



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		
02月	ツナサンド トマト煮込みハンバーグ バナナ	582.2(438.4) 23.4(16.9) 18.6(14.0) 1.7(1.2)	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、牛肉(肩ロース)	バナナ、玉葱、ホールトマト缶詰、キャベツ、人参、焼きのり、しょうが	コンソメ、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 麦茶	牛しぐれおにぎり 牛乳
03火	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き コーンポテト 豆腐すまし汁(もやし・わかめ)	589.1(539.4) 24.9(21.6) 18.2(16.4) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、ツナ油漬缶、バター、米みそ(淡色辛みそ)	いんげん(冷凍)、もやし、ホールコーン缶、ピーマン、人参、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こしょう	マッシュマロ 牛乳	お芋ケーキ 牛乳
04水	ご飯 豚肉とピーマンの千切り炒め チンゲン菜とツナの和え物 中華スープ	527.1(472.9) 21.5(19.2) 16.8(15.7) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、チーズ	チンゲンサイ、もやし、ピーマン、ゆで筍、ホールコーン缶、人参、干しぶどう、焼きのり、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	塩せんべい 牛乳	人参蒸しパン 牛乳
05木	ご飯 たららの甘辛竜田あげ さつま芋と刻み昆布の煮物 豆腐みそ汁	586.9(519.8) 22.7(20.1) 10.6(10.1) 1.8(1.4)	米、さつまいも、片栗粉、三温糖、油、黒砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	だいこん皮つき・生、人参、いんげん(冷凍)、刻み昆布、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳	ミルクわらび餅 スキムココア
06金	きのご飯 厚揚げチャンプルー ペネサラダ トマトとレタスのスープ	498.0(451.3) 17.9(15.8) 15.7(15.5) 1.9(1.4)	米、パンネ、三温糖、マヨネーズ、油、黒砂糖	豆乳、カルピス、生揚げ、牛乳、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、ゼラチン、かつお節、	玉葱、人参、もやし、生椎茸、胡瓜、レタス、トマト、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	豆乳プディング カルピス
07土	サラダうどん じゃが芋の卵焼き ヨーグルト	554.7(496.9) 24.7(21.5) 15.1(14.2) 4.1(3.4)	干しうどん、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、ツナ水煮缶、生鮭、ベーコン、	玉葱、トマト、胡瓜、レタス、人参、枝豆(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、ケチャップ、食塩	塩せんべい 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
09月	ご飯 豚肉のみそ漬け 小松菜とかまぼこのナムル 卵スープ	537.8(491.7) 20.6(19.4) 17.3(15.9) 1.8(1.4)	米、小麦粉、くりの甘露煮、ごま油、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、こしあん(生)、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、玉葱、もやし、長葱、人参、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	栗まんじゅう 牛乳
10火	カレーライス 豆腐サラダ きのこのスープ バナナ	568.8(489.1) 21.5(18.8) 14.3(14.2) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、油、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(もも)、ゼラチン、牛乳	バナナ、玉葱、りんご濃縮果汁、人参、トマト、えのきたけ、しめじ、胡瓜、もも缶(黄桃)、みかん缶、ホールコーン缶、パイン缶、さやえんどう	カレールー、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	フルーツゼリー スキムココア
11水	ご飯 さんまのおろし煮 ピーマン炒め 豚汁	637.4(531.7) 23.7(19.8) 21.2(18.1) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、ピーマン、三温糖、油、ごま油	牛乳、さんま、豆乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、むきえび(冷凍)	だいこん皮つき・生、玉葱、人参、大根、板こんにゃく、ピーマン、ごぼう、干椎茸、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素	クラッカー 牛乳	抹茶小倉蒸しパン 牛乳
12木	ミートスパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 世界のサラダ オクラスープ	515.0(466.9) 23.2(20.0) 18.0(15.9) 1.7(1.3)	スパゲティ、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、ごま、三温糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、しらす干し	玉葱、ブロッコリー、人参、ホールトマト缶詰、オクラ、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、葉ねぎ、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	マッシュマロ 牛乳	おにぎり(じゃこごま) 麦茶
13金	さつま芋ごはん カレイのムニエル(マヨソース) ささ身と胡瓜の塩昆布あえ 豆腐と大根のみそ汁	528.6(418.6) 24.8(19.8) 16.9(14.4) 1.8(1.3)	米、さつまいも、三温糖、マヨネーズ、小麦粉、油、ごま、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	胡瓜、だいこん皮つき・生、玉葱、もやし、人参、長葱、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	ココアカップケーキ 牛乳
14土	三色丼 すまし汁 バナナ	573.5(481.9) 21.1(17.9) 18.8(15.9) 2.0(1.6)	米、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、きな粉	バナナ、ほうれん草、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	塩せんべい 牛乳	きなこサンド 牛乳
17火 十五夜 メニュー	うさぎご飯 クラッカーチキン さつま芋の煮物 すまし汁(かぶ・わかめ)	615.2(517.6) 21.3(18.4) 8.7(10.0) 1.6(1.2)	七分つき米、さつまいも、上新粉、パン粉、三温糖、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、カルピス、豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖添加)、しらす干し、しょうゆ豆(煮豆)	かぶ、人参、かぼちゃ、かぶ・葉、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー 牛乳	お月見団子 カルピス
18水	ご飯 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) キャベツとじゃこの磯和え みそ汁(さつま芋・だいこん)	551.4(508.0) 22.1(19.5) 18.9(17.7) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、はちみつ、油、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、油揚げ	玉葱、キャベツ、だいこん皮つき・生、人参、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	あんぱんマンビスケット 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
19木	じゃこふりかけごはん 赤魚の煮つけ ピーマンの肉詰め焼き すまし汁	506.1(480.0) 20.4(19.4) 18.8(18.3) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油	あこうだい、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、バター、しらす干し(半乾燥)、牛乳、かつお節、	ピーマン、玉葱、人参、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが、あおのり、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ケチャップ	バナナ 牛乳	チョコバウンドケーキ 牛乳
20金 お彼岸	ご飯 鶏肉のカレーソテー 春雨サラダ なめこのみそ汁	561.0(488.0) 23.4(19.7) 17.2(14.8) 1.5(1.3)	米、春雨、三温糖、油、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ハム、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	長葱、胡瓜、ブロッコリー、なめこ、人参、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	塩せんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
21土	冷やし中華 ワンタン揚げ プリン	558.1(499.3) 22.7(20.0) 18.5(17.6) 1.7(1.4)	生中華めん、米、天かす、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、鶏むね肉(皮付き)、ハム、むきえび(冷凍)	もやし、胡瓜、トマト、長葱、人参、焼きのり、あおのり	酢、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 牛乳	おにぎりずたぬき 牛乳
24火	ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 さつま芋と豚肉の炒め物 アサリのスープ	509.4(451.9) 22.7(19.2) 14.9(13.2) 1.7(1.4)	米、白玉粉、さつまいも、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、凍り豆腐、きな粉、あさり水煮缶	人参、玉葱、小松菜、パセリ、黒きくらげ、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	塩せんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳
25水	あんかけうどん 鮭のホイル焼き 梨	471.8(414.3) 27.2(22.0) 10.5(11.9) 1.8(1.3)	ゆでうどん、米、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、生鮭、鶏もも肉(皮なし)、かつお節	なし、玉葱、えのきたけ、長葱、ほうれん草、しめじ、人参、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
26木 誕生会 メニュー	赤飯 チキンのチーズ焼き コーン入りマッシュポテト みそ汁	560.1(445.2) 21.3(18.0) 19.3(16.9) 1.6(1.2)	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、とろけるチーズ、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、豆乳、卵(黄)、無塩バター	だいこん皮つき・生、胡瓜、玉葱、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、人参、にんにく、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	スイートポテト 牛乳
27金	ドライカレー コールスロー スープ	575.2(478.2) 20.3(17.1) 21.2(16.1) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ヨーグルト(無糖)、ハム、バター、粉チーズ	キャベツ、白菜、人参、玉葱、ホールコーン缶、トマトジュース缶、ピーマン、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	酢、カレールー、ウスターソース、コンソメ、食塩、カレー粉	ふがし 麦茶	たまご蒸しパン 牛乳
28土	ソースかつ丼 実たくさん汁 バナナ	516.2(446.8) 21.5(18.6) 12.6(12.8) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、三温糖、小麦粉	牛乳、豚肉(ヒレ)、魚肉ソーセージ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	バナナ、キャベツ、大根、長葱、人参、しめじ	本みりん、中濃ソース	ソフトサラダせんべい 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳
30月	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ れんこんの金平 みそ汁	555.5(495.2) 19.6(17.5) 17.4(16.0) 1.6(1.4)	さつまいも、米、小麦粉、油、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、れんこん、しらたき、人参、大根、玉葱、しめじ、えのきたけ、生椎茸	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	焼きいも 牛乳

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		
02月	ツナサンド トマト煮込みハンバーグ バナナ	582.2(438.4) 23.4(16.9) 18.6(14.0) 1.7(1.2)	食パン、米、じゃがいも、マヨドレ、パン粉、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、牛肉(肩ロース)	バナナ、玉葱、ホールトマト缶詰、キャベツ、人参、焼きのり、しょうが	コンソメ、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 麦茶	牛しぐれおにぎり 牛乳
03火	ご飯 鮭のみそマヨドレ焼き コーンポテト 豆腐すまし汁(もやし・わかめ)	589.1(539.4) 24.9(21.6) 18.2(16.4) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、さつまいも、マヨドレ、小麦粉、油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、ツナ油漬缶、バター、米みそ(淡色辛みそ)	いんげん(冷凍)、もやし、ホールコーン缶、ピーマン、人参、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こしょう	マッシュマロ 牛乳	お芋ケーキ 牛乳
04水	ご飯 豚肉とピーマンの千切り炒め チンゲン菜とツナの和え物 中華スープ	527.1(472.9) 21.5(19.2) 16.8(15.7) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、チーズ	チンゲンサイ、もやし、ピーマン、ゆで筍、ホールコーン缶、人参、干しぶどう、焼きのり、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	塩せんべい 牛乳	人参蒸しパン 牛乳
05木	ご飯 たららの甘辛竜田あげ さつま芋と刻み昆布の煮物 豆腐みそ汁	586.9(519.8) 22.7(20.1) 10.6(10.1) 1.8(1.4)	米、さつまいも、片栗粉、三温糖、油、黒砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	だいこん皮つき・生、人参、いんげん(冷凍)、刻み昆布、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳	ミルクわらび餅 スキムココア
06金	きのご飯 厚揚げチャンプルー ペンネサラダ トマトとレタスのスープ	498.0(451.3) 17.9(15.8) 15.7(15.5) 1.9(1.4)	米、パンネ、三温糖、マヨドレ、油、黒砂糖	豆乳、カルピス、生揚げ、牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、ゼラチン、かつお節、	玉葱、人参、もやし、生椎茸、胡瓜、レタス、トマト、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	豆乳プディング カルピス
07土	サラダうどん じゃが芋のお焼き ヨーグルト	554.7(496.9) 24.7(21.5) 15.1(14.2) 4.1(3.4)	干しうどん、米、じゃがいも、マヨドレ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ツナ水煮缶、生鮭、ベーコン、	玉葱、トマト、胡瓜、レタス、人参、枝豆(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、ケチャップ、食塩	塩せんべい 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
09月	ご飯 豚肉のみそ漬け 小松菜とかまぼこのナムル スープ	537.8(491.7) 20.6(19.4) 17.3(15.9) 1.8(1.4)	米、小麦粉、くりの甘露煮、ごま油、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、こしあん(生)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、玉葱、もやし、長葱、人参、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	栗まんじゅう 牛乳
10火	カレーライス 豆腐サラダ きのこのスープ バナナ	568.8(489.1) 21.5(18.8) 14.3(14.2) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、油、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(もも)、ゼラチン、牛乳	バナナ、玉葱、りんご濃縮果汁、人参、トマト、えのきたけ、しめじ、胡瓜、もも缶(黄桃)、みかん缶、ホールコーン缶、パイン缶、さやえんどう	カレールー、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	フルーツゼリー スキムココア
11水	ご飯 さんまのおろし煮 ピーマン炒め 豚汁	637.4(531.7) 23.7(19.8) 21.2(18.1) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、ピーマン、三温糖、油、ごま油	牛乳、さんま、豆乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、むきえび(冷凍)	だいこん皮つき・生、玉葱、人参、大根、板こんにゃく、ピーマン、ごぼう、干椎茸、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素	クラッカー 牛乳	抹茶小倉蒸しパン 牛乳
12木	ミートスパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 世界のサラダ オクラスープ	515.0(466.9) 23.2(20.0) 18.0(15.9) 1.7(1.3)	スパゲティ、米、じゃがいも、マヨドレ、油、小麦粉、ごま、三温糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し	玉葱、ブロッコリー、人参、ホールトマト缶詰、オクラ、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、葉ねぎ、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	マッシュマロ 牛乳	おにぎり(じゃこごま) 麦茶
13金	さつま芋ごはん カレイのムニエル(マヨソース) ささ身と胡瓜の塩昆布あえ 豆腐と大根のみそ汁	528.6(418.6) 24.8(19.8) 16.9(14.4) 1.8(1.3)	米、さつまいも、三温糖、マヨドレ、小麦粉、油、ごま、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	胡瓜、だいこん皮つき・生、玉葱、もやし、人参、長葱、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	ココアカップケーキ 牛乳
14土	三色丼 すまし汁 バナナ	573.5(481.9) 21.1(17.9) 18.8(15.9) 2.0(1.6)	米、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、きな粉	バナナ、ほうれん草、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	塩せんべい 牛乳	きなこサンド 牛乳
17火 十五夜 メニュー	うさぎご飯 クラッカーチキン さつま芋の煮物 すまし汁(かぶ・わかめ)	615.2(517.6) 21.3(18.4) 8.7(10.0) 1.6(1.2)	七分つき米、さつまいも、上新粉、パン粉、三温糖、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、カルピス、豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖添加)、しらす干し、しょうゆ豆(煮豆)	かぶ、人参、かぼちゃ、かぶ・葉、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー 牛乳	お月見団子 カルピス
18水	ご飯 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) キャベツとじゃこの磯和え みそ汁(さつま芋・だいこん)	551.4(508.0) 22.1(19.5) 18.9(17.7) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、はちみつ、油、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、油揚げ	玉葱、キャベツ、だいこん皮つき・生、人参、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	あんぱんマンビスケット 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
19木	じゃこふりかけごはん 赤魚の煮つけ ピーマンの肉詰め焼き すまし汁	506.1(480.0) 20.4(19.4) 18.8(18.3) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油	あこうだい、豚ひき肉、木綿豆腐、バター、しらす干し(半乾燥)、牛乳、かつお節、	ピーマン、玉葱、人参、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが、あおのり、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ケチャップ	バナナ 牛乳	チョコバウンドケーキ 牛乳
20金 お彼岸	ご飯 鶏肉のカレーソテー 春雨サラダ なめこのみそ汁	561.0(488.0) 23.4(19.7) 17.2(14.8) 1.5(1.3)	米、春雨、三温糖、油、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	長葱、胡瓜、ブロッコリー、なめこ、人参、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	塩せんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
21土	冷やし中華 ワンタン揚げ プリン	558.1(499.3) 22.7(20.0) 18.5(17.6) 1.7(1.4)	生中華めん、米、天かす、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏むね肉(皮付き)、むきえび(冷凍)	もやし、胡瓜、トマト、長葱、人参、焼きのり、あおのり	酢、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 牛乳	おにぎりずたぬき 牛乳
24火	ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 さつま芋と豚肉の炒め物 アサリのスープ	509.4(451.9) 22.7(19.2) 14.9(13.2) 1.7(1.4)	米、白玉粉、さつまいも、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、凍り豆腐、きな粉、あさり水煮缶	人参、玉葱、小松菜、パセリ、黒きくらげ、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	塩せんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳
25水	あんかけうどん 鮭のホイル焼き 梨	471.8(414.3) 27.2(22.0) 10.5(11.9) 1.8(1.3)	ゆでうどん、米、片栗粉、マヨドレ、三温糖、ごま油	牛乳、生鮭、鶏もも肉(皮なし)、かつお節	なし、玉葱、えのきたけ、長葱、ほうれん草、しめじ、人参、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
26木 誕生会 メニュー	赤飯 チキンのチーズ焼き コーン入りマッシュポテト みそ汁	560.1(445.2) 21.3(18.0) 19.3(16.9) 1.6(1.2)	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、マヨドレ、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、とろけるチーズ、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、卵(黄)、無塩バター	だいこん皮つき・生、胡瓜、玉葱、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、人参、にんにく、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	スイートポテト 牛乳
27金	ドライカレー コールスロー スープ	575.2(478.2) 20.3(17.1) 21.2(16.1) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、三温糖、マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、バター、粉チーズ	キャベツ、白菜、人参、玉葱、ホールコーン缶、トマトジュース缶、ピーマン、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	酢、カレールー、ウスターソース、コンソメ、食塩、カレー粉	ふがし 麦茶	蒸しパン 牛乳
28土	ソースかつ丼 実たくさん汁 バナナ	516.2(446.8) 21.5(18.6) 12.6(12.8) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、三温糖、小麦粉	牛乳、豚肉(ヒレ)、魚肉ソーセージ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、大根、長葱、人参、しめじ	本みりん、中濃ソース	ソフトサラダせんべい 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳
30月	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ れんこんの金平 みそ汁	555.5(495.2) 19.6(17.5) 17.4(16.0) 1.6(1.4)	さつまいも、米、小麦粉、油、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、れんこん、しらたき、人参、大根、玉葱、しめじ、えのきたけ、生椎茸	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	焼きいも 牛乳





# 献立表

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		
02月	ツナサンド トマト煮込みハンバーグ バナナ	582.2(438.4) 23.4(16.9) 18.6(14.0) 1.7(1.2)	食パン、米、じゃがいも、マヨドレ、パン粉、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、牛肉(肩ロース)	バナナ、玉葱、ホールトマト缶詰、キャベツ、人参、焼きのり、しょうが	コンソメ、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 麦茶	牛しぐれおにぎり 牛乳
03火	ご飯 鮭のみそマヨドレ焼き コーンポテト 豆腐すまし汁(もやし・わかめ)	589.1(539.4) 24.9(21.6) 18.2(16.4) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、さつまいも、マヨドレ、小麦粉、油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、ツナ油漬缶、バター、米みそ(淡色辛みそ)	いんげん(冷凍)、もやし、ホールコーン缶、ピーマン、人参、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こしょう	マッシュマロ 牛乳	お芋ケーキ 牛乳
04水	ご飯 豚肉とピーマンの千切り炒め チンゲン菜とツナの和え物 中華スープ	527.1(472.9) 21.5(19.2) 16.8(15.7) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、チーズ	チンゲンサイ、もやし、ピーマン、ゆで筍、ホールコーン缶、人参、干しぶどう、焼きのり、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	塩せんべい 牛乳	人参蒸しパン 牛乳
05木	ご飯 たらの甘辛竜田あげ さつま芋と刻み昆布の煮物 豆腐みそ汁	586.9(519.8) 22.7(20.1) 10.6(10.1) 1.8(1.4)	米、さつまいも、片栗粉、三温糖、油、黒砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	だいこん皮つき・生、人参、いんげん(冷凍)、刻み昆布、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳	ミルクわらび餅 スキムココア
06金	きのご飯 厚揚げチャンプルー ペネサラダ トマトとレタスのスープ	498.0(451.3) 17.9(15.8) 15.7(15.5) 1.9(1.4)	米、パンネ、三温糖、マヨドレ、油、黒砂糖	豆乳、カルピス、生揚げ、牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、ゼラチン、かつお節、	玉葱、人参、もやし、生椎茸、胡瓜、レタス、トマト、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	豆乳プディング カルピス
07土	サラダうどん じゃが芋のお焼き ヨーグルト	554.7(496.9) 24.7(21.5) 15.1(14.2) 4.1(3.4)	干しうどん、米、じゃがいも、マヨドレ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ツナ水煮缶、生鮭、ベーコン、	玉葱、トマト、胡瓜、レタス、人参、枝豆(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、ケチャップ、食塩	塩せんべい 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
09月	ご飯 豚肉のみそ漬け 小松菜とかまぼこのナムル スープ	537.8(491.7) 20.6(19.4) 17.3(15.9) 1.8(1.4)	米、小麦粉、くりの甘露煮、ごま油、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、こしあん(生)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、玉葱、もやし、長葱、人参、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	栗まんじゅう 牛乳
10火	カレーライス 豆腐サラダ きのこのスープ バナナ	568.8(489.1) 21.5(18.8) 14.3(14.2) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、油、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(もも)、ゼラチン、牛乳	バナナ、玉葱、りんご濃縮果汁、人参、トマト、えのきたけ、しめじ、胡瓜、もも缶(黄桃)、みかん缶、ホールコーン缶、パイン缶、さやえんどう	カレールー、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	フルーツゼリー スキムココア
11水	ご飯 さんまのおろし煮 ピーマン炒め 豚汁	637.4(531.7) 23.7(19.8) 21.2(18.1) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、ピーマン、三温糖、油、ごま油	牛乳、さんま、豆乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、むきえび(冷凍)	だいこん皮つき・生、玉葱、人参、大根、板こんにゃく、ピーマン、ごぼう、干椎茸、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素	クラッカー 牛乳	抹茶小倉蒸しパン 牛乳
12木	ミートスパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 世界のサラダ オクラスープ	515.0(466.9) 23.2(20.0) 18.0(15.9) 1.7(1.3)	スパゲティ、米、じゃがいも、マヨドレ、油、小麦粉、三温糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し	玉葱、ブロッコリー、人参、ホールトマト缶詰、オクラ、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、葉ねぎ、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	マッシュマロ 牛乳	おにぎり(じゃこ) 麦茶
13金	さつま芋ごはん カレイのムニエル(マヨソース) ささ身と胡瓜の塩昆布あえ 豆腐と大根のみそ汁	528.6(418.6) 24.8(19.8) 16.9(14.4) 1.8(1.3)	米、さつまいも、三温糖、マヨドレ、小麦粉、油、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	胡瓜、だいこん皮つき・生、玉葱、もやし、人参、長葱、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	ココアカップケーキ 牛乳
14土	三色丼 すまし汁 バナナ	573.5(481.9) 21.1(17.9) 18.8(15.9) 2.0(1.6)	米、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、きな粉	バナナ、ほうれん草、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	塩せんべい 牛乳	きなこサンド 牛乳
17火 十五夜 メニュー	うさぎご飯 クラッカーチキン さつま芋の煮物 すまし汁(かぶ・わかめ)	615.2(517.6) 21.3(18.4) 8.7(10.0) 1.6(1.2)	七分つき米、さつまいも、上新粉、パン粉、三温糖、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、カルピス、豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖添加)、しらす干し、しょうゆ豆(煮豆)	かぶ、人参、かぼちゃ、かぶ・葉、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー 牛乳	お月見団子 カルピス
18水	ご飯 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) キャベツとじゃこの磯和え みそ汁(さつま芋・だいこん)	551.4(508.0) 22.1(19.5) 18.9(17.7) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、はちみつ、油、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、油揚げ	玉葱、キャベツ、だいこん皮つき・生、人参、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	あんぱんマンビスケット 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
19木	じゃこふりかけごはん 赤魚の煮つけ ピーマンの肉詰め焼き すまし汁	506.1(480.0) 20.4(19.4) 18.8(18.3) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油	あこうだい、豚ひき肉、木綿豆腐、バター、しらす干し(半乾燥)、牛乳、かつお節、	ピーマン、玉葱、人参、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが、あおのり、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ケチャップ	バナナ 牛乳	チョコバウンドケーキ 牛乳
20金 お彼岸	ご飯 鶏肉のカレーソテー 春雨サラダ なめこのみそ汁	561.0(488.0) 23.4(19.7) 17.2(14.8) 1.5(1.3)	米、春雨、三温糖、油、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	長葱、胡瓜、ブロッコリー、なめこ、人参、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	塩せんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
21土	冷やし中華 ワンタン揚げ プリン	558.1(499.3) 22.7(20.0) 18.5(17.6) 1.7(1.4)	生中華めん、米、天かす、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏むね肉(皮付き)、むきえび(冷凍)	もやし、胡瓜、トマト、長葱、人参、焼きのり、あおのり	酢、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 牛乳	おにぎりずたぬき 牛乳
24火	ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 さつま芋と豚肉の炒め物 アサリのスープ	509.4(451.9) 22.7(19.2) 14.9(13.2) 1.7(1.4)	米、白玉粉、さつまいも、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、凍り豆腐、きな粉、あさり水煮缶	人参、玉葱、小松菜、パセリ、黒きくらげ、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	塩せんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳
25水	あんかけうどん 鮭のホイル焼き 梨	471.8(414.3) 27.2(22.0) 10.5(11.9) 1.8(1.3)	ゆでうどん、米、片栗粉、マヨドレ、三温糖、ごま油	牛乳、生鮭、鶏もも肉(皮なし)、かつお節	なし、玉葱、えのきたけ、長葱、ほうれん草、しめじ、人参、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
26木 誕生会 メニュー	赤飯 チキンのチーズ焼き コーン入りマッシュポテト みそ汁	560.1(445.2) 21.3(18.0) 19.3(16.9) 1.6(1.2)	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、マヨドレ、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、とろけるチーズ、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、卵(黄)、無塩バター	だいこん皮つき・生、胡瓜、玉葱、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、人参、にんにく、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	スイートポテト 牛乳
27金	ドライカレー コールスロー スープ	575.2(478.2) 20.3(17.1) 21.2(16.1) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、三温糖、マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、バター、粉チーズ	キャベツ、白菜、人参、玉葱、ホールコーン缶、トマトジュース缶、ピーマン、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	酢、カレールー、ウスターソース、コンソメ、食塩、カレー粉	ふがし 麦茶	蒸しパン 牛乳
28土	ソースかつ丼 実たくさん汁 バナナ	516.2(446.8) 21.5(18.6) 12.6(12.8) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、三温糖、小麦粉	牛乳、豚肉(ヒレ)、魚肉ソーセージ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、大根、長葱、人参、しめじ	本みりん、中濃ソース	ソフトサラダせんべい 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳
30月	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ れんこんの金平 みそ汁	555.5(495.2) 19.6(17.5) 17.4(16.0) 1.6(1.4)	さつまいも、米、小麦粉、油、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、れんこん、しらたき、人参、大根、玉葱、しめじ、えのきたけ、生椎茸	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	焼きいも 牛乳



# 献立表

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		
02月	ツナサンド トマト煮込みハンバーグ バナナ	582.2(438.4) 23.4(16.9) 18.6(14.0) 1.7(1.2)	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、牛肉(肩ロース)	バナナ、玉葱、ホールトマト缶詰、キャベツ、人参、焼きのり、しょうが	コンソメ、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 麦茶	牛しぐれおにぎり 牛乳
03火	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き コーンポテト 豆腐すまし汁(もやし・わかめ)	589.1(539.4) 24.9(21.6) 18.2(16.4) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、ツナ油漬缶、バター、米みそ(淡色辛みそ)	いんげん(冷凍)、もやし、ホールコーン缶、ピーマン、人参、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こしょう	マッシュマロ 牛乳	お芋ケーキ 牛乳
04水	ご飯 豚肉とピーマンの千切り炒め チンゲン菜とツナの和え物 中華スープ	527.1(472.9) 21.5(19.2) 16.8(15.7) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、チーズ	チンゲンサイ、もやし、ピーマン、ゆで筍、ホールコーン缶、人参、干しぶどう、焼きのり、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	塩せんべい 牛乳	人参蒸しパン 牛乳
05木	ご飯 たらの甘辛竜田あげ さつま芋と刻み昆布の煮物 豆腐みそ汁	586.9(519.8) 22.7(20.1) 10.6(10.1) 1.8(1.4)	米、さつまいも、片栗粉、三温糖、油、黒砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	だいこん皮つき・生、人参、いんげん(冷凍)、刻み昆布、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳	ミルクわらび餅 スキムココア
06金	きのご飯 厚揚げチャンプルー ペネサダ トマトとレタスのスープ	498.0(451.3) 17.9(15.8) 15.7(15.5) 1.9(1.4)	米、パンネ、三温糖、マヨネーズ、油、黒砂糖	豆乳、カルピス、生揚げ、牛乳、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、ゼラチン、かつお節、	玉葱、人参、もやし、生椎茸、胡瓜、レタス、トマト、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	豆乳プディング カルピス
07土	サラダうどん じゃが芋の卵焼き ヨーグルト	554.7(496.9) 24.7(21.5) 15.1(14.2) 4.1(3.4)	干しうどん、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、ツナ水煮缶、生鮭、ベーコン、	玉葱、トマト、胡瓜、レタス、人参、枝豆(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、ケチャップ、食塩	塩せんべい 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
09月	ご飯 豚肉のみそ漬け 小松菜とかまぼこのナムル 卵スープ	537.8(491.7) 20.6(19.4) 17.3(15.9) 1.8(1.4)	米、小麦粉、くりの甘露煮、ごま油、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、こしあん(生)、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、玉葱、もやし、長葱、人参、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	栗まんじゅう 牛乳
10火	カレーライス 豆腐サラダ きのこのスープ バナナ	568.8(489.1) 21.5(18.8) 14.3(14.2) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、油、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(もも)、ゼラチン、牛乳	バナナ、玉葱、りんご濃縮果汁、人参、トマト、えのきたけ、しめじ、胡瓜、もも缶(黄桃)、みかん缶、ホールコーン缶、パイン缶、さやえんどう	カレールー、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	フルーツゼリー スキムココア
11水	ご飯 さんまのおろし煮 ピーマン炒め 豚汁	637.4(531.7) 23.7(19.8) 21.2(18.1) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、ピーマン、三温糖、油、ごま油	牛乳、さんま、豆乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、むきえび(冷凍)	だいこん皮つき・生、玉葱、人参、大根、板こんにゃく、ピーマン、ごぼう、干椎茸、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素	クラッカー 牛乳	抹茶小倉蒸しパン 牛乳
12木	ミートスパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 世界のサラダ オクラスープ	515.0(466.9) 23.2(20.0) 18.0(15.9) 1.7(1.3)	スパゲティ、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、ごま、三温糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、しらす干し	玉葱、ブロッコリー、人参、ホールトマト缶詰、オクラ、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、葉ねぎ、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	マッシュマロ 牛乳	おにぎり(じゃこごま) 麦茶
13金	さつま芋ごはん カレイのムニエル(マヨソース) ささ身と胡瓜の塩昆布あえ 豆腐と大根のみそ汁	528.6(418.6) 24.8(19.8) 16.9(14.4) 1.8(1.3)	米、さつまいも、三温糖、マヨネーズ、小麦粉、油、ごま、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	胡瓜、だいこん皮つき・生、玉葱、もやし、人参、長葱、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	ココアカップケーキ 牛乳
14土	三色丼 すまし汁 バナナ	573.5(481.9) 21.1(17.9) 18.8(15.9) 2.0(1.6)	米、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、きな粉	バナナ、ほうれん草、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	塩せんべい 牛乳	きなこサンド 牛乳
17火 十五夜 メニュー	うさぎご飯 クラッカーチキン さつま芋の煮物 すまし汁(かぶ・わかめ)	615.2(517.6) 21.3(18.4) 8.7(10.0) 1.6(1.2)	七分つき米、さつまいも、上新粉、パン粉、三温糖、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、カルピス、豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖添加)、しらす干し、しょうゆ豆(煮豆)	かぶ、人参、かぼちゃ、かぶ・葉、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー 牛乳	お月見団子 カルピス
18水	ご飯 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) キャベツとじゃこの磯和え みそ汁(さつま芋・だいこん)	551.4(508.0) 22.1(19.5) 18.9(17.7) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、はちみつ、油、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、油揚げ	玉葱、キャベツ、だいこん皮つき・生、人参、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	あんぱんマンビスケット 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
19木	じゃこふりかけごはん 赤魚の煮つけ ピーマンの肉詰め焼き すまし汁	506.1(480.0) 20.4(19.4) 18.8(18.3) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油	あこうだい、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、バター、しらす干し(半乾燥)、牛乳、かつお節、	ピーマン、玉葱、人参、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが、あおのり、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ケチャップ	バナナ 牛乳	チョコバウンドケーキ 牛乳
20金 お彼岸	ご飯 鶏肉のカレーソテー 春雨サラダ なめこのみそ汁	561.0(488.0) 23.4(19.7) 17.2(14.8) 1.5(1.3)	米、春雨、三温糖、油、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ハム、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	長葱、胡瓜、ブロッコリー、なめこ、人参、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	塩せんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
21土	冷やし中華 ワンタン揚げ プリン	558.1(499.3) 22.7(20.0) 18.5(17.6) 1.7(1.4)	生中華めん、米、天かす、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、鶏むね肉(皮付き)、ハム、むきえび(冷凍)	もやし、胡瓜、トマト、長葱、人参、焼きのり、あおのり	酢、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 牛乳	おにぎりずたぬき 牛乳
24火	ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 さつま芋と豚肉の炒め物 アサリのスープ	509.4(451.9) 22.7(19.2) 14.9(13.2) 1.7(1.4)	米、白玉粉、さつまいも、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、凍り豆腐、きな粉、あさり水煮缶	人参、玉葱、小松菜、パセリ、黒きくらげ、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	塩せんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳
25水	あんかけうどん 鮭のホイル焼き 梨	471.8(414.3) 27.2(22.0) 10.5(11.9) 1.8(1.3)	ゆでうどん、米、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、生鮭、鶏もも肉(皮なし)、かつお節	なし、玉葱、えのきたけ、長葱、ほうれん草、しめじ、人参、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
26木 誕生会 メニュー	赤飯 チキンのチーズ焼き コーン入りマッシュポテト みそ汁	560.1(445.2) 21.3(18.0) 19.3(16.9) 1.6(1.2)	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、とろけるチーズ、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、豆乳、卵(黄)、無塩バター	だいこん皮つき・生、胡瓜、玉葱、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、人参、にんにく、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	スイートポテト 牛乳
27金	ドライカレー コールスロー スープ	575.2(478.2) 20.3(17.1) 21.2(16.1) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ヨーグルト(無糖)、ハム、バター、粉チーズ	キャベツ、白菜、人参、玉葱、ホールコーン缶、トマトジュース缶、ピーマン、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	酢、カレールー、ウスターソース、コンソメ、食塩、カレー粉	ふがし 麦茶	たまご蒸しパン 牛乳
28土	ソースかつ丼 実たくさん汁 バナナ	516.2(446.8) 21.5(18.6) 12.6(12.8) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、三温糖、小麦粉	牛乳、豚肉(ヒレ)、魚肉ソーセージ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	バナナ、キャベツ、大根、長葱、人参、しめじ	本みりん、中濃ソース	ソフトサラダせんべい 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳
30月	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ れんこんの金平 みそ汁	555.5(495.2) 19.6(17.5) 17.4(16.0) 1.6(1.4)	さつまいも、米、小麦粉、油、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、れんこん、しらたき、人参、大根、玉葱、しめじ、えのきたけ、生椎茸	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	焼きいも 牛乳



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		
02月	ツナサンド トマト煮込みハンバーグ バナナ	582.2(438.4) 23.4(16.9) 18.6(14.0) 1.7(1.2)	食パン、米、じゃがいも、マヨドレ、パン粉、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、牛肉(肩ロース)	バナナ、玉葱、ホールトマト缶詰、キャベツ、人参、焼きのり、しょうが	コンソメ、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 麦茶	牛しぐれおにぎり 牛乳
03火	ご飯 鮭のみそマヨドレ焼き コーンポテト 豆腐すまし汁(もやし・わかめ)	589.1(539.4) 24.9(21.6) 18.2(16.4) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、さつまいも、マヨドレ、小麦粉、油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、ツナ油漬缶、バター、米みそ(淡色辛みそ)	いんげん(冷凍)、もやし、ホールコーン缶、ピーマン、人参、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こしょう	マッシュマロ 牛乳	お芋ケーキ 牛乳
04水	ご飯 豚肉とピーマンの千切り炒め チンゲン菜とツナの和え物 中華スープ	527.1(472.9) 21.5(19.2) 16.8(15.7) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、チーズ	チンゲンサイ、もやし、ピーマン、ゆで筍、ホールコーン缶、人参、干しぶどう、焼きのり、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	塩せんべい 牛乳	人参蒸しパン 牛乳
05木	ご飯 たらの甘辛竜田あげ さつま芋と刻み昆布の煮物 豆腐みそ汁	586.9(519.8) 22.7(20.1) 10.6(10.1) 1.8(1.4)	米、さつまいも、片栗粉、三温糖、油、黒砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	だいこん皮つき・生、人参、いんげん(冷凍)、刻み昆布、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳	ミルクわらび餅 スキムココア
06金	きのご飯 厚揚げチャンプルー ペンネサラダ トマトとレタスのスープ	498.0(451.3) 17.9(15.8) 15.7(15.5) 1.9(1.4)	米、パンネ、三温糖、マヨドレ、油、黒砂糖	豆乳、カルピス、生揚げ、牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、ゼラチン、かつお節、	玉葱、人参、もやし、生椎茸、胡瓜、レタス、トマト、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	豆乳プディング カルピス
07土	サラダうどん じゃが芋のお焼き ヨーグルト	554.7(496.9) 24.7(21.5) 15.1(14.2) 4.1(3.4)	干しうどん、米、じゃがいも、マヨドレ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ツナ水煮缶、生鮭、ベーコン、	玉葱、トマト、胡瓜、レタス、人参、枝豆(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、ケチャップ、食塩	塩せんべい 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
09月	ご飯 豚肉のみそ漬け 小松菜とかまぼこのナムル スープ	537.8(491.7) 20.6(19.4) 17.3(15.9) 1.8(1.4)	米、小麦粉、くりの甘露煮、ごま油、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、こしあん(生)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、玉葱、もやし、長葱、人参、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	栗まんじゅう 牛乳
10火	カレーライス 豆腐サラダ きのこのスープ バナナ	568.8(489.1) 21.5(18.8) 14.3(14.2) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、油、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(もも)、ゼラチン、牛乳	バナナ、玉葱、りんご濃縮果汁、人参、トマト、えのきたけ、しめじ、胡瓜、もも缶(黄桃)、みかん缶、ホールコーン缶、パイン缶、さやえんどう	カレールー、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	フルーツゼリー スキムココア
11水	ご飯 さんまのおろし煮 ピーマン炒め 豚汁	637.4(531.7) 23.7(19.8) 21.2(18.1) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、ピーマン、三温糖、油、ごま油	牛乳、さんま、豆乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、むきえび(冷凍)	だいこん皮つき・生、玉葱、人参、大根、板こんにゃく、ピーマン、ごぼう、干椎茸、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素	クラッカー 牛乳	抹茶小倉蒸しパン 牛乳
12木	ミートスパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 世界のサラダ オクラスープ	515.0(466.9) 23.2(20.0) 18.0(15.9) 1.7(1.3)	スパゲティ、米、じゃがいも、マヨドレ、油、小麦粉、ごま、三温糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し	玉葱、ブロッコリー、人参、ホールトマト缶詰、オクラ、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、葉ねぎ、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	マッシュマロ 牛乳	おにぎり(じゃこごま) 麦茶
13金	さつま芋ごはん カレイのムニエル(マヨソース) ささ身と胡瓜の塩昆布あえ 豆腐と大根のみそ汁	528.6(418.6) 24.8(19.8) 16.9(14.4) 1.8(1.3)	米、さつまいも、三温糖、マヨドレ、小麦粉、油、ごま、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	胡瓜、だいこん皮つき・生、玉葱、もやし、人参、長葱、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	ココアカップケーキ 牛乳
14土	三色丼 すまし汁 バナナ	573.5(481.9) 21.1(17.9) 18.8(15.9) 2.0(1.6)	米、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、きな粉	バナナ、ほうれん草、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	塩せんべい 牛乳	きなこサンド 牛乳
17火 十五夜 メニュー	うさぎご飯 クラッカーチキン さつま芋の煮物 すまし汁(かぶ・わかめ)	615.2(517.6) 21.3(18.4) 8.7(10.0) 1.6(1.2)	七分つき米、さつまいも、上新粉、パン粉、三温糖、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、カルピス、豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖添加)、しらす干し、しょうゆ豆(煮豆)	かぶ、人参、かぼちゃ、かぶ・葉、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー 牛乳	お月見団子 カルピス
18水	ご飯 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) キャベツとじゃこの磯和え みそ汁(さつま芋・だいこん)	551.4(508.0) 22.1(19.5) 18.9(17.7) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、はちみつ、油、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、油揚げ	玉葱、キャベツ、だいこん皮つき・生、人参、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	あんぱんマンビスケット 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
19木	じゃこふりかけごはん 赤魚の煮つけ ピーマンの肉詰め焼き すまし汁	506.1(480.0) 20.4(19.4) 18.8(18.3) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油	あこうだい、豚ひき肉、木綿豆腐、バター、しらす干し(半乾燥)、牛乳、かつお節、	ピーマン、玉葱、人参、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが、あおのり、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ケチャップ	バナナ 牛乳	チョコバウンドケーキ 牛乳
20金 お彼岸	ご飯 鶏肉のカレーソテー 春雨サラダ なめこのみそ汁	561.0(488.0) 23.4(19.7) 17.2(14.8) 1.5(1.3)	米、春雨、三温糖、油、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	長葱、胡瓜、ブロッコリー、なめこ、人参、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	塩せんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
21土	冷やし中華 ワンタン揚げ プリン	558.1(499.3) 22.7(20.0) 18.5(17.6) 1.7(1.4)	生中華めん、米、天かす、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏むね肉(皮付き)、むきえび(冷凍)	もやし、胡瓜、トマト、長葱、人参、焼きのり、あおのり	酢、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 牛乳	おにぎりずたぬき 牛乳
24火	ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 さつま芋と豚肉の炒め物 アサリのスープ	509.4(451.9) 22.7(19.2) 14.9(13.2) 1.7(1.4)	米、白玉粉、さつまいも、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、凍り豆腐、きな粉、あさり水煮缶	人参、玉葱、小松菜、パセリ、黒きくらげ、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	塩せんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳
25水	あんかけうどん 鮭のホイル焼き 梨	471.8(414.3) 27.2(22.0) 10.5(11.9) 1.8(1.3)	ゆでうどん、米、片栗粉、マヨドレ、三温糖、ごま油	牛乳、生鮭、鶏もも肉(皮なし)、かつお節	なし、玉葱、えのきたけ、長葱、ほうれん草、しめじ、人参、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
26木 誕生会 メニュー	赤飯 チキンのチーズ焼き コーン入りマッシュポテト みそ汁	560.1(445.2) 21.3(18.0) 19.3(16.9) 1.6(1.2)	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、マヨドレ、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、とろけるチーズ、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、無塩バター	だいこん皮つき・生、胡瓜、玉葱、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、人参、にんにく、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	スイートポテト 牛乳
27金	ドライカレー コールスロー スープ	575.2(478.2) 20.3(17.1) 21.2(16.1) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、三温糖、マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、バター、粉チーズ	キャベツ、白菜、人参、玉葱、ホールコーン缶、トマトジュース缶、ピーマン、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	酢、カレールー、ウスターソース、コンソメ、食塩、カレー粉	ふがし 麦茶	蒸しパン 牛乳
28土	ソースかつ丼 実たくさん汁 バナナ	516.2(446.8) 21.5(18.6) 12.6(12.8) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、三温糖、小麦粉	牛乳、豚肉(ヒレ)、魚肉ソーセージ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、大根、長葱、人参、しめじ	本みりん、中濃ソース	ソフトサラダせんべい 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳
30月	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ れんこんの金平 みそ汁	555.5(495.2) 19.6(17.5) 17.4(16.0) 1.6(1.4)	さつまいも、米、小麦粉、油、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、れんこん、しらたき、人参、大根、玉葱、しめじ、えのきたけ、生椎茸	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	焼きいも 牛乳