

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	ご飯 ハンバーグ 白菜とコーンの和え物 みそ汁(もやし・わかめ)	578.4(498.7) 24.6(20.6) 19.9(17.5) 1.5(1.3)	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、三温糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	白菜、玉葱、もやし、ホールコーン缶、人参、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	人参蒸しパン 牛乳
03火	ご飯 擬製豆腐 スパゲッティサラダ みそ汁	612(499) 25.2(20.6) 20.2(17.5) 1.6(1.3)	米、白玉粉、スパゲッティ、マヨネーズ、三温糖、油	木綿豆腐、カルピス、卵、鶏ひき肉、ハム、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	人参、ほうれん草、玉葱、胡瓜、生椎茸、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り牛乳)	あべかわもち カルピス
04水	ご飯 豚肉ときのこの塩こうじ炒め さつま芋としらたきの煮物 豆腐みそ汁	590.7(483.2) 21.1(17.4) 15.5(14.2) 1.6(1.2)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、おから(旧来製法)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	長葱、人参、まいたけ・生(ゆで)、しめじ、しらたき、いんげん(冷凍)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	麦ふぁー 牛乳	おからかりんとう 牛乳
05木	ご飯 鯖の胡麻みそ焼き きんぴらごぼう(豚ひき肉) すまし汁	548.8(472.4) 21.7(19.0) 18.6(16.5) 1.7(1.5)	米、ホットケーキミックス、ごま、三温糖、ごま油、粉糖	牛乳、生鮪、おから(旧来製法)、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	人参、ごぼう、ほうれん草、生椎茸	しょうゆ、食塩、本みりん	塩せんべい 牛乳	スノーボール 牛乳
06金	ご飯 かれないのカレー風味焼き 里芋と油揚げの甘辛煮 豆腐みそ汁	530(424) 22.7(19.0) 10.1(10.0) 1.7(1.3)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、三温糖、片栗粉	牛乳、かれない、木綿豆腐、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいいん皮つき、長葱、人参、いんげん(冷凍)、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、カレー粉	ミニかきもち 牛乳	バナナマフィン 牛乳
07土	ピザトースト クリスマスチキン キャベツスープ	466.8(410.6) 22.2(19.3) 13.0(12.0) 1.7(1.4)	食パン、米、じゃがいも、コンフレック、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶(きはだ)、とろけるチーズ	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、ホールコーン缶、こんぶ佃煮、焼きのり	ケチャップ、コンソメ、オールスパイス・粉、食塩	塩せんべい 牛乳	おにぎり(昆布) 牛乳
09月	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草の白和え みそ汁	594.1(462.6) 24.5(18.9) 17.1(12.3) 1.5(1.0)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	キャベツ、かぼちゃ、玉葱、ほうれん草、人参、長葱、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ふがし 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳
10火 3色群	ご飯 さわらの酒蒸し チャプチェ すまし汁	567.7(481.4) 21.4(18.1) 15.0(13.6) 1.6(1.4)	米、小麦粉、春雨、油、三温糖、ごま油	牛乳、さわら、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、玉葱、ゆで筍、えのきたけ、人参、ピーマン、生わかめ、レモン果汁	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	ココアカップケーキ 牛乳
11水	ドライカレー(大豆) キャベツのマリネ おくらスープ バナナ	534.6(485.3) 18.5(17.3) 15.9(14.7) 1.7(1.5)	米、さつまいも、片栗粉、油、三温糖、ぶどうパン	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、あさり水煮缶	バナナ、キャベツ、玉葱、ホールトマト缶詰、人参、オクラ、干しぶどう	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、食塩、カレー粉、おろししょうが、おろしにんにく	ぶどうパン 牛乳	さつま芋もち 牛乳
12木 誕生会 メニュー	赤飯 海老ナゲット もやしとささ身の和え物 みそ汁	568.6(457.4) 23.1(19.1) 14.6(13.2) 1.5(1.2)	米、グラニュー糖、もち米、片栗粉、油、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、カルピス、鶏ささ身、えび(むき身)、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	玉葱、もやし、なす、にら、人参、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ(ゆずくち)、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	手作りプリン カルピス
13金	ご飯 豆腐の甘辛焼き マカロニサラダ みそ汁	591.1(494.1) 22.8(18.4) 19.3(16.1) 1.6(1.2)	米、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ハム、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、胡瓜、人参、ホールコーン缶、たくあん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	おかかたくあん おにぎり 牛乳
14土	あんかけ焼きそば トマトと卵の炒め物 チキンスープ	530.4(458.5) 24.9(21.1) 19.6(17.0) 1.6(1.4)	焼きそばめん、米、ごま油、三温糖、油、片栗粉	牛乳、卵、ツナ水煮缶、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、鶏ひき肉、むきえび(冷凍)、きな粉	白菜、かぶ、トマト、えのきたけ、人参、黒きくらげ、ゆで筍、きぬさや(冷凍)、かぶ・葉、干椎茸	しょうゆ、中華だし、素、食塩	塩せんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
16月	納豆ご飯 鶏むね肉のピカタ チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁	477.6(407.5) 23.7(19.3) 15.5(14.1) 1.8(1.4)	米、米粉、片栗粉、砂糖、油、小麦粉、粉糖	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、挽きわり納豆、ツナ水煮缶、粉チーズ、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター	チンゲンサイ、もやし、だいいん皮つき・生、人参、いんげん(冷凍)、長葱、焼きのり、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	たまごボーロ 牛乳	豆腐ガトーショコラ 麦茶
17火	豆腐そぼろの2色丼 豚しゃぶサラダ すまし汁	501.3(430.1) 25.5(20.8) 18.6(15.7) 1.0(0.9)	米、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、卵、カルピス、ゼラチン	キャベツ、ぶどう濃縮果汁、胡瓜、もやし、ほうれん草、人参、えのきたけ、いんげん(冷凍)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、酢	塩せんべい 牛乳	あじさいゼリー 牛乳
18水	ご飯 かれないのみぞれ煮 小松菜と豚肉の中華炒め なめこのみそ汁	538.2(461.5) 25.6(20.9) 12.7(13.5) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、片栗粉、三温糖、小麦粉、すりごま	牛乳、かれない、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	だいいん皮つき・生、小松菜、長葱、玉葱、なめこ、人参、葉ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、中華だし、素	ビスコ(小麦胚芽入り牛乳)	きな粉蒸しパン 牛乳
19木	ジャムサンド キャベツ入りメンチカツ ミニトマト 人参ソテー 野菜ころころスープ	547.0(440.5) 20.2(17.0) 18.6(16.8) 1.8(1.4)	食パン、米、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、ごま	豚ひき肉、生鮪、鶏もも肉(皮なし)、バター、牛乳	玉葱、ミニトマト、キャベツ、人参、いちごジャム・低糖度、ホールコーン缶、カットわかめ	中濃ソース、コンソメ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	鮭わかめおにぎり 麦茶
20金	ご飯 あじのマリネ ひじきの五目煮 すまし汁	501.9(481.2) 21.0(18.4) 12.0(14.8) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖、米粉	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、さつま揚げ、凍り豆腐	オクラ、かぼちゃ、玉葱、人参、しらたき、生わかめ、ひじき、干しぶどう、黄ピーマン、ピーマン	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	ビスケット 牛乳	かぼちゃマフィン 牛乳
21土 親子カレー	カレーライス たまごサラダ バナナ	601.1(503.1) 18.6(16.0) 19.4(16.2) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、三温糖、黒砂糖、マヨネーズ、油	豆乳、豚肉(肩ロース)、カルピス、卵、きな粉、ゼラチン、牛乳	バナナ、玉葱、人参、ブロッコリー、トマト、胡瓜、レタス	カレールウ	塩せんべい 牛乳	きなこプリン カルピス
23月	ご飯 凍り豆腐の挽肉サンド 切干大根のナポリタン風 すまし汁	570(457) 20.0(16.8) 13.1(12.1) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖	牛乳、凍り豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、かにかまぼこ	長葱、グリーンピース(冷凍)、もやし、みかん缶、切干大根、しめじ、オレンジ濃縮果汁、玉葱、人参、ピーマン、いんげん(冷凍)	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	みかん蒸しパン 牛乳
24火	かつ丼 キャベツのおかか和え なめこのみそ汁 オレンジ	576.6(485.5) 20.2(17.1) 14.2(12.5) 1.8(1.4)	米、食パン、パン粉、油、小麦粉、三温糖	木綿豆腐、カルピス、豚肉(ロース)、卵、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、胡瓜、キャベツ、玉葱、なめこ、長葱、人参	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん	塩せんべい 牛乳	きな粉クリームサンド カルピス
25水	冷やしうどん 鶏肉の竜田焼き バナナ	474.7(422.9) 28.3(22.9) 11.4(12.0) 2.0(1.5)	ゆでうどん、米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、かまぼこ、かつお節	バナナ、胡瓜、キャベツ、ひじき、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	あんぱんマンビスケット 牛乳	ひじきとおかかの 焼きおにぎり 牛乳
26木	チキンカレー ブロッコリーとツナのサラダ スープ	580.2(504.0) 22.7(19.8) 15.9(14.7) 1.7(1.6)	米、じゃがいも、春雨、砂糖、マヨネーズ、油、ごま、ぶどうパン	牛乳、豆乳、鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶(きはだ)、あずき(乾)、きな粉	ブロッコリー、玉葱、人参、胡瓜、白菜、ホールコーン缶、かんてん(粉)	カレールウ、しょうゆ、コンソメ、食塩	ぶどうパン 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳
27金 何の日 メニュー	ご飯 鯖の香味焼き 小松菜のごま和え 豆腐すまし汁	557.8(480.2) 23.6(19.9) 18.8(16.4) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、コンフレック、三温糖、ごま	牛乳、生鮪、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ホイップクリーム	小松菜、バナナ、人参、もも缶、みかん缶、長葱、ホールコーン缶、しそ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	フルーツパフェ 牛乳
28土	豚丼 白和え(ブロッコリー・ささ身) 大根のみそ汁	551.5(471.6) 25.3(20.8) 15.5(13.6) 1.7(1.4)	米、小麦粉、三温糖、ごま、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	だいいん皮つき・生、長葱、ブロッコリー、人参、玉葱、しらたき、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	塩せんべい 牛乳	ココアケーキ 牛乳
30月	ツナとなすのスパゲッティ カレーチーズチキン たまごスープ	590.6(486.6) 25.6(20.7) 15.8(13.8) 1.7(1.4)	スパゲッティ、米、片栗粉、小麦粉、さつまいも、油、マヨネーズ、三温糖、ごま	鶏むね肉(皮付き)、ツナ水煮缶(きはだ)、卵、粉チーズ、牛乳	玉葱、ホールトマト缶詰、なす、人参、ほうれん草、チンゲンサイ、マッシュルーム缶	ケチャップ、食塩、カレー粉、コンソメ	カルシウムせんべい 牛乳	さつま芋おにぎり 麦茶