

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			
01 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)	〇りんご濃縮果汁、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	
03 月	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、鮭のバターしょうゆ焼き、野菜の炒り煮、おかか和え(厚揚げ・青菜)	417.7(397.4) 20.8(19.0) 12.7(12.7) 1.7(1.5)	米、◎さつまいも、〇砂糖、マヨネーズ、オリーブ油	〇牛乳、さけ、生揚げ、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、無塩バター、ベーコン、かつお節、◎牛乳	なす、トマト、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、黄ピーマン、ズッキーニ、ねぎ、にんじん、〇かんてん(粉)、にんにく	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	ふかいしも(午前)、普通牛乳	牛乳寒天、せんべい、お茶・麦茶	
04 火	ゆかりごはん、きのこ汁(油揚げ)、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)	411.8(392.2) 20.2(18.8) 12.7(13.8) 1.5(1.3)	米、パン粉、◎ポップコーン、和風ドレッシング、小麦粉、油、押麦、ごま、ごま油	豚レバー、油揚げ、牛乳、白みそ、ハム、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	〇とうもろこし、こまつな、たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ゆでとうもろこし、お茶・麦茶	
05 水	冷やしたぬきうどん、焼きししゃも、もやしとツナの和え物、ゆで豚のサラダ	432.3(390.9) 15.0(14.8) 8.8(9.7) 3.5(2.9)	生うどん、〇米、天かす、〇押麦、ごま、砂糖、ごま油	ししゃも、豚肉(ロース)、なると、生わかめ、白みそ、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、〇しらす干し、◎牛乳	きゅうり、もやし、レタス、トマト、コーン(冷凍)、にんじん、◎きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、〇コンソメ、〇カレー粉	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	おにぎり(カレー・しらす)、お茶・麦茶	
06 木	もち麦ごはん、ミネストローネスープ、魚のバーベキューソース、ジャーマンポテト、野菜の胡麻酢和え	554.1(506.8) 20.5(19.4) 21.2(20.0) 1.7(1.5)	じゃがいも、米、〇小麦粉、マカロニ・スパゲティ、押麦、小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ、油、オリーブ油、砂糖、ごま	〇牛乳、よしきりさめ、ウインナー、〇ヨーグルト(無糖)、〇無塩バター、豚ひき肉、いんげんまめ(乾)、◎牛乳	たまねぎ、トマトジュース缶、にんじん、ほうれんそう、トマト、もやし、キャベツ、りんご、ピーマン、〇いちごジャム・低糖度、パセリ、にんにく	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ヨーグルトスコーン、普通牛乳(午後)	
07 金	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、大豆の五目煮、じゃがいもとほうれん草のサラダ	499.8(466.9) 22.6(21.1) 17.8(17.4) 2.5(2.2)	米、じゃがいも、〇白玉粉、生いも板こんにゃく、〇油、砂糖、油、片栗粉、ポテトチップス、オリーブ油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、だいず(乾)、〇粉チーズ、白みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、生わかめ、ベーコン、凍り豆腐、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン(冷凍)、ごぼう、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、酢、ほんだし、コンソメ、〇食塩、本みりん、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、普通牛乳(午後)	
08 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)	〇りんご濃縮果汁、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	
10 月	もち麦ごはん、みそ汁(小松菜・麩)、納豆和え、とんもやし、チーズサラダ	419.6(408.7) 17.9(17.2) 12.3(12.9) 1.5(1.3)	◎さつまいも、米、◎さつまいも、押麦、焼ふ、ごま、油、黒ごま、ごま油、砂糖	〇牛乳、納豆、豚肉(ロース)、チーズ、白みそ、いわし(煮干し)、しらす干し、◎牛乳	もやし、こまつな、キャベツ、だいこん、きゅうり、レタス、ピーマン、にんじん、あおのり	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、カレー粉	ふかいしも(午前)、普通牛乳	ふかいしも、普通牛乳(午後)	
12 水	おにぎり(さけわかめ・ごま)、鶏のから揚げ、たくあん	480.8(454.1) 24.5(24.5) 12.2(13.6) 1.4(1.4)	米、〇マカロニ、片栗粉、〇砂糖、油、ごま、◎砂糖、◎ごま	〇牛乳、鶏もも肉、さけ、〇きな粉、◎牛乳、◎いわし(田作り)	だいこん(たくあん)、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
13 木	ハヤシライス、もやしとツナの和え物、胡麻ドレッシングサラダ、グレープフルーツ	492.3(434.7) 18.1(16.3) 21.6(18.9) 2.5(2.1)	米、じゃがいも、〇砂糖、〇バター、ごま、ごま油、油	豚肉(ロース)、〇牛乳、〇凍り豆腐、ハム、ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、グレープフルーツ、もやし、きゅうり、〇えだまめ、にんじん、レタス、ホールトマト缶詰、トマト	ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、〇食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	高野豆腐シヨロア、塩ゆで枝豆、お茶・麦茶	
14 金	さばのそぼろごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、人参と竹輪のきんぴら、中華サラダ	433.5(404.4) 15.7(15.1) 11.4(11.7) 2.4(2.1)	米、はるさめ、砂糖、押麦、ごま油、片栗粉、ごま	〇ヤクルト、さば(水煮缶)、ちくわ、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	サッポロポテト、ヤクルト	
15 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)	〇りんご濃縮果汁、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	
17 月	もち麦ごはん、夏野菜カレー、小松菜と厚揚げの煮びたし、フレンチサラダ、トマト	577.6(535.1) 15.2(15.0) 25.7(23.7) 2.8(2.3)	米、じゃがいも、◎さつまいも、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、押麦、〇黒ごま、〇ごま、砂糖、オリーブ油、油	〇牛乳、生揚げ、ウインナー、〇ヨーグルト(無糖)、ハム、〇きな粉、◎牛乳	トマト、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、赤ピーマン、なす、きゅうり、コーン(冷凍)	カレールウ、酢、しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩、〇食塩	ふかいしも(午前)、普通牛乳	ごまのショートブレッド、普通牛乳(午後)	
18 火	ごはん、みそ汁(ナス・油揚げ・玉ねぎ)、魚のお好み焼き風、切干大根のツナ和え、揚げじゃがいものサラダ	435.3(410.3) 18.6(17.5) 15.2(15.7) 2.0(1.7)	米、〇食パン、じゃがいも、◎ポップコーン、油、小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ、〇オリーブ油、砂糖、ごま油	よしきりさめ、油揚げ、白みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、〇米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	きゅうり、レタス、なす、たまねぎ、にんじん、トマト、切り干しだいこん、あおのり	酢、中濃ソース、かつおだし汁、しょうゆ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	みそバタートースト、お茶・麦茶	
19 水	肉みそうどん、ちくわの磯辺揚げ、金時豆の煮豆、もやしのサラダ	561.2(504.8) 22.1(20.9) 14.4(13.8) 3.7(3.0)	生うどん、小麦粉、砂糖、油、ごま油	ちくわ、豚ひき肉、いんげんまめ(乾)、油揚げ、白みそ、◎牛乳	もやし、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、しょうが、あおのり、◎きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酢	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	サッポロポテト、ジョア	
20 木	ごはん、カブとハムのスープ、なすとトマトのチーズ焼き、中華きゅうり、コーンサラダ	382.1(359.5) 16.7(15.8) 15.7(15.1) 2.4(2.0)	〇じゃがいも、米、〇マヨネーズ、オリーブ油、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ビザ用チーズ、〇ツナ油漬缶、ハム、〇ビザ用チーズ、〇粉チーズ、〇脱脂粉乳、◎牛乳	きゅうり、かぶ、なす、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ、トマト、にんじん、コーン(冷凍)、〇赤ピーマン、〇ピーマン、にんにく	酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ツナ入りポテトのチーズ焼き、お茶・麦茶	
21 金	もち麦ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、黄金煮、オクラときゅうりのおかか和え、マカロニサラダ	394.6(382.8) 14.8(14.8) 13.7(14.1) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、生いも板こんにゃく、マカロニ、マヨネーズ、〇砂糖、押麦、砂糖、油	〇牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、白みそ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	にんじん、きゅうり、たまねぎ、もやし、〇みかん缶、オクラ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、〇かんてん(粉)	しょうゆ、ほんだし、食塩、こしょう	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	寒天フルーツポンチ、普通牛乳(午後)	
22 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)	〇りんご濃縮果汁、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 月	もち麦ごはん、春雨スープ、麻婆豆腐、ほうれん草と油揚げのお浸し、ポテトサラダ	511.6(471.5) 18.6(17.5) 20.2(19.0) 1.7(1.4)	じゃがいも、米、◎さつまいも、〇米粉、マヨネーズ、〇砂糖、はるさめ、押麦、〇油、ごま油、片栗粉、三温糖、砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、ハム、〇きな粉、◎牛乳	にんじん、ほうれんそう、〇かぼちゃ、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にら、万能ねぎ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、酢、食塩	ふかいしも(午前)、普通牛乳	野菜もち(かぼちゃ)、普通牛乳(午後)	
25 火	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、豚肉のつけ焼き、きゅうりのナムル、コールスローサラダ	498.1(461.1) 19.2(18.0) 17.4(17.5) 2.1(1.8)	米、〇強力粉、◎ポップコーン、〇砂糖、〇油、砂糖、油、ごま、ごま油	豚肉(肩ロース)、〇ヨーグルト(無糖)、油揚げ、白みそ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	かぶ、もやし、きゅうり、キャベツ、しめじ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、にんにく	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩、〇食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ヨーグルトパン、お茶・麦茶	
26 水	もち麦ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、鮭のレモン蒸し、きんぴら、スタミナサラダ	507.7(452.4) 25.6(24.5) 21.4(20.5) 2.4(2.0)	米、〇ロールパン、〇マヨネーズ、押麦、焼ふ、油、砂糖、ごま油、◎砂糖、◎ごま	〇牛乳、さけ(塩)、豚肉(ロース)、油揚げ、白みそ、だいず(乾)、〇ベーコン、いわし(煮干し)、◎牛乳、◎いわし(田作り)	ごぼう、レタス、キャベツ、にんじん、トマト、〇レタス、レモン、〇トマト、セロリ、きょうな、にんにく	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	ベーコンレタスドッグ、普通牛乳(午後)	
27 木	ごはん、マカロニスープ、チーズハンバーグ(ダイスチーズ)、人参のグラッセ、和風しらす入りサラダ	457.7(416.0) 17.1(15.9) 18.0(16.7) 1.9(1.5)	米、パン粉、マカロニ、砂糖、バター、ごま、油	豚ひき肉、〇ホイップクリーム、ベーコン、チーズ、しらす干し、かつお節、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、キャベツ、〇さくらんぼ缶、焼きのり、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	プリン(誕生日会)、お茶・麦茶	
28 金	ごはん、千切り野菜のすまし汁(いんげん)、さわらの胡麻マヨネーズ焼き、さつま芋のレモン煮、キャベツときゅうりの塩もみ	464.4(438.5) 16.9(16.6) 18.0(17.6) 1.5(1.4)	さつまいも、米、しらたき、マヨネーズ、砂糖、バター、ごま、〇砂糖	〇牛乳、さわら、〇クリームチーズ、〇ヨーグルト(無糖)、粉チーズ、◎牛乳	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、レモン、いんげん、〇いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、食塩、こしょう	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)	
29 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)	〇りんご濃縮果汁、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	
31 月	ビビンバ、青梗菜のスープ、パリパリポテト、ツナと野菜のサラダ	516.6(460.5) 20.4(18.0) 24.7(23.0) 2.3(1.8)	〇食パン、米、◎さつまいも、じゃがいも、ぎょうさの皮、〇マーガリン、油、オリーブ油、砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ハム、チーズ、ベーコン、生わかめ、◎牛乳	チンゲンサイ、レタス、もやし、ほうれんそう、にんじん、トマト、きゅうり、〇いちごジャム・低糖度、しょうが	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	ふかいしも(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	