

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	どうもろこしごはん 鯖の梅煮 さつまいもと豚肉の炒め物 みそ汁(なす・わかめ)	520.0(476.7) 21.3(19.1) 15.1(14.1) 1.8(1.7)	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、生鯖、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、玉葱、なす、人参、長葱、ホールコーン缶、干しぶどう、しょうが、うめ干し・調味漬、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	うす焼きせんべい牛乳	バナナマフィン牛乳
02土	冷やしうどん 鶏つくねのあんかけ バナナ	461.5(403.3) 20.9(17.8) 14.9(13.1) 1.9(1.6)	ゆでうどん、米、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、かにかまぼこ、ツナ水煮缶(きはだ)	バナナ、ほうれん草、長葱、胡瓜、人参、焼きのり、ごぼう、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩	塩せんべい牛乳	ツナマヨおにぎり牛乳
04月	ご飯 厚揚げとなすのみそ炒め パンパンジー 豆腐すまし汁(ほうれん草)	563.6(469.6) 25.7(20.9) 18.4(15.8) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油、ごま、油	牛乳、生揚げ、鶏ささ身、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	胡瓜、なす、人参、ほうれん草、えのきたけ、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	カルシウムせんべい牛乳	チーズ蒸しパン牛乳
05火	ご飯 あじのかば焼き キャベツと油揚げの和え物 豚みそ汁	538.6(405.6) 26.0(18.7) 20.0(15.0) 1.6(1.1)	米、さつまいも(皮付)、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、あじ、油揚げ、豚もも(小間)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、白菜、人参、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	きなこせんべい麦茶	焼きいも牛乳
06水	冷やし中華 鶏たつた バナナ	529.6(474.3) 26.1(22.1) 14.4(15.2) 1.8(1.5)	生中華めん、米、油、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵、ハム、チーズ、かつお節	バナナ、もやし、胡瓜、トマト、たくあん、しょうが	酢、しょうゆ、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り)牛乳	おかか&たくあんのおにぎり牛乳
07木 ピザ作り食育	ピザ(主食) フルーツヨーグルト 白菜スープ	491.2(426.7) 18.4(15.4) 15.3(13.6) 1.8(1.3)	強力粉、油、三温糖、黒砂糖、マヨネーズ	豆乳、ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶(きはだ)、ピザ用チーズ、ベーコン、魚肉ソーセージ、ゼラチン	白菜、もも缶、みかん缶、バナナ、玉葱、パイン缶、しめじ、ホールコーン缶、干しぶどう、ピーマン、焼きのり	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、ドライイースト、食塩	マシュマロ牛乳	豆乳ブレディング麦茶
08金	ご飯 カレーのあんかけ わかめサラダ みそ汁(キャベツ・コーン)	544.2(476.8) 18.3(16.1) 11.3(10.7) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖	カレー、カルピス、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、牛乳	玉葱、パイン缶、キャベツ、胡瓜、人参、ホールコーン缶、えのきたけ、干しぶどう、さやえんどう、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	塩せんべい牛乳	パインケーキカルピス
09土	スタミナ丼 具たくさんみそ汁 プリン	557.4(500.2) 21.0(18.1) 16.5(15.5) 1.7(1.3)	米、強力粉、さつまいも、油、三温糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	白菜、だいこん皮つき・生、キャベツ、玉葱、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんにく、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	マシュマロ牛乳	チーズナンスキムミルク
12火	ふりかけご飯 豚肉のしょうが焼き さつま芋のごまきな粉和え 豆腐みそ汁	557.5(443.1) 22.5(16.4) 19.3(15.3) 1.7(1.3)	米、さつまいも、白玉粉、三温糖、はちみつ、油、すりごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	玉葱、人参、長葱、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	星食べよ麦茶	あべかわもち牛乳
13水	マーボー豆腐丼 鮭のクラッカー焼き 中華スープ	501.4(428.6) 19.2(16.4) 16.4(15.0) 1.8(1.4)	米、片栗粉、ごま油、三温糖、グラニュー糖	木綿豆腐、メルルーサ、カルピス、豚ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、牛乳	白菜、長葱、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	麦ふあー牛乳	シュガーバイカルピス
14木	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきとさつま芋の煮物 あさりのみそ汁	530.3(479.6) 21.2(18.9) 15.8(14.7) 1.4(1.4)	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	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、あさり水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	人参、いんげん(冷凍)、ひじき、しょうが、玉葱	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	うす焼きせんべい牛乳	ココアホットケーキ牛乳
15金	ドライカレー ブロックリーのチキンサラダ もやしスープ	530.3(453.5) 20.4(17.2) 14.4(14.6) 1.8(1.3)	米、グラニュー糖、油、米粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身	玉葱、人参、ブロッコリー、バナナ、もやし、枝豆(冷凍)、ホールコーン缶、ほうれん草、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、酢、食塩、カレー粉	ビスコ(小麦胚芽入り)牛乳	バナナミルクアイス麦茶
16土	スープパスタ チーズオムレツ バナナ	591.0(466.7) 23.3(19.3) 17.8(15.9) 1.5(1.2)	マカロニ・スパゲッティ、米、油、三温糖、ごま	牛乳、卵、チーズ、ベーコン、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ホールトマト缶詰、玉葱、ほうれん草、クリームコーン缶、長葱、人参	ケチャップ、みりん、中華だしの素、食塩	しょうゆせんべい牛乳	おにぎり(ネギみそ)牛乳
18月 今日何の日	ご飯 鶏のごま塩麹焼き 白菜ときのごま和え 豆腐みそ汁	545.8(484.4) 22.7(20.0) 17.6(15.9) 1.5(1.3)	米、ホットケーキミックス、すりごま、ごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	白菜、パイン缶、しめじ、人参、干しぶどう、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳	パインケーキ牛乳
19火	冷やししょうめん いかフライ(キャベツ添え) すいか	540.0(458.4) 24.0(19.3) 12.8(11.6) 2.4(1.7)	米、干ししょうめん、パン粉、小麦粉、油、天かす、ごま	牛乳、いか、鶏ささ身、さけ(塩)、クリームチーズ	すいか、ほうれん草、キャベツ、トマト、焼きのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、中濃ソース	マシュマロ牛乳	鮭(クリームチーズ)おにぎり牛乳
20水	ご飯 鮭のみりん焼 もやしときさ身のとえ物 かき玉汁	503.8(432.1) 23.0(19.0) 9.0(10.8) 1.7(1.3)	米、グラニュー糖、油、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、生鮭、鶏ささ身、卵	もやし、いちご、玉葱、にら、葉ねぎ、人参	本みりん、しょうゆ、食塩	バタークッキー牛乳	苺ミルクアイス麦茶
21木	ツナスパゲティ ポテトバーグ 白菜と春雨のスープ	578.6(487.4) 19.9(16.3) 15.5(13.6) 1.6(1.2)	スパゲッティ、じゃがいも、片栗粉、三温糖、油、小麦粉、春雨、黒砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、木綿豆腐、きな粉、バター	バナナ、玉葱、白菜、人参、ほうれん草、マッシュルーム缶	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	マシュマロ牛乳	ミルクわらび餅麦茶
22金	ご飯 豆腐和風ハンバーグ ナポリタン(付け合わせ) みそ汁	568.9(482.2) 23.3(19.3) 15.2(15.2) 1.5(1.1)	米、スパゲッティ、油、片栗粉、パン粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	玉葱、ほうれん草、ピーマン、切干大根、焼きのり、ひじき	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、本みりん、しょうゆ、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り)牛乳	おにぎり(じゃこおかか)牛乳
23土	三色どんぶり 粉ふき芋(青のり) すまし汁(わかめ)	579.4(447.1) 19.5(15.9) 21.6(17.7) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、油	牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、バター、きな粉	人参、ほうれん草、長葱、カットわかめ、焼きのり、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	しょうゆせんべい牛乳	豆腐ときな粉のしっとりケーキ牛乳
25月	ふりかけご飯 チャンプル かぼちゃサラダ みそ汁(白菜・厚揚げ)	533.7(463.9) 19.6(16.9) 14.0(13.6) 1.7(1.3)	米、三温糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚もも(小間)、生揚げ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、白菜、緑豆もやし、胡瓜、人参、ホールコーン缶、にら、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	麦ふあー牛乳	きな粉おはぎ牛乳
26火 ゼリー食育	夏野菜カレーライス キャベツのツナレゼンサラダ オクラスープ バナナ	604.7(500.7) 15.8(13.5) 16.2(15.4) 1.8(1.4)	米、押麦、油、砂糖	牛乳、カルピス、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ゼラチン	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、みかん缶、玉葱、人参、なす、オクラ、干しぶどう	カレールウ、酢、コンソメ、食塩	星食べよ牛乳	ミルクゼリー(みかん)カルピス
27水	ご飯 メルルーサの磯ムニエル 筑前煮 みそ汁	531.4(449.8) 23.6(19.2) 12.5(12.7) 1.7(1.4)	米、里芋(冷凍)、米粉、三温糖、小麦粉、油	牛乳、メルルーサ、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	キャベツ、れんこん、人参、ゆで筍、ホールコーン缶、ごぼう、いんげん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ソフトサラダせんべい牛乳	もちもちココアむしぼん牛乳
28木 誕生会メニュー	赤飯 白菜と挽肉のミルフィーユ煮 大学芋(ごま) みそ汁	625.5(517.8) 21.9(18.4) 12.4(11.5) 1.5(1.2)	さつまいも、米、強力粉、もち米、油、片栗粉、三温糖、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、さきざけ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	白菜、玉葱、チンゲンサイ、長葱、えのきたけ、いちごジャム、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ドライイースト、食塩	カルシウムせんべい牛乳	いちごジャムちぎりパン ジョアマスカット
29金	ご飯 鯖の味噌煮 マカロニの和風サラダ チキンスープ(キャベツ)	542.4(449.6) 23.3(19.1) 15.6(12.4) 1.8(1.5)	米、ホットケーキミックス、マカロニ、三温糖、ごま、油、ぶどうパン	牛乳、生鯖、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、粉チーズ	キャベツ、人参、玉葱、胡瓜、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、食塩	ぶどうパン麦茶	チーズごまのステックケーキ牛乳
30土	ハンサンド 手作りナゲット ゆでブロッコリー 野菜コンスープ	478.9(396.0) 22.0(17.5) 16.0(11.9) 1.8(1.4)	食パン、米、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、豆乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉(皮なし)、ハム	野菜ミックスジュース、玉葱、キャベツ、ブロッコリー、人参、胡瓜、クリームコーン缶、しそ、にんにく、しょうが	本みりん、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	塩せんべいやさいジュース	肉巻きおにぎり麦茶