

| 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 揚げ出汁豆腐の野菜あんかけ 金平ごぼう 大根のみそ汁 | 564.0(497.3) 19.7(17.8) 17.6(16.4) 1.7(1.5) | 米、ホットケーキミックス、さつまいも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、チーズ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) | 人参、ごぼう、だいこん皮つき・生、玉葱、長葱、ピーマン、しめじ、生椎茸、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん | カルシウムせんべい牛乳 | さつま芋入り蒸しパン牛乳 |
| 02 土 | ミートスパゲティ フルーツヨーグルト スープ | 538.0(482.7) 22.5(20.1) 15.8(14.6) 1.6(1.3) | スパゲッティ、米、マヨネーズ、三温糖、油、小麦粉 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ) | 玉葱、バナナ、もも缶、みかん缶、ホールトマト缶詰、ほうれん草、マッシュルーム缶、焼きのり、ホールコーン缶 | ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩 | 塩せんべい牛乳 | ツナマヨおにぎり牛乳 |
| 04 月 | ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 ワカメのさつと炒め みそ汁 | 548.3(503.5) 21.2(18.6) 16.5(14.8) 1.9(1.7) | 米、ホットケーキミックス、砂糖、ごま油、ごま | 牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、バター | 白菜、玉葱、パイン缶、キャベツ、長葱、えのきたけ、しらたき、人参、干しぶどう、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん | うす焼きせんべい牛乳 | パインケーキ牛乳 |
| 05 火 | ふりかけご飯 たまな〜チャンブル さつま芋のきな粉和え すまし汁 | 539.0(455.9) 19.3(16.6) 16.3(14.7) 1.8(1.3) | 米、さつまいも、強力粉、油、すりごま、三温糖、はちみつ、油 | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚もも(小間)、ピザ用チーズ、かつお節、バター、きな粉 | キャベツ、かぶ、人参、葉ねぎ、かぶ・葉、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | しょうゆせんべい牛乳 | チーズナン牛乳 |
| 06 水 | ご飯、鶏肉のクリームコーン煮、え 鶏肉のクリームコーン煮 えびとじゃがいもの炒めもの みそ汁 | 512.1(457.7) 21.9(18.6) 11.3(11.5) 1.7(1.3) | さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、ごま油 | 牛乳、鶏むね肉(皮付き)、えび(むき身)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ | キャベツ、玉葱、クリームコーン缶、人参、長葱、かんてん(粉)、パセリ、しょうが | かつお・昆布だし汁、コンソメ、食塩 | 麦ふぁー牛乳 | いもようかん牛乳 |
| 07 木 | ご飯 さばのりんごソースかけ 肉じゃが 豆腐のみそ汁 | 601.4(512.1) 23.3(19.9) 19.2(17.0) 1.8(1.5) | 米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、油、片栗粉、黒砂糖 | 牛乳、生鯖(60g)、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉 | 玉葱、だいこん、りんご、人参、しらたき、長葱、いんげん(冷凍)、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢 | クラッカー牛乳 | わらび餅牛乳 |
| 08 金 | バターロール サーモン豆乳シチュー 鶏の唐揚げ 茹でブロッコリー | 513.4(439.8) 25.9(20.6) 18.4(15.5) 1.7(1.2) | ロールパン、じゃがいも、米、油、米粉、片栗粉 | 牛乳、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、生鮭、しらす干し、かつお節 | 玉葱、人参、ブロッコリー、いんげん、焼きのり、にんにく、しょうが | しょうゆ、コンソメ、本みりん、食塩 | マシュマロ牛乳 | おにぎり(じゃこおかつ)牛乳 |
| 09 土 | いろどり丼 五目みそ汁 ヨーグルト | 555.9(481.0) 22.4(19.5) 17.4(14.9) 1.4(1.2) | 米、ホットケーキミックス、さつまいも、三温糖、油、ごま | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | ほうれん草、バナナ、だいこん皮つき・生、長葱、人参、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ | 塩せんべい牛乳 | オムレット牛乳 |
| 11 月 | 中華丼 チヂミ 中華スープ | 611.5(511.4) 25.0(20.3) 15.8(14.9) 1.8(1.4) | 米、ホットケーキミックス、米粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油、 | 牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、むきえび(冷凍)、うずら卵水煮缶、しらす干し、かにかまぼこ、卵 | 白菜、にら、玉葱、チンゲンサイ、人参、ホールコーン缶、干椎茸 | しょうゆ、食塩、中華だし、素 | 英字ビスケット牛乳 | コアステックパン牛乳 |
| 12 火 | ご飯 揚げたらのみぞれ煮 ブロッコリーのチーズ焼き かきたま汁 | 519.8(424.9) 25.1(18.7) 14.9(10.9) 1.6(1.1) | 米、小麦粉、じゃがいも、長芋、油、片栗粉 | 牛乳、たら、ツナ水煮缶(きはだ)、卵、とろけるチーズ、ハム、かつお節 | だいこん、れんこん、ブロッコリー、玉葱、キャベツ、葉ねぎ、しょうが、あおのり、バナナ | かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、みりん、食塩 | バナナ 麦茶 | お好み焼き牛乳 |
| 13 水 | ナポリタン コールスローサラダ チキンスープ バナナ | 656.0(537.5) 22.6(18.8) 17.0(14.6) 1.7(1.4) | 米、マカロニ・スパゲッティ、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、三温糖、油 | 牛乳、皮なしウィンナー、鶏もも肉(皮なし)、さけ(塩)、クリームチーズ | バナナ、キャベツ、玉葱、人参、胡瓜、ピーマン、ホールコーン缶、焼きのり | ケチャップ、コンソメ、酢、食塩 | 塩せんべい牛乳 | 鮭(クリームチーズ)おにぎり牛乳 |
| 14 木 | ご飯 鮭のタンドリー焼き しめじとヒジキの甘辛煮 豚汁 | 526.3(454.3) 23.8(19.6) 13.6(13.0) 1.4(1.1) | 米、ホットケーキミックス、さつまいも、三温糖、油、ごま油 | 牛乳、生鮭、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、ヨーグルト(無糖)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ) | 人参、しめじ、板こんにやく、長葱、ごぼう、えのきたけ、ひじき、生椎茸 | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩 | 麦ふぁー牛乳 | チーズ蒸しパン牛乳 |
| 15 金 もちつき | ご飯 炒り豆腐 竹輪とじゃがいも炒め みそ汁 | 598.9(530.9) 24.0(20.5) 17.4(15.7) 1.9(1.5) | 米、白玉粉、じゃがいも、油、三温糖、ごま | 牛乳、木綿豆腐、焼き竹輪、鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆、きな粉 | 玉葱、人参、しらたき、いんげん(冷凍)、切干大根、干椎茸、あおのり | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん | マシュマロ牛乳 | もちつき(2色もち)牛乳 |
| 16 土 | えび炒飯 中華スープ バナナ | 614.0(508.1) 22.2(18.5) 17.0(14.6) 1.6(1.3) | 米、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま油 | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、むきえび(冷凍)、卵、ハム、豚もも(小間)、バター | バナナ、玉葱、チンゲンサイ、えのきたけ、長葱、人参、レモン果汁、干椎茸 | しょうゆ、食塩、中華だし、素 | 塩せんべい牛乳 | チーズケーキ風牛乳 |
| 18 月 | ご飯 豚肉のしょうが焼き もやしとささみの和え物 豆腐のみそ汁 | 555.5(455.6) 24.7(18.8) 19.5(14.1) 1.8(1.3) | 米、小麦粉、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ) | 玉葱、もやし、だいこん、にら、人参、干椎茸、しょうが、カットわかめ、バナナ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩 | バナナ 麦茶 | 肉まん牛乳 |
| 19 火 | ご飯 鮭とほうれん草のマヨ焼 中華サラダ みそ汁 | 588.5(508.2) 21.4(18.7) 17.5(15.9) 1.5(1.1) | 米、ホットケーキミックス、さつまいも、春雨、グラニュー糖、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油 | 生鮭、木綿豆腐、カルピス、卵、生クリーム、牛乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ) | 胡瓜、玉葱、もやし、ほうれん草、人参、黒きくらげ | かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩 | 麦ふぁー牛乳 | ロールケーキカルピス |
| 20 水 | 混ぜご飯 手作りがんもどき マカロニのソテー 大根のみそ汁 | 605.2(519.3) 20.6(18.1) 16.9(15.6) 1.8(1.5) | 米、白玉粉、さつまいも、小麦粉、油、片栗粉、黒ごま | 牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、こしあん(生)、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ) | だいこん皮つき・生、人参、玉葱、えのきたけ、ごぼう、人参、板こんにやく、長葱、ひじき、干椎茸 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩 | 塩せんべい牛乳 | いも団子牛乳 |
| 21 木 誕生会 メニュー | ゆきだるまカレー チキンカツ じゃがバター団子 スープ | 669.4(538.5) 25.7(21.6) 20.5(17.2) 1.6(1.3) | じゃがいも、米、ホットケーキミックス、パン粉、油、小麦粉、三温糖 | ジョアストロベリー、鶏もも肉(皮なし)、豚ひき肉、卵、生食ちくわ、生クリーム、スライスチーズ、油揚げ、バター、牛乳 | 玉葱、人参、キャベツ、ブロッコリー、いちご、ホールコーン缶、ヤングコーン、いちごジャム、あおのり | カレーパウダー、中濃ソース、食塩、コンソメ | しょうゆせんべい牛乳 | いちごのショートケーキジョアストロベリー |
| 22 金 | ご飯 赤魚の煮つけ 肉もやし 豆腐のみそ汁 | 489.2(447.2) 24.5(21.4) 18.1(15.6) 2.0(1.4) | 米、食パン、油、ごま油 | 牛乳、あごうだい、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、とろけるチーズ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | もやし、小松菜、人参、玉葱、ピーマン、黒きくらげ、しょうが | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、本みりん、しょうゆ、食塩 | ふがし牛乳 | ピザパン牛乳 |
| 23 土 | ほうとう 鶏肉のコンフレック焼き プリン | 555.6(493.5) 23.8(19.9) 15.6(14.4) 2.2(1.6) | ゆでうどん、米、コーンフレーク、小麦粉、油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、生鮭 | かぼちゃ、大根、長葱、人参、枝豆(冷凍)、ごぼう、干椎茸 | しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩 | マシュマロ牛乳 | 鮭おにぎり牛乳 |
| 25 月 お楽しみ会 メニュー | いちごジャムパン、カレーピラ 鶏肉のマーマレード照り煮 茹でブロッコリー 野菜のキッ マカロニスープ バナナ、いちごオレンジ | 656.9(546.5) 20.2(17.2) 22.1(18.3) 1.9(1.7) | 米、食パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マカロニ・スパゲッティ、小麦粉、油 | 鶏もも肉(皮付き)、卵、豚ひき肉、無塩バター、ベーコン、生クリーム、バター、牛乳 | りんご濃縮果汁、バナナ、玉葱、オレング、いちご、キャベツ、ブロッコリー、いちごジャム、ほうれん草、ミックスベジタブル(冷凍)、しめじ、人参、マーマレード、にんにく | コンソメ、本みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉 | うす焼きせんべい牛乳 | クッキーりんごジュース |
| 26 火 | 納豆ご飯 豆腐のえび風味焼き 和風ごまマヨネーズ和え みそ汁 | 588.2(490.5) 22.7(18.1) 20.2(15.7) 1.9(1.4) | 米、さといも、小麦粉、油、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、ごま | 牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、油揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび | キャベツ、人参、胡瓜、玉葱、もやし、長葱、ピーマン、しめじ、生椎茸、カットわかめ、あおのり | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ケチャップ | あんぱん 麦茶 | おいなり牛乳 |
| 27 水 | ご飯 魚と白菜の重ね蒸し 豆腐とツナの卵焼き かぼちゃのみそ汁 | 535.6(479.2) 25.8(22.0) 15.2(15.1) 2.0(1.5) | 米、食パン、はちみつ、片栗粉、油、砂糖 | 牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター | かぼちゃ、白菜、長葱、人参、玉葱、ホールコーン缶、さやえんどう、干椎茸、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | ミニかきもち牛乳 | ハニートースト牛乳 |
| 28 木 | チーズハンバーグどんぶり キャベツのマリネ すまし汁 バナナ | 583.2(544.9) 21.8(20.3) 16.3(18.2) 1.4(1.2) | 米、白玉粉、三温糖、油 | 木綿豆腐、豚ひき肉、卵、きな粉、ピザ用チーズ、ハム、バター、牛乳 | バナナ、キャベツ、人参、玉葱、かぶ、いんげん(冷凍)、れんこん、えのきたけ、干しぶどう、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ | サブレ牛乳 | あべかわもち牛乳 |