

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		
05 月	ご飯 豆腐と海老の落とし焼 白菜とツナの和え物 里芋のみぞ汁	518.0(475.5) 21.6(19.6) 6.0(8.5) 1.5(1.3)	米、里芋(冷凍)、ホットケーキミックス、片栗粉、三温糖、油、ごま油	木綿豆腐、むきえび(冷凍)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、油揚げ	白菜、みかん缶、トマト、人参、オレンジ濃縮果汁、ホールコーン缶、長葱、いんげん(冷凍)、干椎茸	酢、しょうゆ	星食べよ 牛乳	みかん蒸しパン スキムココア
06 火	ご飯 鯖のカレー風味焼き 豆腐サラダ みぞ汁(もやし・わかめ)	541.7(489.2) 19.6(18.0) 17.6(16.0) 1.8(1.5)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、小麦粉、油、片栗粉、三温糖、黒ごま、ごま油	牛乳、生鯖、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	トマト、胡瓜、ホールコーン缶、玉葱、もやし、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、カレー粉、酢	塩せんべい 牛乳	大学芋風ケーキ 牛乳
07 水 七草 メニュー	ご飯 松風焼き 芋きんと 根菜の煮しめ すいとん汁	29.4(536.9) 23.0(18.8) 11.2(10.4) 1.3(1.0)	米、さつまいも、片栗粉、小麦粉、三温糖、油、ごま	鶏ひき肉、調製豆乳、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、牛乳	玉葱、白菜、れんこん、大根、人参、ゆで筍、板こんにゃく、かぶ・葉、パイン缶、きぬさや(冷凍)、干椎茸、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	七草おにぎり 麦茶
08 木	肉うどん 鶏カツ(きやべつ添え) みかん	545.6(445.8) 22.2(18.2) 19.5(16.3) 1.8(1.4)	ゆでうどん、米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、人参、しめじ、長葱	しょうゆ、本みりん、ウスターソース、食塩	味しらべ 牛乳	五平餅 牛乳
09 金	油揚げの混ぜご飯 カレーのみりん焼 キャベツとささ身の和え物 みぞ汁(豆腐・えのき)	457.1(398.4) 23.3(19.1) 17.1(15.4) 1.8(1.3)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ささ身、おから(日本製法)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、胡瓜、人参、玉葱、いちごジャム、ホールコーン缶、えのきだけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー 牛乳	おからスコーン 牛乳
10 土	ジャムサンド クリームシチュー バナナ	611.9(506.6) 23.4(19.3) 16.2(14.0) 1.9(1.5)	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、チーズ、バター、かつお節	バナナ、玉葱、人参、いちごジャム・低糖度、いんげん	しょうゆ、コンソメ、食塩	塩せんべい 牛乳	おかげのおにぎり 牛乳
13 火	厚揚げとえのきの麻婆丼 春雨の和え物 中華スープ(チンゲン菜・ネギ)	555.0(471.5) 20.8(17.2) 18.2(15.4) 2.1(1.6)	米、食パン、春雨、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	えのきだけ、長葱、チングンサイ、胡瓜、もやし、しめじ、いちごジャム、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	マシュマロ 牛乳	いちごジャムサンド 牛乳
14 水	ご飯 鯖のクリームソースかけ 海老とさつま芋のサラダ みぞ汁(わかめ)	554.7(496.8) 28.4(25.0) 15.5(13.9) 1.1(0.8)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、小麦粉、オリーブ油、三温糖、	牛乳、生鮭、木綿豆腐、牛乳、むきえび(冷凍)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、油揚げ、バター	ブロッコリー、トマト、長葱、人参、しめじ、いんげん(冷凍)、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、コンソメ	ふがし、牛乳 牛乳	ココアむしばん 牛乳
15 木	ご飯 豆腐ハンバーグ 里芋と切干大根の旨煮 すまし汁	531.4(470.0) 18.5(15.6) 15.6(13.6) 1.2(0.9)	米、ホットケーキミックス、さといも、三温糖、パン粉、油、グラニュー糖	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、バター、牛乳	白菜、玉葱、人参、切干大根、干椎茸	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩	マシュマロ、牛乳 牛乳	ココアメロンパン
16 金	ご飯 さつま揚げ(ひじき) ささ身と胡瓜の塩昆布和え みぞ汁(かぶ・豆腐)	512.5(459.9) 23.6(19.8) 10.8(12.2) 1.3(1.0)	米、ホットケーキミックス、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、白身魚すり身、木綿豆腐、鶏ささ身、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、胡瓜、もやし、キャベツ、人参、玉葱、ごぼう、かぶ・葉、塩こんぶ、ひじき	かつお・昆布だし汁、無塩バター、しょうゆ	ピスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳
17 土	スープパスタ 海鮮チヂミ ヨーグルト	587.7(490.8) 26.6(21.6) 11.3(10.7) 1.9(1.5)	スパゲティー、米、米粉、三温糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、むきえび(冷凍)、あさり水煮缶、ペーパン、しらす干し(半乾燥)	ホールトマト缶詰、玉葱、ほうれん草、にら、人参、焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	塩せんべい 牛乳	おにぎらず 牛乳
19 月	ご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ みぞ汁(さつま芋・ねぎ)	526.4(449.5) 20.4(17.3) 14.9(13.1) 1.5(1.2)	米、さつまいも、三温糖、黒砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	ホールトマト缶詰、玉葱、人参、胡瓜、えのきだけ、長葱、赤ビーマン、黄ビーマン、ホールコーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、コンソメ、食塩、パセリ粉	味しらべ 牛乳	わらび餅 牛乳
20 火	納豆ご飯 ぶり大根 小松菜のごま和え みぞ汁(もやし・玉葱)	532.7(414.3) 23.9(19.0) 15.3(13.3) 1.5(1.1)	米、もち米、三温糖、ごま	牛乳、ぶり、挽きわらび粉、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、もやし、だいこん皮つき・生、玉葱、人参、しめじ、ホールコーン缶、カットわかめ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	しょうゆせんべい 牛乳	あんこおはぎ 牛乳
21 水	ご飯 筑前煮 キャベツとツナの和え物 みぞ汁(小松菜・えのき)	522.6(474.2) 20.6(18.4) 15.7(14.4) 1.8(1.5)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	れんこん、キャベツ、人参、小松菜、胡瓜、ごぼう、えのきだけ、ホールコーン缶、枝豆(冷凍)、きぬさや(冷凍)、干椎茸、バセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酢	塩せんべい 牛乳	総菜マフィン 牛乳
22 木	ミートスパゲティ コーン入りコールスロー さつま芋のスープ	615.2(538.3) 22.7(20.3) 19.9(17.5) 1.7(1.4)	スパゲッティー、米、さつまいも、油、小麦粉、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	白菜、玉葱、キャベツ、人参、ホールトマト缶詰、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、ビーマン	ケチャップ、中濃ソース、本みりん、酢、コンソメ、食塩、バセリ粉	ふがし 牛乳	ツナみそおにぎり 牛乳
23 金 何の日 メニュー	ゆかり御飯(ごま) 鯖の西京焼き れんこんの金平 豆腐すまし汁(エノキ)	1月25日 552.5(470.8) 22.8(18.9) 18.0(17.2) 1.7(1.2)	米、ホットケーキ粉、三温糖、油、油、ごま油、ごま	牛乳、生鮭、木綿豆腐、豚ひき肉	れんこん、人参、えのきだけ、いちごジャム、ビーマン、いちご、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	ピスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	ホットケーキいちご 牛乳
24 土	豚丼 五目みぞ汁(豆腐・里芋) ヨーグルト	618.8(508.3) 22.6(18.7) 10.1(9.9) 1.9(1.5)	米、ごま油、糖、さといも、はちみつ	牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	長葱、だいこん、玉葱、しらたき、えのきだけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	カルシウムせんべい 牛乳	コーンフレークのおこし 牛乳
26 月	もずく丼 ささ身の磯辺揚げ みぞ汁(もやし・玉葱)	587.7(497.1) 25.9(22.0) 19.7(17.1) 1.7(1.5)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、片栗粉、油	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、豚ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	もずく、玉葱、もやし、人参、ホールコーン缶、ビーマン、しょうが、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせんべい 牛乳 牛乳	マシュマロココアスコーン 牛乳
27 火	ご飯 白身魚のバターしょうゆソテー かぼちゃとづぶつこりーの和風あん汁	512.0(410.7) 21.5(15.8) 16.7(11.9) 1.8(1.3)	米、米粉、油、三温糖、小麦粉、片栗粉、ごま油、グラニュー糖	牛乳、メルルーサ、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、凍り豆腐	かぼちゃ、だいこん、玉葱、ブロッコリー、しめじ、板こんにゃく、長葱、人参、バナナ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 麦茶	凍豆腐のもっちりココアパン
28 水	ポークカレー キャベツとリンゴのサラダ 白菜スープ	614.4(508.4) 18.3(15.8) 20.5(17.0) 1.8(1.5)	米、じやがいも、ホットケーキミックス、三温糖、押麦、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、チーズ、バター	キャベツ、白菜、玉葱、バナナ、りんご、人参、干しぶどう、ホールコーン缶	カレールウ、酢、コンソメ、食塩	塩せんべい 牛乳	豆腐とバナナのケーキ 牛乳
29 木 誕生会 メニュー	赤飯 さわらの胡麻みそ焼 4色ナムル すまし汁(なす)	523.0(467.3) 22.5(19.4) 15.8(14.1) 1.7(1.3)	米、もち米、小麦粉、ごま、三温糖、ごま油	さわら、絹ごし豆腐、卵、油揚げ、ささげ(乾)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	ほうれん草、もやし、なす、えのきだけ、人参	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん	マシュマロ 牛乳	豆腐バスクチーズケーキ ヤクルト80
30 金	あんかけうどん 鶏たつた こふき芋付き 豆腐すまし汁 バナナ	501.7(444.8) 22.3(18.8) 15.7(15.7) 1.8(1.5)	ゆでうどん、米、じやがいも、片栗粉、ごま油、油	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、生鮭、いか、牛乳	バナナ、白菜、人参、長葱、えのきだけ、枝豆(冷凍)、ゆで筍、干椎茸、しょうが、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	星食べよ 牛乳	鮭昆布おにぎり 麦茶
31 土	チキンライス ビーマンの肉詰め アサリのスープ	531.1(496.1) 19.6(17.3) 17.3(15.9) 1.5(1.1)	米、じやがいも、白玉粉、油、片栗粉、三温糖	牛乳、ゆであずき豆、豚ひき肉、鶏むね肉(皮付き)、絹ごし豆腐、あさり水煮缶	玉葱、ビーマン、人参、グリーンピース(冷凍)、バセリ	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ	オールレーズン 牛乳	田舎しるこ 牛乳