

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未測定	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 水	ご飯 カレー風味揚げ 肉じゃが みそ汁(キャベツ・えのき)	600.9(494.1) 23.4(19.8) 17.9(15.5) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、油	牛乳、メルルーサ、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、しらたき、キャベツ、人参、えのきたけ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	ココアカップケーキ 牛乳
02 木	ご飯 鶏のマーマレード照り煮 春雨のさっぱり和え きのこ汁	605.8(512.3) 21.5(18.0) 15.8(14.6) 1.8(1.4)	米、春雨、小麦粉、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ(塩)、クリームチーズ	もやし、えのきたけ、胡瓜、人参、しめじ、生椎茸、なめこ、糸みつば、なつみかん・マーマレード、焼きのり、にんにく	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	麦ふあー 牛乳	鮭(クリームチーズ) おにぎり 牛乳
03 金	チキンピラフ かぼちゃコロッケ(キャベツ添え) スープ(白菜・コーン)	512.5(443.2) 20.4(17.3) 18.1(16.1) 1.7(1.4)	米、食パン、油、パン粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、豚ひき肉、ピザ用チーズ、バター、脱脂粉乳	かぼちゃ、玉葱、人参、キャベツ、白菜、葉ねぎ、ホールコーン缶、生椎茸、焼きのり、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)	コンソメ、ウスターソース、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	のりじゃこスティック 牛乳
04 土	あんかけ焼きそば カニカマと葱の豆腐餅 ワカメスープ	495.0(424.8) 21.4(17.9) 16.5(14.3) 1.6(1.3)	焼きそばめん、ホットケーキミックス、片栗粉、ごま油、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、むきえび(冷凍)、ヨーグルト(無糖)、かにかまぼこ、チーズ、うずら卵水煮缶	白菜、もやし、人参、ゆで筍、葉ねぎ、ホールコーン缶、きぬさや(冷凍)、干椎茸、カットわかめ	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
06 月 今日は 何の日？	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 レモンサラダ あさりのみそ汁	490.1(440.5) 22.6(18.7) 13.5(12.1) 1.6(1.2)	米、白玉粉、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ささ身、あさり水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	白菜、玉葱、キャベツ、長葱、しらたき、えのきたけ、胡瓜、人参、ホールコーン缶、レモン果汁	しょうゆ、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	みたらし団子 牛乳
07 火	きのこご飯 カレイのトマト煮 ブロッコリーのソテー 豆腐すまし汁	538.7(435.1) 23.3(17.7) 18.3(13.5) 1.6(1.1)	米、じゃがいも、黒砂糖、油、三温糖、小麦粉、オリーブ油	牛乳、かれい、木綿豆腐、バター、きな粉、油揚げ	玉葱、だいこん皮つき、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、なす、しめじ、生椎茸、えのきたけ、黄ピーマン、ホールコーン缶、パセリ、パ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩、コンソメ	バナナ 麦茶	黒糖きな粉クッキー 牛乳
08 水	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁	534.3(469.4) 21.0(18.0) 17.5(15.0) 1.2(1.1)	米、白玉粉、春雨、さといも、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚ひき肉、こしあん(生)、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	人参、玉葱、大根、胡瓜、えのきたけ、ホールコーン缶、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	塩せんべい 牛乳	あんこもち 牛乳
09 木	和風パスタ、 はんぺんボール かぼちゃのスープ	526.4(447.6) 20.5(17.3) 17.3(15.2) 1.7(1.4)	マカロニ・スパゲティー、米、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉	牛乳、はんぺん、鶏ひき肉、ベーコン、油揚げ、チーズ、バター	玉葱、かぼちゃ、小松菜、枝豆(冷凍)、しめじ、人参、干椎茸、にんにく	しょうゆ、食塩、コンソメ	カルシウムせんべい 牛乳	五目おにぎり 麦茶
10 金	ご飯 チキンのチーズ焼き いんげんのごま和え みそ汁	553.6(491.8) 22.0(19.5) 16.3(15.0) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、三温糖、油、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、調整豆乳、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	いんげん、キャベツ、玉葱、人参、マッシュルーム缶、干しぶどう、ホールコーン缶、にんにく、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	味しらべ 牛乳	さつま芋蒸しパン 牛乳
11 土	肉巻きおにぎり と鮭のおにぎり がんもどき(枝豆) けんちん汁	550.8(463.8) 21.0(17.6) 16.1(14.0) 2.0(1.6)	米、食パン、里芋(冷凍)、片栗粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、生鮭、米みそ(淡色辛みそ)	人参、大根、りんご、枝豆、長葱、ごぼう、しそ、焼きのり、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	塩せんべい 牛乳	りんごサンド 牛乳
14 火	ご飯 すり身のチーズ焼き 凍り豆腐と挽肉の煮物 みそ汁(キャベツ・油揚げ)	507.3(448.7) 24.7(20.5) 17.9(15.2) 1.8(1.5)	米、油、砂糖、片栗粉	白身魚すり身、牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、生クリーム、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゼラチン	人参、キャベツ、いちご、玉葱、小松菜、枝豆(冷凍)、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	塩せんべい 牛乳	ババロアいちご 麦茶
15 水	チキンカレー キャベツのツナレーズンサラダ 洋風スープ	583.3(476.0) 20.4(17.0) 18.3(15.7) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、皮なしウィンナー、調製豆乳、ツナ水煮缶(きはだ)、卵	玉葱、キャベツ、人参、かぶ・根・皮むき、胡瓜、マーマレード、干しぶどう、ホールコーン缶	カレールウ、酢、コンソメ、食塩	味しらべ 牛乳	ココアオレンジケーキ 牛乳
16 木	油揚げとにんじんの混ぜご飯(ご豆腐と海老のとりみ煮 ピーマンソテー みそ汁(大根)	520.9(448.7) 23.7(19.6) 14.8(15.0) 1.3(1.0)	米、白玉粉、ピーマン、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、木綿豆腐、むきえび(冷凍)、油揚げ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん皮つき・生、人参、玉葱、チンゲンサイ、ピーマン、なめこ、干椎茸、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	あべかわもち 牛乳
17 金	ご飯 鯖の漬け焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 豆腐みそ汁	568.1(508.6) 19.2(17.0) 16.8(14.9) 1.8(1.4)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、小麦粉、三温糖	生鮭、カルピス、木綿豆腐、豆乳、油揚げ、バター、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	なめこ、長葱、人参、いんげん(冷凍)、刻み昆布、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	マシュマロ 牛乳	ココアとクリームチーズ のスクーン カルピス
18 土								
20 月	ご飯 擬製豆腐 のり塩ナムル みそ汁(里芋・玉葱)	563.8(457.5) 21.7(16.6) 16.7(14.2) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、さといも、油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、もやし、みかん缶、人参、玉葱、オレンジ濃縮果汁、いんげん(冷凍)、焼きのり、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	星食べよ 麦茶	みかん蒸しパン 牛乳
21 火	肉うどん ジャーマンポテト バナナ	590.1(493.4) 21.1(17.3) 16.3(14.0) 1.8(1.3)	ゆでうどん、米、じゃがいも、油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、さけ(塩)、皮なしウィンナー、油揚げ、かつお節	バナナ、長葱、玉葱、しめじ、人参、ブロッコリー、焼きのり	しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ、パセリ粉	マシュマロ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
22 水	ご飯 カレイのきのこみそ焼き 中華風チキンサラダ 豆腐みそ汁(小松菜・油揚げ)	554.4(469.1) 24.6(20.2) 16.7(14.4) 1.6(1.2)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、米粉、三温糖、ごま油	牛乳、カレイ、木綿豆腐、生クリーム、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	えのきたけ、キャベツ、小松菜、玉葱、トマト、白菜、胡瓜、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	味しらべ 牛乳	ホイップサンドケーキ 牛乳
23 木 誕生会 メニュー	赤飯 お好み焼きミートボール 五目野菜和え すまし汁(切干・玉葱)	593.8(520.3) 19.6(18.0) 12.9(11.8) 1.7(1.4)	さつまいも、米、もち米、春雨、片栗粉、三温糖、油、ごま油、ごま	ジョアストロベリー、豚ひき肉、鶏ひき肉、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、卵、バター、かつお節	玉葱、緑豆もやし、人参、ピーマン、しめじ、切干大根、あおのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、お好みソース、本みりん、食塩	塩せんべい 牛乳	スイートポテト ジョアストロベリー
24 金 園外保育	お弁当	212.8(193.5) 9.7(7.9) 7.7(6.7) 0.7(0.6)	じゃがいも、片栗粉、米粉、三温糖	牛乳、粉チーズ		食塩	麦ふあー 麦茶	ボンデケーキ 牛乳
25 土	チキンライス キャベツの和風ツナサラダ マカロニスープ(クリーム) バナナ	569.0(479.0) 19.1(16.5) 16.5(14.4) 1.2(1.1)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、三温糖	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、ベーコン、ハム、バター	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、ほうれん草、ピーマン、マッシュルーム缶、ホールコーン缶	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	塩せんべい 牛乳	ハムホットサンド 牛乳
27 月	ご飯 家常豆腐 納豆和え みそ汁(切干・もやし・えのき)	537.4(469.7) 22.2(19.3) 18.4(16.5) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖、ごま油	牛乳、生揚げ、挽きわり納豆、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター	小松菜、かぼちゃ、もやし、えのきたけ、ピーマン、人参、ゆで筍、ホールコーン缶、切干大根、干椎茸、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	味しらべ 牛乳	かぼちゃスコーン 牛乳
28 火	ご飯 鯖の味噌煮 たまなーちゃんぶる カニカマスープ	558.6(503.1) 24.9(21.5) 16.3(16.6) 1.6(1.2)	米、片栗粉、三温糖、黒砂糖、片栗粉、油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、豚もも(小間)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	キャベツ、玉葱、クリームコーン缶、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	ミルクわらび餅 麦茶
29 水	ナポリタン クラッカーチキン(キャベツ添え) 野菜スープ	595.5(486.2) 25.7(20.7) 16.8(13.2) 1.7(1.4)	スパゲティー、米、さつまいも、パン粉、油、小麦粉、ごま、三温糖、ぶどうパン	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、皮なしウィンナー、粉チーズ	玉葱、キャベツ、ピーマン、人参、えのきたけ、カットわかめ、パセリ	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ	ぶどうパン 麦茶	手作りわかめおにぎり 牛乳
30 木	ご飯 鮭のクリームソースかけ 納豆チーズ焼き 豆腐みそ汁	527.9(471.4) 25.8(22.2) 13.9(12.7) 1.0(0.9)	米、小麦粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、生鮭、挽きわり納豆、木綿豆腐、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	小松菜、玉葱、葉ねぎ、しめじ、人参、かんとん、いんげん(冷凍)、くこの実	かつお・昆布だし汁、食塩、コンソメ	塩せんべい 牛乳	寒天パンナコッタ 紅茶
31 金 ハロウィン メニュー	おばけパン クリームシチュー チキンナゲット ゆでブロッコリー	581.8(457.4) 28.8(20.6) 27.4(19.9) 1.4(1.0)	ロールパン、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、三温糖、油、パン粉	牛乳、豆乳、木綿豆腐、鶏むね肉(皮なし)、鶏ひき肉、豚ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、バター、スライスチーズ	玉葱、人参、ブロッコリー、かぼちゃ、ホールコーン缶、いんげん、サニーレタス、焼きのり、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩	マシュマロ 麦茶	パンプキンパイ 牛乳