

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 蒸し魚のトロみあん 肉もやし 豆腐みそ汁	540.3(475.3) 23.6(20.0) 17.2(15.4) 1.3(1.1)	米、ホットケーキミックス、グラニュー糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、チンゲンサイ、人参、だいこん皮つき・生、えのきたけ、長葱、干しぶどう、ピーマン、黒さくらげ	かつお・昆布だし汁、食塩、こしょう	カルシウムせんべい 牛乳	レーズンサンドケーキ 牛乳
02 土	カレーうどん 野菜コロッケ ヨーグルト	570.2(511.7) 21.4(19.6) 18.2(15.8) 1.8(1.6)	ゆでうどん、じゃがいも、米、パン粉、油、三温糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、油揚げ、豚ひき肉、きな粉	長葱、人参、玉葱、ホールコーン缶	カレールウ、しょうゆ、本みりん、ウスターソース、食塩	塩せんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
05 火	ご飯 鶏ももの梅みそ焼き キャベツのごま和え 豆腐すまし汁	530.2(472.3) 21.0(18.0) 17.0(16.6) 1.8(1.3)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ごま、粉糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、おから(旧来製法)、ツナ水煮缶(きはだ)、ヨーグルト(無糖)、バター、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、もやし、人参、ホールコーン缶、赤ピーマン、うめ干し、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽) 牛乳	スノーボール 牛乳
06 水	ご飯 鯖の香味焼き マカロニのカレーソース みそ汁	541.7(481.1) 24.2(20.7) 17.4(17.1) 1.7(1.4)	米、白玉粉、三温糖、油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、ハム、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、玉葱、ホールコーン缶、ピーマン、長葱、しそ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、カレー粉	星食べよ 牛乳	あべかわもち 牛乳
07 木	ご飯 豆腐の五目焼き 中華風チキンサラダ みそ汁	532.3(445.0) 22.9(18.0) 13.6(10.4) 1.7(1.4)	米、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、ごま油、ぶどうパン	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏ささ身、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)	白菜、キャベツ、トマト、人参、胡瓜、生椎茸、ホールコーン缶、焼きのり、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	ぶどうパン 麦茶	ツナマヨおにぎり 牛乳
08 金	ちゃんぽんラーメン 手作り蒸し餃子 柿	556.4(478.9) 21.1(17.4) 19.2(16.6) 2.0(1.5)	生中華めん、ぎょうざの皮、さつまいも、三温糖、ごま油	牛乳、牛乳、豚肉(肩)、豚ひき肉、卵	かき、キャベツ、玉葱、白菜、もやし、人参、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	マシュマロ 牛乳	スイートポテトパイ 牛乳
09 土	エビピラフ 洋風ポトフ バナナ	550.7(475.4) 20.0(17.4) 15.4(13.5) 1.2(1.1)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、じゃがいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、皮なしインナー、むきえび(冷凍)、豚ひき肉、鶏ひき肉、バター、脱脂粉乳	バナナ、玉葱、かぶ・根・皮むき、人参、生椎茸、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、干椎茸、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩	塩せんべい 牛乳	中華むしぼん 牛乳
11 月	なつとうご飯 炒り豆腐 切干大根とあさりの煮物 すまし汁	536.9(421.0) 23.5(17.3) 18.5(13.5) 1.7(1.2)	米、米粉、油、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、卵、鶏ひき肉、あさり水煮缶、油揚げ	チンゲンサイ、人参、玉葱、もやし、しめじ、切干大根、枝豆(冷凍)、干椎茸、あおのり、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩	バナナ 麦茶	ブラウニー 牛乳
12 火	バターロール サーモン豆乳シチュー たまごサラダ	534.6(473.3) 24.2(20.3) 16.5(15.0) 1.7(1.6)	ロールパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、上新粉、油	豆乳、卵、生鮭、チーズ、かつお節、牛乳	玉葱、トマト、人参、ブロッコリー、レタス、胡瓜、いんげん	コンソメ、しょうゆ、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	おかかのおにぎり 牛乳
13 水	ご飯 お好み焼き風つくね 白菜のゆかり和え みそ汁	539.9(507.4) 19.9(18.4) 16.9(15.5) 1.6(1.2)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、三温糖、マヨネーズ、パン粉、油、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、生食ちくわ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	白菜、玉葱、キャベツ、人参、葉ねぎ、切干大根、あおのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩	あんぱん 牛乳	さつま芋チーズ 蒸しパン 牛乳
14 木 誕生会 メニュー	赤飯 鶏肉の唐揚げ 大根サラダ みそ汁	591.3(530.9) 22.4(20.2) 20.3(17.8) 1.7(1.3)	米、油、片栗粉、ごま、砂糖	ジョア ストロベリー、鶏もも肉(皮付き)、ゆであずき缶、ささげ(乾)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳	だいこん皮つき・生、もやし、胡瓜、人参、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	マシュマロ 牛乳	あんこパイ ジョアストロベリー
15 金 七五三 メニュー	五目ちらし寿司 かつおのフライ(キャベツ添え) すまし汁 りんご	553.3(489.3) 26.4(21.9) 9.4(9.4) 1.7(1.4)	米、はちみつ、三温糖、パン粉、油、小麦粉、焼ふ	かつお(秋)、カルピス、卵、むきえび(冷凍)、かまぼこ、油揚げ、コンデンスミルク、凍り豆腐、牛乳	りんご、キャベツ、人参、れんこん、ごぼう、きぬさや(冷凍)、かんぴょう(乾)、干椎茸、生わかめ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酢、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、食塩	塩せんべい 牛乳	千歳あめ風 カルピス
16 土	焼きそばパン 手作りナゲット チキンとかぶのスープ	521.7(407.8) 26.7(21.1) 18.1(15.3) 1.8(1.3)	ロールパン、米、焼きそばめん、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、チーズ、かつお節、豚肉(もも)	かぶ、玉葱、えのきたけ、かぶ・葉、人参、キャベツ、もやし、にんにく、しょうが	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	カレーおにぎり 牛乳
18 月	ご飯 すり身のチーズ焼き 柿の白和え みそ汁	535.3(460.6) 22.1(18.3) 14.9(13.9) 1.6(1.2)	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、白身魚すり身、木綿豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、ほうれん草、大根、人参、かき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	麦ふあー 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳
19 火 世界のサラダ	もやし中華丼 デハチムサラダ スープ	553.5(452.7) 21.8(17.0) 17.1(14.3) 1.5(1.2)	米、小麦粉、三温糖、さつまいも、油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、むきえび(冷凍)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、人参、胡瓜、長葱、ゆで筍、キャベツ、バナナ、さやえんどう、にんにく	しょうゆ、中華スープ、コンソメ、食塩	星食べよ 麦茶	チョコバナナ カップケーキ スキムミルク
20 水	ふりかけご飯 豆腐のみそカツ キャベツとツナの中和え すまし汁	538.1(478.7) 15.8(14.6) 17.6(15.0) 1.7(1.4)	米、食パン、パン粉、油、グラニュー糖、三温糖、すりごま、ごま油	木綿豆腐、カルピス、ツナ水煮缶、豚肉(肩ロース)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	キャベツ、白菜、トマト、えのきたけ、ホールコーン缶、人参	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	塩せんべい 牛乳	きな粉あげばん カルピス
21 木	ご飯 白身魚の香り蒸し なすの挽肉炒め 里芋のみそ汁	507.3(463.7) 22.4(19.1) 14.2(13.3) 1.6(1.2)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、ホットケーキシロップ、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なす、長葱、小松菜、ブルーベリー、人参、ピーマン、にんにく、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳	グレープホットケーキ 牛乳
22 金	ナポリタン チキンピカタ(むね肉) 白菜豆乳スープ	527.5(459.0) 25.8(21.7) 14.7(13.2) 1.7(1.4)	マカロニ・スパゲティ、米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	鶏むね肉(皮なし)、調製豆乳、ベーコン、卵、ハム、きな粉、牛乳	白菜、玉葱、しめじ、ピーマン、人参	ケチャップ、コンソメ、食塩	マシュマロ 牛乳	きな粉おはぎ 麦茶
25 月	ご飯 厚揚げの回鍋肉 カリフラワーとささ身のカレー風味 ワカメスープ	536.2(477.1) 23.1(19.5) 15.7(15.6) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油、ごま、粉糖	牛乳、生揚げ、おから(旧来製法)、木綿豆腐、鶏ささ身、豚もも(小間)、ヨーグルト(無糖)、バター	カリフラワー、キャベツ、玉葱、人参、もやし、長葱、にら、いんげん、カットわかめ	しょうゆ、酢、カレー粉、中華だしの素、食塩	ビスコ(小麦胚芽) 牛乳	ココアスノーボール 牛乳
26 火	鯖の三色丼ぶり 里芋の煮物 みそ汁	497.0(389.4) 21.7(17.4) 16.5(14.1) 1.8(1.4)	米、さつまいも、食パン、三温糖、グラニュー糖、油、ごま、片栗粉	牛乳、生鮭、卵、凍り豆腐、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	りんご、ほうれん草、だいこん皮つき・生、人参、いんげん、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	しょうゆせんべい 牛乳	ごまシュガートースト 牛乳
27 水	小松菜和風うどん タンドリーチキン かぶのスープ	554.9(473.0) 25.5(21.3) 17.3(14.8) 1.8(1.3)	ゆでうどん、米、さつまいも、油、小麦粉、ごま	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、ベーコン、さけ(塩)、卵、クリームチーズ	小松菜、玉葱、かぶ、しめじ、人参、にんにく、焼きのり	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	マシュマロ 牛乳	鮭(クリームチーズ) おにぎり 牛乳
28 木	ご飯 鯖の味噌煮 金平れんこん(豚ひき肉) すまし汁	577.4(516.3) 20.3(17.6) 14.7(13.1) 1.8(1.4)	米、片栗粉、三温糖、黒砂糖、ごま油、ごま	牛乳、生鮭、カルピス、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	人参、れんこん、キャベツ、しらたき、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	クリームパン 麦茶	ミルクわらび餅 カルピス
29 金	ご飯 鶏むねおろしポン酢 ほうれん草のおかか胡麻和え 豆腐みそ汁	524.2(469.6) 27.6(23.5) 12.7(11.8) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、ごま、グラニュー糖	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、ほうれん草、大根、長葱、なめこ、人参、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	ココアメロンパン 牛乳
30 土	マーボー豆腐丼 海鮮チヂミ 中華スープ	581.0(495.4) 23.6(19.7) 14.5(13.1) 1.7(1.7)	米、ホットケーキミックス、米粉、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆであずき缶、むきえび(冷凍)、いか、あさり水煮缶、卵、しらす干し(半乾燥)、米みそ(淡色辛みそ)	にら、長葱、チンゲンサイ、ゆで筍、人参、きぬさや(冷凍)、黒さくらげ、しょうが	しょうゆ、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	小倉蒸しパン 牛乳