

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月	軟飯 甘辛チキン キャベツの和え物 みそ汁	513.9(452.9) 22.2(18.6) 13.1(12.6) 1.6(1.2)	米、小麦粉、三温糖、油、 片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、米 みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、玉葱、なす、ホー ルコーン缶、胡瓜	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	カップケーキ 麦茶
02火	軟飯 鯖のムニエル かぼちゃとひじきの煮物 みそ汁	466.9(417.6) 20.1(16.8) 13.9(13.4) 2.0(1.6)	米、食パン、小麦粉、三温 糖、マヨネーズ	生鯖、鶏ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、とろけるチーズ、 しらす干し、バター、牛乳	かぼちゃ、玉葱、だいこん皮 つき・生、人参、なめこ、いん げん(冷凍)、ひじき、あおの り	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ(うすくち) 食塩	ウエハース 麦茶	チーズトースト 麦茶
03水	おかか軟飯 豆腐と青菜のとろみ煮 ささ身と胡瓜の和え物 みそ汁	495.6(444.4) 19.8(16.6) 11.8(10.9) 1.8(1.3)	米、ホットケーキミックス、さつ まいも、片栗粉、ごま、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、 卵、米みそ(淡色辛みそ)、 バター	胡瓜、もやし、ほうれん草、人 参、長葱	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、中華だしの素、食塩	お魚せんべい 麦茶	プレーンズコーン 麦茶
04木	軟飯 鮭と白菜の重ね蒸し マカロニサラダ 豆腐みそ汁	499.1(406.0) 23.3(17.5) 13.2(9.5) 1.8(1.4)	米、マヨネーズ、片栗粉、三 温糖	牛乳、生鮭、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	オレンジ濃縮果汁、白菜、み かん缶、玉葱、ホールコーン 缶、胡瓜、えのきたけ、人 参、さやえんどう、カットわか め	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ(うすくち)、食塩	ハイハイ 麦茶	オレンジゼリー 麦茶
05金	豚肉の甘みそ丼 キャベツのおかか和え すまし汁 バナナ	539.2(464.1) 18.5(16.8) 13.1(11.9) 1.4(1.1)	七分つき米、ホットケーキミ ックス、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚もも(小間)、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛みそ)、 バター、かつお節	バナナ、玉葱、キャベツ、チ ンゲンサイ、胡瓜、赤ビーマ ン、人参、ホールコーン缶、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、食塩	ウエハース 麦茶	ホットケーキ 麦茶
06土	ヨーグルトサンド 鶏肉のトマト煮 ポテトスープ	514.1(439.0) 24.4(19.7) 14.0(12.4) 2.1(1.5)	食パン、七分つき米、じゃが いも、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、し らす干し、ヨーグルト(無糖)、バ ター	ホールトマト缶詰、玉葱、人 参、赤ピーマン、黄ピーマ ン、葉ねぎ、焼きのり、	コンソメ、食塩、しょうゆ	お魚せんべい 麦茶	しらすおにぎり 麦茶
08月	軟飯 高野豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 なめこのみそ汁	494.5(452.3) 19.5(16.8) 13.8(14.5) 1.4(1.1)	米、里芋(冷凍)、ホットケー キミックス、三温糖、パン粉、 油、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、 米みそ(淡色辛みそ)、凍り 豆腐、卵、きな粉	人参、玉葱、長葱、なめこ、 いんげん(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ	ハイハイ 麦茶	きなこケーキ 麦茶
09火	軟飯 魚のピザ風味焼き コールスローサラダ みそ汁	424.9(401.6) 19.6(17.1) 8.2(8.6) 1.9(1.7)	米、片栗粉、三温糖、コーン フレーク、マヨネーズ	牛乳、生鯖、鶏ささ身、米 みそ(淡色辛みそ)、とろける チーズ、きな粉	だいこん皮つき・生、キャベ ツ、えのきたけ、人参、長葱、 ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、食塩	ウエハース 麦茶	わらび餅 麦茶
10水	ツナクリームパスタ さつま芋と豚肉の炒め物 野菜スープ バナナ	567.2(469.2) 19.9(16.5) 15.0(13.1) 1.7(1.3)	スパゲッティ、米、さつまい も、小麦粉、三温糖、油	牛乳、ツナ水煮缶(きはだ)、 豚肉(もも)、バター	バナナ、玉葱、人参、長葱、 ほうれん草、キャベツ、しめ じ、人参	しょうゆ、コンソメ、食塩	お魚せんべい 麦茶	人参おにぎり 麦茶
11木	軟飯 魚のバター風味焼き 小松菜のごま和え みそ汁	513.7(472.0) 17.4(15.8) 15.0(14.0) 1.4(1.1)	米、食パン、じゃがいも、グラ ニュー糖、油、小麦粉、ごま	生鯖、米みそ(淡色辛み そ)、バター、牛乳	小松菜、もやし、玉葱、人 参、ホールコーン缶、カットわ かめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	揚げパン 麦茶
12金	軟飯 鶏のバーベキュー焼き キャベツとささみの和え物 みそ汁	539.7(474.0) 24.7(20.3) 10.8(10.3) 1.2(0.9)	米、ホットケーキミックス、三 温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、鶏 ささ身、卵、米みそ(淡色辛 みそ)	キャベツ、小松菜、人参、胡 瓜、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、無塩バター、食塩	ウエハース 麦茶	プレーンマフィン 麦茶
13土	三色丼 ケチャップチキン マカロニスープ	533.5(457.8) 22.4(19.5) 15.1(13.4) 1.1(1.0)	七分つき米、さつまいも、 小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、豆 乳、鶏ひき肉、バター	ほうれん草、人参、玉葱、しょ うが	ケチャップ、しょうゆ、コンソ メ、食塩	お魚せんべい 麦茶	スイートポテト 麦茶
16火	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 春雨の和え物 みそ汁	509.7(449.2) 20.2(17.0) 17.8(16.7) 1.9(1.5)	米、食パン、春雨、油、マヨ ネーズ、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡 色辛みそ)、ピザ用チーズ	玉葱、もやし、胡瓜、キャベ ツ、しめじ、人参、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ	ハイハイ 麦茶	ひじきトースト 麦茶
17水	軟飯 揚げたらのみぞれ煮 チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁	482.4(393.9) 21.5(15.9) 10.9(8.9) 1.7(1.2)	米、ホットケーキミックス、さ といも、三温糖、油、片栗粉	牛乳、たら、ツナ水煮缶、米 みそ(淡色辛みそ)、バター	かぼちゃ、チンゲンサイ、だ いこん皮つき・生、人参、長 葱、もやし、葉ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、かつお だし汁、しょうゆ	ウエハース 麦茶	かぼちゃケーキ 麦茶
18木	豆腐の中華丼 和風コーンサラダ すまし汁	501.2(435.9) 19.6(16.7) 16.8(16.4) 1.2(0.9)	七分つき米、油、片栗粉、三 温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、 きな粉	キャベツ、白菜、人参、玉 葱、ほうれん草、えのきたけ、 トマト、胡瓜、ホールコーン 缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、中華だしの素、食塩	お魚せんべい 麦茶	あべかわきな粉 麦茶
19金	きのこうどん 鯖の西京焼き かぼちゃのスープ バナナ	507.1(435.5) 20.8(17.5) 14.8(13.1) 2.0(1.6)	干しうどん、米、片栗粉、マヨ ネーズ、三温糖	生鯖、豚肉(もも)、ツナ水煮 缶(きはだ)、バター、牛乳	バナナ、かぼちゃ、小松菜、 長葱、玉葱、えのきたけ、生 椎茸、人参、しめじ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、食塩、コンソメ	ハイハイ 麦茶	ツナマヨおにぎり 麦茶
20土	豚丼 豆腐みそ汁 バナナ	512.9(452.2) 20.4(17.3) 11.7(11.0) 1.7(1.3)	七分つき米、じゃがいも、 油、三温糖、片栗粉、米粉	豚肉(もも)、木綿豆腐、粉 チーズ、牛乳、米みそ(淡色 辛みそ)	バナナ、玉葱、長葱、小松 菜、だいこん皮つき・生、え のきたけ、人参	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、食塩	ウエハース 麦茶	ボンデケーキ 麦茶
22月	軟飯 鶏のごま塩焼き 切干大根のサラダ みそ汁	482.7(410.5) 19.3(15.5) 15.6(13.8) 1.6(1.2)	米、ホットケーキミックス、ご ま、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米 みそ(淡色辛みそ)、バター	なす、胡瓜、とうもろこし、長 葱、人参、ホールコーン缶、 えのきたけ、切干大根	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ	お魚せんべい 麦茶	コーンズコーン 麦茶
24水	軟飯 豆腐ハンバーグ 和風マカロニサラダ みそ汁	576.0(518.5) 23.4(20.9) 15.8(14.1) 1.6(1.2)	米、ホットケーキミックス、マ カロニ・スパゲティ、片栗粉、 パン粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 卵、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、もやし、胡瓜、人参、 ホールコーン缶、カットわか め	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	ホットケーキ 麦茶
25木 誕生会 メニュー	軟飯 あじの照り焼き キャベツのお浸し みそ汁	509.8(440.4) 18.9(16.4) 15.1(15.6) 1.4(1.2)	米、七分つき米、ごま、三温 糖	あじ、しらす干し、米みそ(淡 色辛みそ)、牛乳	キャベツ、大根、人参、えの きたけ、長葱、焼きのり、カ ットわかめ	しょうゆ、かつお・昆布だし 汁、食塩	ウエハース 麦茶	じゃこおにぎり 麦茶
26金	軟飯 肉豆腐 鶏とキャベツのごま和え みそ汁	534.2(483.9) 23.8(19.7) 17.2(15.0) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、さ といも、三温糖、油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、 鶏ささ身、ツナ水煮缶、米 みそ(淡色辛みそ)、とろける チーズ、バター	キャベツ、玉葱、長葱、人 参、えのきたけ、ピーマン、 ホールコーン缶、	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、ケチャップ	お魚せんべい 麦茶	ピザカップケーキ 麦茶
27土	小松菜和風パスタ チキンのチーズ焼き スープ	502.3(439.7) 19.8(17.6) 16.2(14.7) 1.6(1.3)	マカロニ・スパゲティ、ホッ トケーキミックス、じゃがいも、 三温糖、油	鶏もも肉(皮付き)、とろける チーズ、牛乳	玉葱、小松菜、トマト、人参、 みかん缶、しめじ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、 コンソメ	ハイハイ 麦茶	みかん蒸しパン 麦茶
29月	さつま芋軟飯 豚肉の炒め物 春雨サラダ みそ汁	551.7(465.4) 21.2(17.5) 16.7(16.2) 1.4(1.1)	七分つき米、さつまいも、マヨ ネーズ、春雨、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡 色辛みそ)	玉葱、人参、もやし、長葱、 にら、胡瓜、干しぶどう、かん てん(粉)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、食塩	ウエハース 麦茶	牛乳寒天 麦茶
30火	マーボー豆腐丼 さつま芋のチーズ焼き すまし汁 バナナ	521.8(467.6) 19.5(16.8) 12.3(12.1) 1.8(1.3)	七分つき米、食パン、さつまい も、片栗粉、三温糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水 煮缶(きはだ)、とろけるチー ズ、米みそ(淡色辛みそ)、バ ター、牛乳	バナナ、長葱、ホールコーン 缶、玉葱、生椎茸、えのきた け、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、食塩	お魚せんべい 麦茶	ツナ照りパン 麦茶