、しめじ、人参、ピーマン、ゆで筍、グリーンピース(冷凍)、干椎茸、長葱、しょうが	しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	チーズボール 牛乳
11 月	ご飯 クラッカーチキン キャベツとじゃこの磯和え みそ汁	569.9(504.9) 24.0(21.0) 15.9(16.5) 2.0(1.6)	米、里芋(冷凍)、パン粉、砂糖、油、小麦粉、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、油揚げ	キャベツ、みかん缶、人参、長葱、あおのり、かんてん	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、食塩	ビスコ 牛乳	みかんヨーグルト ゼリー 牛乳
12 火	ご飯 鯖の竜田焼き 切り干大根の煮物 みそ汁	575.0(516.8) 23.6(20.5) 18.2(16.6) 3.0(2.3)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、三温糖、油	牛乳、生鮭、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ツナ水煮缶、油揚げ	玉葱、なす、切干大根、人参、ホールコーン缶、カットわかめ、しょうが、干椎茸	しょうゆ、本みりん	マシュマロ 牛乳	チーズホットケーキ 牛乳
13 水	ふりかけご飯 豆腐グラタン カレーポテトサラダ コンソープ	622.8(529.3) 21.8(18.9) 18.8(16.5) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、白玉粉、マヨネーズ、小麦粉、パン粉	牛乳、木綿豆腐、豆乳、牛乳、ゆであずき缶、鶏もも肉(皮なし)、ハム、バター、粉チーズ	玉葱、クリームコーン缶、ホールコーン缶、ほうれん草、人参、しめじ、胡瓜	酢、コンソメ、食塩、カレー粉	せんべい 牛乳	白玉ぜんざい 牛乳
14 木	ミートスパゲティ 棒棒鶏風サラダ キャベツスープ バナナ	562.1(511.3) 24.9(22.6) 16.1(15.3) 2.2(1.9)	スパゲティ、米、油、小麦粉、三温糖、ごま油、ぶどうパン	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏ささ身、ベーコン、しらす干し、かつお節	バナナ、玉葱、キャベツ、胡瓜、ホールトマト缶、トマト、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、長葱	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	レーズンパン 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳
15 金	ご飯 かじきのみそ漬け焼き かぼちゃとひじきとベーコンの煮物 すまし汁	569.2(502.5) 20.8(18.7) 15.4(14.0) 1.9(1.4)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖	牛乳、かじき、調理豆乳、ベーコン、卵、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、大根、えのきたけ、葉ねぎ、ひじき、しょうが	しょうゆ、本みりん	ふがし 牛乳	抹茶ケーキ 牛乳
16 土	ちゃんぽんラーメン 油揚げ餃子 ヨーグルト	556.8(499.0) 23.3(20.9) 15.0(14.3) 1.7(1.5)	ゆで中華めん、さつまいも、ごま油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、豚ひき肉、油揚げ、卵、バター	キャベツ、玉葱、もやし、人参、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	せんべい 牛乳	スイートポテト 牛乳
18 月	ご飯 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのタルタルサラダ わかめスープ	588.5(508.1) 22.9(19.1) 18.7(16.4) 2.2(2.0)	米、白玉粉、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ハム	ブロッコリー、玉葱、ホールコーン缶、人参、生椎茸、しめじ、カットわかめ	本みりん、しょうゆ、食塩、中華だしの素	うす焼きせんべい 牛乳	みたらし団子 牛乳
19 火	鮭炒飯 酢鶏 もやしスープ バナナ	621.5(518.1) 23.3(18.9) 17.6(15.3) 1.5(1.1)	米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、生鮭、鶏もも肉(皮なし)、卵、ベーコン、コンデンスミルク	バナナ、もやし、人参、玉葱、生椎茸、いちごジャム、長葱、にら、葉ねぎ、ピーマン、焼きのり、しょうが	しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩	たまごボーロ 牛乳	いちごミルク 蒸しパン 牛乳
20 水	ご飯 魚のバーベキューソース かぼちゃサラダ みそ汁	583.6(510.3) 21.7(19.3) 18.5(16.1) 1.8(1.5)	米、片栗粉、黒砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、三温糖	牛乳、豆乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、きな粉	かぼちゃ、キャベツ、胡瓜、人参、ホールコーン缶	中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩、カレー粉	せんべい 牛乳	豆乳くずもち 牛乳
21 木 郷土料理 メニュー	深川めし さんが焼き かんびょうの卵とじ こしね汁	547.3(459.4) 26.0(21.3) 14.3(13.4) 3.0(2.4)	米、里芋(冷凍)、白玉粉、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、あじ、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、こしあん(生)、あさり水煮缶、かにかまぼこ、油揚げ	長葱、板こんにやく、玉葱、人参、ごぼう、糸みつば、きぬさや(冷凍)、かんびょう(乾)、しょうが、干椎茸、しそ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	クラッカー 牛乳	へらへら団子 牛乳
22 金	ご飯 豆腐のお好み焼き風 チンゲン菜の和え物 みそ汁 オレンジ	600.3(515.6) 21.5(19.2) 18.5(16.1) 2.0(1.5)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、山芋、油、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、皮なしウィンナー、しらす干し、ヨーグルト(無糖)、かつお節	オレンジ、チンゲンサイ、大根、玉葱、キャベツ、もやし、長葱、カットわかめ、焼きのり、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ	ふがし 牛乳	ウインナーパン 牛乳
23 土	焼きそばパン 胡瓜の酢の物 けんちん汁 ヨーグルト	678.3(576.1) 22.7(20.1) 19.2(16.2) 2.6(2.1)	焼きそばめん、ロールパン、里芋(冷凍)、三温糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	胡瓜、キャベツ、大根、人参、長葱、ピーマン、ごぼう、あおのり	中濃ソース、酢、食塩	せんべい 牛乳	雷おこし 牛乳
25 月	ご飯 豚肉しょうが焼き さつまいもとしめじの胡麻和え みそ汁	591.8(499.9) 22.6(19.1) 18.4(15.7) 2.1(1.8)	米、ホットケーキミックス、さつまいも(皮付)、すりごま、ごま油、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)	人参、玉葱、しめじ、長葱、ピーマン、カットわかめ、とろろこんぶ、しょうが	しょうゆ、本みりん	せんべい 牛乳	照り焼きチキンパン 牛乳
26 火	ご飯 鮭のタンドリー焼き 大根と豚肉の旨煮 みそ汁	559.7(496.6) 24.7(20.6) 15.2(13.8) 1.5(1.2)	米、強力粉、はちみつ、片栗粉、三温糖、油	牛乳、生鮭、卵、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	大根、キャベツ、人参、葉ねぎ	しょうゆ、ケチャップ、カレー粉、食塩	鈴カステラ 牛乳	カステラ 牛乳
27 水	ご飯 豆腐つくねの磯辺焼 ひじきとツナのサラダ みそ汁	588.4(504.5) 22.4(18.6) 19.8(16.8) 1.9(1.4)	米、食パン、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)	大根、バナナ、玉葱、ほうれん草、胡瓜、もも缶(黄桃)、人参、長葱、れんこん、ひじき、焼きのり、しょうが	しょうゆ、本みりん	マシュマロ 牛乳	フルーツサンド 牛乳
28 木 誕生会 メニュー	アンパンマンカレー 豆腐ナゲット 野菜スープ	687.4(564.6) 24.5(20.3) 17.7(16.5) 1.6(1.3)	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油、スパゲティ	木綿豆腐、豚肉(もも)、牛乳、卵、鶏ひき肉、バター、スライスチーズ	玉葱、人参、ブロッコリー、長葱、なつみかん、マーマレード、ホールコーン缶、焼きのり、干しぶどう、しょうが	カレールウ、しょうゆ、コンソメ、食塩	きなこせんべい 牛乳	カップケーキ ジョアマスクット
30 土	肉巻きおにぎり 魚の南蛮漬け みそ汁 バナナ	621.6(530.8) 22.9(20.0) 19.1(16.5) 2.4(2.0)	さつまいも、米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ごま	牛乳、あじ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	バナナ、玉葱、長葱、人参、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、酢、食塩	せんべい 牛乳	さつまいもチップ 牛乳