

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 木	もち麦ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、すき焼き風煮物、ナムル風煮びたし、ツナと野菜のサラダ	439.2(415.0) 18.7(17.9) 15.6(15.6) 2.1(1.8)	○さつまいも、米、しらたき、押麦、○油、砂糖、ごま油、オリーブ油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、生わかめ、なると、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、はくさい、ほうれんそう、レタス、にんじん、トマト、きゅうり、ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	さつま芋の素揚げ、普通牛乳(午後)	
02 金	ごはん、さばカレー、中華きゅうり、ポテトサラダ	537.4(437.4) 19.4(16.9) 25.1(20.5) 2.4(2.0)	じゃがいも、米、○ロールパン、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	さば(水煮缶)、○ホイップクリーム、ハム、◎牛乳	きゅうり、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	カレールウ、酢、しょうゆ、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	ホイップサンド、お茶・麦茶	
03 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	
05 月	もち麦ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、スタミナ納豆、きゅうりのナムル、ゆで野菜サラダ	517.8(487.2) 24.3(22.3) 18.1(17.6) 2.1(1.7)	○食パン、米、◎さつまいも、○砂糖、マヨネーズ、押麦、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、○きな粉、油揚げ、白みそ、○調製豆乳、生わかめ、卵、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、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、万能ねぎ、しょうが、にんにく	酢、しょうゆ、和風だしの素、ほんだし	ふかいしも(午前)、普通牛乳	きなこクリームサンド(豆乳)、普通牛乳(午後)	
06 火	ごはん、きのこ汁(豆腐)、さわらの胡麻マヨネーズ焼き、甘辛ごぼう、コーンサラダ	499.6(462.3) 21.7(20.0) 19.7(19.3) 1.6(1.4)	○焼きそばめん、米、マヨネーズ、◎ポップコーン、油、○油、バター、ごま、オリーブ油、砂糖	さわら、木綿豆腐、白みそ、○豚肉(肩ロース)、ハム、いわし(煮干し)、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、○キャベツ、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、にんじん、こまつな、きゅうり、○もやし、えのきたけ、しめじ、コーン(冷凍)、しいたけ、○にんじん、○ピーマン、しょう	酢、○焼きそばソース、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	がりコーン(午前)、普通牛乳	焼きそば、お茶・麦茶	
07 水	ごはん、みそ汁(ナス・油揚げ・玉ねぎ)、豚肉のつけ焼き、酢の物(きゅうり・わかめ)、ブロッコリーと竹輪のサラダ	517.1(463.0) 20.3(18.7) 22.5(20.8) 1.7(1.5)	米、○米粉、マヨネーズ、○砂糖、○油、砂糖、油、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、白みそ、生わかめ、ちくわ、○きな粉、いわし(煮干し)、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、なす、きゅうり、○かぼちゃ、コーン(冷凍)、にんにく、◎りんご	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	野菜もち(かぼちゃ)、普通牛乳(午後)	
08 木	もち麦ごはん、クラムチャウダー、オムレツ、おかか和え(厚揚げ・青菜)、和風しらす入りサラダ	517.7(468.0) 19.4(17.9) 18.2(17.1) 2.9(2.4)	じゃがいも、米、○小麦粉、○砂糖、押麦、マヨネーズ、油、ごま	生揚げ、卵、あさり水煮缶、牛乳、○ヨーグルト(無糖)、○卵、豚ひき肉、○牛乳、しらす干し、○無塩バター、ベーコン、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、レタス、○みかん缶詰、きゅうり、こまつな、焼きのり	しょうゆ、ケチャップ	せんべい(午前)、普通牛乳	マンダリンケーキ、お茶・麦茶	
09 金	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、豚肉と豆腐の塩炒め、小松菜とツナのごま和え、もやしのサラダ	447.2(414.3) 17.8(16.7) 15.1(14.6) 1.8(1.6)	米、○砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、凍り豆腐、白みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、きゅうり、万能ねぎ、レモン果汁、○かんでん(粉)	しょうゆ、酢、中華だしの素、ほんだし、食塩、白こしょう	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	牛乳寒天、せんべい、お茶・麦茶	
10 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	
13 火	ハヤシライス、ささみのスティックフライ、カルシウムサラダ、トマト	655.8(596.0) 25.0(23.1) 24.9(24.1) 3.4(2.8)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、パン粉、◎ポップコーン、○メープルシロップ、○マーガリン、油、小麦粉、砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏ささ身、豚肉(ロース)、生わかめ、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、切り干しだいこん	ハヤシルウ、酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩、白こしょう	がりコーン(午前)、普通牛乳	ホットケーキ、普通牛乳(午後)	
14 水	ちゃんぽんうどん、焼きししゃも、大豆の五目煮、コールスローサラダ	439.2(420.4) 18.8(20.1) 8.4(10.5) 3.8(3.3)	生うどん、○米、生いも板こんにやく、○押麦、砂糖、油、ごま油、○砂糖、◎砂糖、◎ごま	ししゃも、豚肉(肩ロース)、あさり水煮缶、だいず(乾)、豆乳、ハム、ちくわ、○米みそ(甘みそ)、かつお節、◎牛乳、◎いわし(田作り)	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、ごぼう、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、中華だしの素、○みりん、食塩、ほんだし、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	焼きおにぎり(味噌)、お茶・麦茶	
15 木	いりこ菜飯、みそ汁(大根・わかめ)、鶏のさっぱり煮、小松菜ともやしのおかか和え、中華サラダ	456.0(427.7) 22.1(20.6) 11.9(12.6) 2.4(2.1)	米、はるさめ、押麦、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏手羽元、白みそ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	トマトジュース缶、だいこん、こまつな、きゅうり、もやし、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、にんにく	りんご酢、しょうゆ、酢、ほんだし、コンソメ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	プリン、せんべい、普通牛乳(午後)	
16 金	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、鮭の生姜焼き、さつま芋のレモン煮、白和え風サラダ	524.8(459.1) 26.6(23.4) 16.5(15.5) 2.1(1.7)	さつまいも、米、○ロールパン、砂糖、焼ふ、マヨネーズ、○マヨネーズ、ねりごま、ごま	○牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、○ハム、○スライスチーズ、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ブロッコリー、キャベツ、れんこん、○きゅうり、レモン、しょうが	本みりん、しょうゆ、ほんだし	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	ハムチーズドッグ、普通牛乳(午後)	
17 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	
19 月	もち麦ごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、親子煮、かぶときゅうりの浅漬け、じゃがいもとほうれん草のサラダ、グレープフルーツ	439.2(414.6) 20.7(18.9) 10.9(11.2) 2.3(1.9)	米、◎さつまいも、じゃがいも、押麦、砂糖、○砂糖、ポテトチップス、オリーブ油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、卵、白みそ、なると、いわし(煮干し)、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、グレープフルーツ、ほうれんそう、きゅうり、かぼちゃ、かぶ、にんじん、○りんご、コーン(冷凍)、万能ねぎ、しいたけ、みつば、にんにく	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	ふかいしも(午前)、普通牛乳	フルーツヨーグルト、クラッカー、お茶・麦茶	
20 火	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、鮭のバターしょうゆ焼き、野菜の胡麻酢和え、スパゲッティサラダ	489.2(463.8) 24.1(22.4) 15.6(16.7) 1.8(1.6)	米、○強力粉、◎ポップコーン、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、ごま、砂糖、○片栗粉	○牛乳、さけ、油揚げ、白みそ、○赤みそ、いわし(煮干し)、無塩バター、ハム、カッテージチーズ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)	しょうゆ、本みりん、酢、○ドライイースト、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
21 水	ごはん、大根汁、鶏肉の甘辛焼き、ほうれん草の胡麻和え、スタミナサラダ	472.3(437.2) 24.9(22.5) 15.6(15.6) 2.3(1.9)	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、豚肉(ロース)、だいず(乾)、○クリームチーズ、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、だいこん、レタス、ねぎ、トマト、こまつな、○ブルーベリージャム、にんじん、セロリ、きょうな、しょうが、にんにく、◎りんご	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、昆布だし汁	りんご(午前)、普通牛乳	カップケーキ(ブルーベリーとチーズ)、普通牛乳(午後)	
22 木	グリーンピースごはん、スープ(白菜・ウィンナー)、まぐろカツ、ブロッコリーの胡麻和え、和風ドレッシングサラダ(トマト)	514.0(465.0) 17.8(16.7) 20.4(18.8) 2.0(1.7)	米、パン粉、和風ドレッシング、油、小麦粉、ごま、砂糖、ねりごま	かじき、○ホイップクリーム、ウィンナー、ハム、◎牛乳	はくさい、ブロッコリー、レタス、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、コンソメ、カレー粉、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	サイダーゼリー(誕生日会)、お茶・麦茶	
23 金	もち麦ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、黄金煮、小松菜のじゃこあえ、チーズサラダ	437.6(417.2) 16.0(15.8) 12.7(13.4) 1.8(1.7)	◎さつまいも、米、じゃがいも、生いも板こんにやく、押麦、砂糖、油、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、チーズ、白みそ、生わかめ、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、レタス、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	ふかいしも、普通牛乳(午後)	
24 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	
26 月	ビビンバ、豆腐とわかめのスープ、ジャーマンポテト、胡麻ドレッシングサラダ、オレンジ	478.2(424.0) 18.3(16.3) 18.1(17.0) 2.2(1.7)	○食パン、じゃがいも、米、◎さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ウィンナー、ハム、生わかめ、◎牛乳	にんじん、オレンジ、レタス、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、トマト、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、○いちごジャム・低糖度、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、コンソメ、食塩	ふかいしも(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
27 火	うどん(鶏南蛮)、ちくわの磯辺揚げ、金時豆の煮豆、フレンチサラダ	519.9(476.4) 19.6(18.3) 8.4(10.0) 3.6(3.1)	生うどん、○米、小麦粉、砂糖、◎ポップコーン、○押麦、油、片栗粉、オリーブ油	ちくわ、鶏もも肉、いんげんまめ(乾)、○ツナ油漬缶、ハム、かつお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、○こまつな、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、こんぶ(だし用)、あおのり	しょうゆ、本みりん、酢、○しょうゆ、食塩、○食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	和風ツナおにぎり、お茶・麦茶	
28 水	ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、鮭のレモン蒸し、ほうれん草ビビンバ、マカロニサラダ	429.3(417.2) 22.4(22.8) 16.4(17.2) 2.0(1.8)	○じゃがいも、米、マカロニ、マヨネーズ、○マーガリン、砂糖、ごま油、○砂糖、◎ごま	○牛乳、さけ(塩)、豚ひき肉、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳、◎いわし(田作り)	ほうれんそう、はくさい、にんじん、きゅうり、えのきたけ、レモン	しょうゆ、本みりん、ほんだし、○食塩、食塩、こしょう、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	じゃがバター(マーガリン)、普通牛乳(午後)	
29 木	もち麦ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、豚肉のケチャップ焼き、人参とツナのきんぴら、りんごサラダ	415.5(386.2) 16.0(15.2) 18.3(17.1) 1.9(1.7)	米、しらたき、押麦、油、ごま油、○砂糖、ごま、砂糖	豚肉(肩ロース)、○クリームチーズ、油揚げ、白みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、○ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、りんご、○いちごジャム	しょうゆ、ケチャップ、酢、本みりん、ほんだし、食塩、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	いちごレアチーズ(ビスケット)、お茶・麦茶	
30 金	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、かじきのねぎソース、きんぴら、ゆで豚のサラダ	519.9(483.0) 22.5(21.0) 15.9(15.9) 1.8(1.6)	米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、小麦粉、ごま油、ごま	○牛乳、かじき、木綿豆腐、白みそ、豚肉(ロース)、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	ごぼう、○かぼちゃ、レタス、にんじん、トマト、ねぎ、なめこ、きゅうり、コーン(冷凍)	しょうゆ、酢、ほんだし	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	かぼちゃの蒸しまんじゅう、普通牛乳(午後)	
31 土	ごはん、ポークカレー	362.3(289.9) 7.7(6.1) 7.8(6.2) 1.9(1.5)	じゃがいも、米、油	豚肉(もも)	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	カレールウ		せんべい、リンゴジュース	