

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	行事
			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	ごはん、きのこ汁(油揚げ)、豚肉のつけ焼き、小松菜ともやしのおかか和え、キャベツとごぼうのサラダ	571.7(501.8) 23.4(20.6) 25.6(22.7) 1.9(1.5)	米、○ロールパン、◎さつまいも、マヨネーズ、○油、○グラニュー糖、ごま、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、○きな粉、さきいか、かつお節、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、ごぼう、にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	揚げパン、普通牛乳(午後)	
03火	けんちんうどん、とんもやし、おかか和え(厚揚げ・青菜)、りんご	463.2(429.6) 20.8(19.0) 15.9(16.1) 3.7(3.0)	○じゃがいも、生うどん、さといも、◎ポップコーン、マヨネーズ、○ごま、○砂糖、○マーガリン、油、砂糖、黒ごま、ごま、ごま油	生揚げ、鶏もも肉、豚肉(ロース)、油揚げ、○いわし(田作り)、ベーコン、かつお節、◎牛乳	りんご、もやし、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ピーマン、ごぼう、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、○しょうゆ、ほんだし、○食塩、食塩、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	じゃがバター(マーガリン)、ほりほり小魚、お茶・麦茶	
04水	ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、スペイン風オムレツ、切干大根の甘酢和え(しらす干し)、ゆで豚のサラダ	515.4(484.0) 20.5(21.3) 20.4(20.4) 2.3(2.1)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、砂糖、油、ごま、◎砂糖、◎ごま	○牛乳、卵、白みそ、○ウインナー、油揚げ、豚肉(ロース)、○卵、しらす干し、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、チーズ、◎牛乳、○いわし(田作り)	はくさい、きゅうり、レタス、○キャベツ、にんじん、トマト、たまねぎ、切り干しだいこん、しいたけ、コーン(冷凍)	酢、ケチャップ、食塩、ほんだし、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	キャベツとウインナーのケーキ、普通牛乳(午後)	
05木	ゆかりごはん、みそ汁(切干大根・貝割れ)、レバーのごまフライ、小松菜のじゃこあえ、和風ドレッシングサラダ(トマト)	377.1(355.4) 16.2(15.4) 9.7(10.3) 1.9(1.7)	○生いも板こんにゃく、米、パン粉、和風ドレッシング、小麦粉、○砂糖、油、押麦、ごま、ごま油	豚レバー、牛乳、白みそ、○米みそ(甘みそ)、ハム、しらす干し、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、レタス、トマト、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、かいわれだいこん、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	味噌おでん、お茶・麦茶	
06金	ごはん、肉団子と白菜のスープ、鮭のマヨパン粉焼き、きゅうりのナムル、ゆで野菜サラダ	543.2(501.6) 23.2(21.6) 16.7(16.6) 2.0(1.8)	米、マヨネーズ、はるさめ、パン粉、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、さけ、鶏ひき肉、生わかめ、卵、粉チーズ、◎牛乳	はくさい、もやし、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン、にんじん、干しいたけ、しょうが、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	フルーツゼリー、せんべい、普通牛乳(午後)	
07土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
09月	もち麦ごはん、大根汁、そぼろ納豆、かぼちゃと豚肉の煮物(いんげん)、ナムル風煮びたし	481.7(475.9) 20.9(20.2) 17.4(17.8) 2.7(2.3)	米、◎さつまいも、○食パン、○マヨネーズ、押麦、砂糖、ごま油	○牛乳、納豆、豚肉(ロース)、豚肉(肩ロース)、油揚げ、○しらす干し、かつお節、○粉チーズ、◎牛乳	かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、いんげん、切り干しだいこん、しょうが、○あおのり	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、酢、和風だしの素、食塩、昆布だし汁	ふかしいも(午前)、普通牛乳	じゃこトースト(チーズ)、普通牛乳(午後)	
10火	こぎつねごはん、みそ汁(大根・わかめ)、ししゃもの胡麻天、小松菜と厚揚げの煮びたし、かぶときゅうりの浅漬け	422.1(400.3) 20.9(19.3) 13.6(14.5) 2.3(2.0)	米、○マカロニ、◎ポップコーン、小麦粉、油、砂糖、○油、黒ごま、○砂糖	ししゃも、生揚げ、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、油揚げ、○豚ひき肉、生わかめ、いわし(煮干し)、○粉チーズ、◎牛乳	だいこん、こまつな、きゅうり、かぶ、○たまねぎ、にんじん、○トマトペースト、ねぎ、いんげん、○パセリ、○にんにく	しょうゆ、本みりん、ほんだし、○コンソメ、食塩、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	マカロニのトマト煮、お茶・麦茶	
12木	もち麦ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、さばの塩焼き、豚肉と蓮根のきんぴら、ポテトサラダ	510.3(469.7) 23.9(21.9) 24.1(22.2) 1.9(1.6)	じゃがいも、米、マヨネーズ、○油、押麦、○片栗粉、砂糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、さば、○だいたず(乾)、白みそ、豚ひき肉、○しらす干し、いわし(煮干し)、ハム、◎牛乳	はくさい、にんじん、れんこん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン	しょうゆ、○しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	大豆と小魚の揚げ煮、普通牛乳(午後)	
13金	わかめごはん、田舎風ポテトスープ、鶏のさっぱり煮、ほうれん草のおかか和え、胡麻ドレッシングサラダ	534.7(494.7) 20.9(19.7) 19.2(18.5) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、押麦、砂糖	○牛乳、鶏手羽元、○調製豆乳、ベーコン、ハム、かつお節、◎牛乳	トマトジュース缶、ほうれんそう、レタス、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、パセリ、にんにく	りんご酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	ココアマフィン、普通牛乳(午後)	
14土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
16月	ビビンバ、わかめスープ、さつま芋のレモン煮、チーズサラダ	460.1(441.1) 17.2(16.6) 16.4(16.2) 2.4(2.0)	さつまいも、米、◎さつまいも、○白玉粉、砂糖、○油、油、ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、チーズ、○粉チーズ、生わかめ、◎牛乳	にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、レタス、ねぎ、レモン、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、○食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、普通牛乳(午後)	
17火	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、生鮭の胡麻マヨネーズ焼き、もやしとツナの和え物、じゃがいもとほうれん草のサラダ	468.0(437.0) 21.6(19.9) 13.4(14.3) 1.9(1.7)	米、○強力粉、じゃがいも、マヨネーズ、◎ポップコーン、○砂糖、○ざらめ糖(中さら)、ごま、ポテトチップス、バター、ごま油、○片栗粉、オリーブ油、砂糖	さけ、白みそ、○赤みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ベーコン、粉チーズ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、万能ねぎ、にんにく	しょうゆ、酢、○ドライイースト、ほんだし、食塩、こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、お茶・麦茶	
18水	きつねうどん、かれいの磯辺揚げ、金時豆の煮豆、コールスローサラダ	543.9(517.1) 25.4(25.8) 12.6(13.8) 3.7(3.1)	生うどん、砂糖、小麦粉、油、三温糖、◎砂糖、◎ごま	かれい、いんげんまめ(乾)、かまぼこ、油揚げ、ハム、◎牛乳、○いわし(田作り)	ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、にんじん、あおのり	しょうゆ、酢、本みりん、かつおだし汁、昆布だし汁、ほんだし、食塩、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	サッポロポテト、ジョア	
19木	もち麦ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、豆腐の中華煮、小松菜とツナのごま和え、コーンサラダ	562.7(463.4) 25.7(21.7) 23.1(19.2) 2.6(1.9)	○食パン、米、押麦、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、オリーブ油	○牛乳、木綿豆腐、○ウインナー、豚肉(肩ロース)、いか、油揚げ、白みそ、ツナ油漬缶、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、はくさい、きゅうり、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、酢、○ケチャップ、ほんだし、中華だしの素、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ウインナーロール、普通牛乳(午後)	
20金	もち麦ごはん、ポークカレー、ゆでたまご、三色おひたし、いよかん	553.5(509.9) 20.9(19.8) 22.6(21.3) 2.6(2.3)	じゃがいも、米、押麦、ねりごま、○砂糖、油	○牛乳、卵、豚肉(もも)、○クリームチーズ、ちくわ、○ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	いよかん、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、○いちごジャム、しょうが、にんにく	カレールウ、しょうゆ、みりん、ほんだし	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	いちごレアチーズ(ビスケット)、普通牛乳(午後)	
21土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
24火	ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、鮭のレモン蒸し、人参とツナのきんぴら、ブロッコリーと竹輪のサラダ	553.0(489.1) 25.1(22.1) 22.8(22.5) 2.7(2.1)	○食パン、米、しらたき、◎ポップコーン、マヨネーズ、○マーガリン、ごま、ごま油	○牛乳、さけ(塩)、油揚げ、白みそ、ちくわ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、◎牛乳	ブロッコリー、にんじん、こまつな、コーン(冷凍)、レモン、○いちごジャム・低糖度	しょうゆ、本みりん、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
25水	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、ほうれん草と油揚げのお浸し、フレンチサラダ	475.0(438.7) 18.8(17.7) 13.9(14.2) 2.1(1.7)	米、○ホットケーキ粉、○じゃがいも、油、片栗粉、○砂糖、オリーブ油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、油揚げ、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、凍り豆腐、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、○にんじんだん、きゅうり、コーン(冷凍)、○干しぶどう、にんにく、◎りんご	かつおだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、みりん、ほんだし、コンソメ、食塩、本みりん	りんご(午前)、普通牛乳	野菜のマフィン、普通牛乳(午後)	
26木	ごはん、イタリアンスープ、豆腐ハンバーグ、ジャーマンポテト、和風しらす入りサラダ	518.1(468.2) 17.6(16.5) 21.9(20.0) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、○ホイップクリーム、卵、ウインナー、しらす干し、粉チーズ、ベーコン、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)、焼きのり、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	いちごゼリー(誕生日会)、お茶・麦茶	
27金	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、まぐろの五色あげ、ほうれん草の磯香和え、中華サラダ	486.3(456.1) 20.0(19.0) 13.3(13.8) 2.0(1.8)	米、さつまいも、○マカロニ、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、○砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、油揚げ、白みそ、だいたず(乾)、ハム、○きな粉、いわし(煮干し)、◎牛乳	かぶ、ほうれんそう、きゅうり、しめじ、にんじん、えだまめ(冷凍)、焼きのり	しょうゆ、酢、ケチャップ、ほんだし	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
28土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	