

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 土	あんかけ焼きそば しゅうまい 中華スープ	517.7(442.2) 22.6(18.9) 18.7(15.8) 1.8(1.5)	焼きそばめん、ホットケーキ粉、しゅうまいの皮、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、むきえび(冷凍)、ヨーグルト(無糖)、チーズ	白菜、人参、ゆで筍、きぬさや(冷凍)、ホールコーン缶、干椎茸、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	塩せんべい 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳
03 月 ひな祭り メニュー	そぼろちらし寿司 むね肉の磯辺焼き 麩のすまし汁	516.6(451.6) 22.4(18.5) 11.7(12.5) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、三温糖、片栗粉、油、焼ふ、ごま	鶏むね肉(皮なし)、牛乳、鶏ひき肉、生クリーム、卵、むきえび(冷凍)、凍り豆腐	りんご濃果汁、えのきたけ、長葱、人参、もも缶(黄桃)、いちご、焼きのり、胡瓜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	星食べよ 牛乳	ブルーチェパフェ りんごジュース
04 火	ご飯 さわらの塩こうじ焼き キャベツとわかめのマヨ和え みそ汁	564.6(479.2) 23.9(20.1) 18.3(13.8) 1.7(1.3)	米、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、さわか、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、だいこん皮つき・生、胡瓜、えのきたけ、人参、バナナ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ふがし 牛乳	バナナカップケーキ 牛乳
05 水	ご飯 家常豆腐 さつま芋のチーズ焼き 大根のすまし汁	594.1(468.7) 21.4(16.3) 18.4(13.6) 1.7(1.4)	米、さつまいも、油、焼ふ(板ふ)、三温糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、とろけるチーズ、皮なしウィンナー、きな粉、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	だいこん皮つき・生、人参、ホールコーン缶、ピーマン、玉葱、ゆで筍、干椎茸、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ハッピーターン 麦茶	あんこおぼぎ 牛乳
06 木	ご飯 鮭と白菜の重ね蒸し カレーポテトサラダ みそ汁(なす・玉葱)	568.5(456.5) 24.6(19.8) 16.0(13.8) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、油	牛乳、生鮭、ヨーグルト(無糖)、チーズ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵	白菜、玉葱、なす、ホールコーン缶、胡瓜、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	しょうゆせんべい 牛乳	ココアステックパン 牛乳
07 金 園外保育	お弁当	167.7(207.5) 6.0(7.0) 4.0(5.4) 0.4(0.4)	小麦粉、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉	野菜ミックスジュース、玉葱、干椎茸、しょうが	しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	肉まん 野菜ジュース
08 土	三色丼 すまし汁(たけのこ・わかめ) プリン	551.8(484.9) 21.7(18.6) 18.1(16.0) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、クリームチーズ、卵、凍り豆腐	ゆで筍、ほうれん草、生わかめ、ブルーベリージャム、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	塩せんべい 牛乳	ブルーベリー蒸し チーズケーキ 牛乳
10 月	ご飯 厚揚げの中華煮 さつま芋のごまきな粉和え みそ汁(大根・えのき)	581.2(496.8) 23.3(19.6) 17.6(15.6) 1.6(1.3)	米、さつまいも、すりごま、はちみつ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、こしあん(生)、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、バター	だいこん皮つき・生、玉葱、人参、長葱、えのきたけ、ピーマン、干椎茸、かんてん(粉)、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	クラッカー 牛乳	水ようかん 牛乳
11 火	カレーライス コーン入りコールスロー さつま芋のスープ	594.3(493.6) 19.1(16.0) 19.3(16.4) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、さつまいも、油、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、きな粉、ゆであずき缶、粉チーズ	玉葱、人参、キャベツ、ホールコーン缶、えのきたけ、バナナ	カレールー、酢、コンソメ、食塩	バナナ 牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳
12 水	混ぜご飯 揚げたらのみぞれ煮 焼きビーフン みそ汁	599.0(508.5) 20.2(17.1) 12.0(13.0) 1.8(1.3)	米、ビーフン、米粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	たら、カルピス、牛乳、生揚げ、油揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、人参、だいこん皮つき・生、玉葱、えのきたけ、ピーマン、葉ねぎ、干椎茸、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ	ビスコ(小麦胚芽入) 牛乳	もちもちココア 蒸しパン カルピス
13 木 誕生会 メニュー	赤飯 スコッチエッグ ゆかりのスパサラ 豆腐のすまし汁	602.0(474.2) 23.8(17.8) 20.7(14.9) 1.5(1.4)	米、ホットケーキ粉、もち米、スパゲッティ、黒砂糖、片栗粉、パン粉、黒ごま、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、バター、ツナ水煮缶、ささげ(乾)、卵、生クリーム、うずら卵水煮缶	長葱、玉葱、胡瓜、人参、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ケチャップ	うす焼きせんべい 麦茶	黒胡麻と黒糖の バターケーキ 牛乳
14 金	もずく丼 白身魚とじゃがいも香り焼き みそ汁(きやべつ・えのき)	530.4(473.1) 19.7(18.1) 16.6(15.5) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま、ぶどうパン	豚ひき肉、メルルーサ、鶏ひき肉、チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	キャベツ、もずく、人参、ホールコーン缶、玉葱、えのきたけ、ピーマン、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ぶどうパン 牛乳	おにぎらず 麦茶
15 土	野菜塩たんめん 春巻き バナナ	551.4(464.3) 21.0(17.7) 15.0(13.2) 1.9(1.5)	生中華めん、白玉粉、春巻きの皮、春雨、油、三温糖、片栗粉、ごま油、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、豚肉(もも)、きな粉	バナナ、キャベツ、玉葱、人参、もやし、ゆで筍、干椎茸	中華だしの素、しょうゆ、食塩	塩せんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳
17 月	ご飯 ガーリック醤油チキン 切干大根の煮物 青菜のみそ汁	564.9(497.3) 23.3(18.9) 17.4(14.5) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、三温糖、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	チンゲンサイ、玉葱、切干大根、人参、えのきたけ、にんにく、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	クリームパン 麦茶	たまご蒸しパン 牛乳
18 火 世界のサラダ	ご飯 豆腐カレーチーズ焼き 長芋の和風サラダ 豚汁	557.1(517.9) 23.2(21.2) 19.4(16.9) 1.7(1.4)	米、食パン、長芋、マヨネーズ、マーガリン・ソフトタイプ、油、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、ゆであずき缶、とろけるチーズ、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん皮つき・生、玉葱、人参、胡瓜、長葱、ごぼう	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	マシュマロ 牛乳	小倉トースト スキムココア
19 水 卒園式	フッシュバーガー トマトのミネストローネ たまごサラダ バナナ	533.9(434.0) 20.4(15.3) 18.8(15.0) 1.8(1.2)	バーガーパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、パン粉、油、小麦粉、三温糖	メルルーサ、卵、ベーコン、牛乳	バナナ、玉葱、ホールトマト缶詰、トマト、ブロッコリー、レタス、胡瓜、人参、キャベツ、カットわかめ	中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩	サブレ 麦茶	わかめおにぎり 牛乳
21 金 お別れ会 メニュー	お別れ会 メニュー	668.9(560.2) 23.7(20.7) 23.3(19.0) 1.5(1.1)	おたのしみ こんだて				ふがし 牛乳	手作りクッキー りんごジュース
22 土	ロコモコ丼 洋風ポトフ プリン	582.8(532.4) 27.3(23.1) 20.3(18.4) 1.7(1.3)	米、片栗粉、じゃがいも、米粉、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、粉チーズ、スライスチーズ	キャベツ、人参、玉葱、トマトピューレ、かぶ・根・皮むき	中濃ソース、コンソメ、食塩	マシュマロ 牛乳	ボンデケーキ 牛乳
24 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き(玉葱) 枝豆の白和え みそ汁	522.1(457.6) 20.5(17.6) 18.3(15.7) 1.5(1.3)	米、さつまいも、三温糖、ごま、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	人参、玉葱、キャベツ、ホールコーン缶、枝豆、かんてん(粉)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	いもようかん 牛乳
25 火	ご飯 鯖の味噌煮 じゃがいものカレーンター すまし汁	516.6(472.8) 21.9(19.1) 14.9(15.6) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、さといも、黒砂糖、三温糖、油	豆乳、生鮭、カルピス、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ゼラチン	だいこん皮つき・生、チンゲンサイ、人参、ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉、コンソメ	星食べよ 牛乳	きなこプリン カルピス
26 水	ご飯 ニラレバ炒め さつま芋としめじのごま和え 豆腐のみそ汁	553.2(478.8) 20.7(17.6) 17.5(15.4) 1.8(1.4)	米、さつまいも(皮付)、小麦粉、はちみつ、ごま油、油、すりごま、三温糖	牛乳、豚レバー、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	玉葱、小松菜、もやし、にら、しめじ、人参、にんにく、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	マーラーカオ 牛乳
27 木	ミートスパゲティ チーズサラダ きのこのスープ バナナ	548.4(490.3) 24.1(21.1) 18.3(16.6) 1.6(1.3)	スパゲッティ、米、油、三温糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、生鮭	玉葱、キャベツ、えのきたけ、人参、ホールトマト缶詰、胡瓜、マッシュルーム缶、しめじ、焼きのり、塩こんぶ、バナナ	ケチャップ、酢、中濃ソース、食塩、コンソメ	マシュマロ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
28 金	マーボー豆腐丼 海鮮チヂミ 中華スープ みかん	651.3(498.9) 23.6(18.8) 15.2(13.3) 1.6(1.2)	米、さつまいも、米粉、ホットケーキミックス、春雨、三温糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、むきえび(冷凍)、調製豆乳、いか、あさり水煮缶、卵、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、もやし、にら、長葱、人参、レモン果汁、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	さつま芋ケーキ 牛乳
29 土	ジャムサンド フライドチキン コーンスープ	533.8(459.2) 21.8(19.1) 15.8(13.9) 1.8(1.4)	食パン、米、小麦粉、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉	クリームコーン缶、いちごジャム・低糖度、玉葱、ホールコーン缶、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、カレー粉、しょうゆ、コンソメ、食塩、オールスパイス・粉	ふがし 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳
31 月	ふりかけご飯(ひじき(しそ)) 凍り豆腐の挽肉煮 マカロニのケチャップ炒め みそ汁	571.1(512.2) 21.0(18.7) 16.6(15.0) 1.8(1.5)	米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、凍り豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター	白菜、パイン缶、玉葱、ピーマン、長葱、えのきたけ、干しぶどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	パインケーキ 牛乳