

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	いろいろ丼 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、板こんにゃく、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、板こんにゃく、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、コンブレック、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、さつまいも、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