

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 八宝菜 ポテトサラダ 中華卵スープ	544.1(459.1) 21.3(17.9) 17.5(14.9) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、黒砂糖	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、いか、卵、きな粉、うずら卵水煮缶	白菜、ゆで筍、人参、胡瓜、ホールコーン缶、きぬさや(冷凍)、干椎茸、黒きくらげ	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	せんべい 牛乳	黒糖くず餅 牛乳
02 水	ご飯 あじのピカタ 小松菜とかまぼこのナムル みそ汁	552.0(470.4) 23.3(19.3) 14.2(14.6) 1.8(1.3)	米、三温糖、ごま油、小麦粉、ごま	牛乳、あじ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、卵、油揚げ、バター、粉チーズ	小松菜、もやし、玉葱、切干大根、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
03 木	ご飯 クリスマスチキン なすのラザニア風 麩のすまし汁	600.9(503.9) 25.1(21.2) 18.3(16.2) 1.5(1.3)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、コーンフレーク、三温糖、油、小麦粉、マヨネーズ、焼ふ(車ふ)	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、豚ひき肉、ピザ用チーズ、バター	なす、バナナ、ホールトマト缶詰、ほうれん草、玉葱、えのきたけ、にんにく、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、カレー粉	カルシウムせんべい 牛乳	豆腐とバナナのケーキ 牛乳
04 金	キッズピビンバ 水餃子 わかめスープ	476.0(438.0) 22.4(19.1) 16.5(14.8) 1.9(1.4)	米、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ゼラチン	いちご、もやし、白菜、人参、ほうれん草、にら、玉葱、葉ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	マシュマロ 牛乳	いちご豆乳ゼリー 牛乳
05 土	冷やしそうめん もやしとさきみの和え物 バナナ	529.5(455.9) 21.9(18.7) 12.3(11.7) 3.1(2.4)	干しそうめん、米、油、天かす、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、卵、鶏さき身、豚もも(小間)、かにかまぼこ	バナナ、もやし、トマト、胡瓜、にら、人参、ほうれん草、もやし、焼きのり	しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	キンパ 牛乳
07 月	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 小松菜とあさりの和え物 みそ汁	563.3(507.9) 24.0(22.1) 19.2(17.4) 1.8(1.4)	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、あさり水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	小松菜、玉葱、長葱、人参、にら、にんにく、しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ふがし 牛乳	ココアカップケーキ 牛乳
08 火 ピザ作り 食育	ピザ(主食) 手作りナゲット ころころスープ	581.3(480.9) 25.6(20.6) 22.3(18.2) 1.7(1.3)	強力粉、米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、皮なしウィンナー、鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶(きはだ)、ピザ用チーズ、卵	玉葱、なす、オクラ、ホールコーン缶、ピーマン、トマト、カットわかめ、にんにく、しょうが、バナナ	ケチャップ、食塩、コンソメ、ドライイースト	バナナ 牛乳	わかめの焼きおにぎり 牛乳
09 水	ご飯 白身魚の香り蒸し ぜんまいの炒め物 みそ汁	509.2(468.8) 21.5(19.2) 16.3(15.0) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、ごま、三温糖、油、ごま油	牛乳、きんめだい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ぜんまい(ゆで)、小松菜、だいこん皮つき・生、人参、長葱、もやし、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	あんぱん 牛乳	ごまのスティックケーキ 牛乳
10 木	油麩井 小松菜と切干大根の胡麻和え すまし汁	465.7(404.3) 19.9(16.9) 16.8(14.5) 1.7(1.4)	米、油麩、黒砂糖、三温糖、すりごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、調製豆乳、卵、豚肉(もも)、凍り豆腐、きな粉	玉葱、小松菜、切干大根、人参、葉ねぎ、ホールコーン缶、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	塩せんべい 牛乳	豆腐のわらび餅 牛乳
12 土	ルーロー飯風 中華スープ(春雨) ヨーグルト	527.8(471.3) 21.7(19.1) 13.0(13.7) 1.9(1.5)	米、ホットケーキミックス、春雨、はちみつ、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ゆであずき缶、きな粉、卵	チンゲンサイ、ゆで筍、ほうれん草、人参、ホールコーン缶、にんにく、しょうが、カットわかめ	中華スープ、本みりん、しょうゆ、オイスターソース、酢、食塩	せんべい 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
14 月	カレーピラフ 高野豆腐のチーズフライ わかめスープ	505.0(408.4) 20.5(16.9) 17.9(15.4) 1.6(1.2)	米、ホットケーキミックス、ホットケーキシロップ、パン粉、油、小麦粉、油	牛乳、凍り豆腐、チーズ、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、バター	玉葱、ミックスベジタブル(冷凍)、ホールコーン缶、カットわかめ	コンソメ、しょうゆ、カレー粉	しょうゆせんべい 牛乳	ホットケーキ 牛乳
15 火	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ スイカ	483.1(447.4) 22.5(20.9) 15.9(14.6) 2.2(1.8)	生中華めん、油、小麦粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、焼き竹輪、卵、鶏むね肉(皮付き)、ハム、生クリーム、ゼラチン	すいか、もやし、胡瓜、トマト、さくらんぼ缶、かんでん(粉)、あおのり	酢、しょうゆ	ふがし 牛乳	青空ゼリー 牛乳
16 水	ドライカレー キャベツのツナサラダ スープ	589.9(530.9) 21.0(18.5) 18.3(16.4) 1.7(1.4)	米、油、天かす、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、豚ひき肉、かつお節	玉葱、キャベツ、ホールコーン缶、人参、トマトジュース缶、ピーマン、マッシュルーム缶、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、あ	酢、カレールウ、お好みソース、ウスターソース、コンソメ、食塩、カレー粉	マシュマロ 牛乳	お好み焼きおにぎり 牛乳
17 木	鮭御飯 挽肉と豆腐の落とし揚げ マカロニケチャップ炒め みそ汁	496.1(432.8) 21.6(19.0) 17.6(15.1) 1.9(1.4)	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、さけ(塩)、豚ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	だいこん皮つき・生、玉葱、ホールコーン缶、人参、ゆで筍、ピーマン、枝豆(冷凍)、しょうが、カットわかめ、パセリ	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	ふがし 牛乳	総菜マフィン 牛乳
18 金	ご飯 白身魚のクラッカー焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 みそ汁(もやし)	543.6(431.1) 22.5(18.4) 11.4(10.6) 1.8(1.4)	米、さつまいも、白玉粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	もやし、玉葱、人参、いんげん(冷凍)、刻み昆布	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳
19 土	焼きそばパン マカロニスープ バナナ	505.8(436.4) 16.8(14.8) 13.1(12.0) 1.7(1.5)	ロールパン、米、焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、ごま、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、しらす干し、バター	バナナ、玉葱、人参、キャベツ、葉ねぎ	本みりん、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	五平餅(しらす入り) 牛乳
21 月	ご飯 豆腐の和風カレーあんかけ 千草和え みそ汁	516.8(460.3) 21.2(18.7) 15.4(14.4) 1.8(1.7)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、油揚げ	もやし、キャベツ、人参、玉葱、胡瓜、葉ねぎ、塩こんぶ、干椎茸、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレールウ、食塩、カレー粉	うす焼きせんべい 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳
22 火	冷やしきつねうどん キャベツ巾着 バナナ	519.8(444.5) 24.1(19.9) 19.9(16.8) 2.3(1.9)	ゆでうどん、グラニュー糖、油、ごま油、ごま	牛乳、卵、ツナ水煮缶(きはだ)、油揚げ、かにかまぼこ	バナナ、キャベツ、トマト、胡瓜、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、酢	カルシウムせんべい 牛乳	ミルクココアアイス 牛乳
23 水	ご飯 かれいの煮つけ かぼちゃのそぼろ炒め みそ汁(キャベツ)	447.3(403.3) 23.7(19.9) 11.6(13.0) 1.6(1.2)	米、油、三温糖	牛乳、豆乳、かれい、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゼラチン	キャベツ、かぼちゃ、ぶどう濃縮果汁、玉葱、トマト、人参、グリーンピース(冷凍)、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	あじさいゼリー 牛乳
24 木 誕生会 メニュー	ベイマックスカレー ジュレサラダ 野菜スープ スイカ	682.5(589.5) 25.8(21.4) 20.2(17.7) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、むきえび(冷凍)、こしあん(生)、バター、ゼラチン、ヤクルト	すいか、玉葱、人参、キャベツ、オクラ、トマト、枝豆(冷凍)、とうもろこし、焼きのり	カレールウ、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	マシュマロ 牛乳	抹茶あずきサンド ヤクルト
25 金	ご飯 さばのマリネ さつま芋と鶏肉の煮物 みそ汁	518.3(441.1) 23.6(19.2) 11.9(12.9) 1.7(1.2)	米、さつまいも、三温糖、油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、さば、豆乳、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	玉葱、キャベツ、人参、さやえんどう、黄ピーマン、ピーマン	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	バタークッキー 牛乳	豆乳ブレディング 牛乳
26 土	スープパスタ ささ身のパン粉焼き ヨーグルト	511.5(450.0) 26.5(22.5) 11.9(11.1) 1.2(1.1)	マカロニ・スパゲティ、白玉粉、パン粉、油、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ささ身、木綿豆腐、ベーコン、粉チーズ	ホールトマト缶詰、玉葱、ほうれん草、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、食塩	せんべい 牛乳	みたらし団子 牛乳
28 月	ご飯 ヤンニョム炒め 春雨の和え物 みそ汁	515.7(449.4) 22.0(18.4) 15.2(15.0) 1.8(1.5)	米、グラニュー糖、春雨、三温糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐	玉葱、もやし、胡瓜、ピーマン、しめじ、人参、生椎茸、にんにく、黒きくらげ	酢、しょうゆ	ソフトサラダせんべい 牛乳	手作りプリン 牛乳
29 火	ナポリライス えびとさつま芋のサラダ たまごスープ バナナ	620.2(526.8) 22.5(19.1) 17.4(15.2) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、オリーブ油、三温糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、皮なしウィンナー、むきえび(冷凍)、チーズ、かまぼこ、粉チーズ	バナナ、玉葱、ブロッコリー、ピーマン、人参、ミニトマト、長葱、干しぶどう、レモン果汁	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ	せんべい 牛乳	人参蒸しパン 牛乳
30 水	ご飯 たらの塩昆布蒸し ポテトサラダ みそ汁	576.6(492.6) 23.0(19.1) 15.1(14.6) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、もち米、マヨネーズ、ごま油、黒ごま	牛乳、たら、生揚げ、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	キャベツ、なす、胡瓜、長葱、人参、ホールコーン缶、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、食塩	あんぱんマンビスケット 牛乳	赤飯おにぎり 牛乳
31 木	ご飯 豆腐とツナの照り焼き ささ身と胡瓜の塩昆布和え すまし汁	557.5(461.3) 21.5(17.7) 18.8(17.4) 1.7(1.3)	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、鶏ささ身、バター、はんぺん、調製豆乳、きな粉	小松菜、胡瓜、玉葱、えのきたけ、もやし、しょうが、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	揚げせんべい 牛乳	きな粉のしっとりケーキ 牛乳