

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		
01 土	スパゲティナーポリタン チンゲン菜としめじのスープ	515.8(539.9) 15.2(15.4) 16.1(19.0) 2.5(2.1)	スパゲティ、米、じゃがいも、サラダ油	牛乳、ぶた肉、白いりごま	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、こんぶ佃煮、しめじ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)	ルヴァン牛乳	昆布おにぎり牛乳
03 月	ご飯 豚肉の香味焼き 切干大根の旨煮 みそ汁(わかめ)	546.7(589.4) 19.8(19.5) 18.7(17.4) 2.1(2.0)	米、小麦粉、砂糖、コーンフレーク	牛乳、ぶた肉(ロース)、油あげ、みそ、卵、バター、	キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、りんごジャム、カットわかめ、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、みりん風調味料	味しらべ牛乳	ロッククッキー牛乳
04 火	チキンライス 鶏のから揚げ バスタサダ 茹でブロッコリー ミノマト 野菜スープ(キャベツ)	625.4(544.6) 22.5(19.9) 19.8(18.8) 2.5(2.0)	米、ホットケーキ粉、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、サラダ油	牛乳、とり肉(もも)、とり肉(ひき肉)、卵、生クリーム、バター	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ミノマト、えのきたけ、きゅうり、グリーンピース、しょうが、ニンニク、みかん缶	ケチャップ、しょうゆ、食塩、酒、とりがらだし(顆粒)	青のりせんべい牛乳	ココアケーキ牛乳
05 水	わかめ御飯 キッシュ ツナサラダ 白菜スープ	527.0(469.3) 20.5(19.3) 16.8(17.1) 2.3(1.8)	米(精白米)、食パン、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、ヨーグルト(無糖)、ツナ、チーズ(とろけるチーズ)、ベーコン、白すりごま	もやし、はくさい、キャベツ、しめじ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、マーマレード、ねぎ	しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	塩せんべい牛乳	ヨーグルトトースト牛乳
06 木	ご飯 ピネガーチキン もやしのゆかりあえ みそ汁(じゃがいも) パナナ	531.7(516.7) 19.1(18.4) 12.0(14.7) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、黒砂糖	牛乳、とり肉(もも)、みそ、きなこ、油あげ	バナナ、もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、しょうが、カットわかめ	だし汁(かつお)、酢(穀物酢)、しょうゆ、酒、食塩	ごませんべい牛乳	牛乳もち麦茶
07 金	ご飯 鯖の味噌焼き 三色ナムル 豚汁	525.9(473.1) 21.0(19.4) 20.1(19.1) 2.1(1.7)	米、こんにやく、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、ぶた肉(小間切れ)、みそ、油あげ、ゼラチン	もやし、オレンジジュース(果汁30%)、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、しょうが、かんてん	みりん風調味料、しょうゆ、酒、食塩	ルヴァン牛乳	オレンジゼリー牛乳
08 土	焼きそば 中華スープ(ニラ)	509.0(488.0) 15.5(15.4) 15.4(14.8) 2.7(2.3)	焼きそばめん、米、じゃがいも、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、ツナ	たまねぎ、キャベツ、なめたけ、にんじん、しめじ、にら、あおのり	中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)	味しらべ牛乳	ツナとえのきのおにぎり牛乳
10 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ(白菜) トマトスープ	556.0(529.2) 21.6(20.3) 19.0(18.4) 2.3(2.1)	米(精白米)、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、とり肉(もも)、ぶた肉(ひき肉)、とり肉(ひき肉)	もやし、はくさい、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト(缶)、マーマレード、しめじ、きゅうり、にんじん	カレールー、酢(穀物酢)、食塩、しょうゆ、コンソメ	青のりせんべい牛乳	カレーミートマカロニ牛乳
11 火	ジャムパン(食パン) クリームシチュー 和風サラダ	564.7(554.2) 18.7(18.4) 17.7(19.8) 2.1(1.8)	じゃがいも、米、食パン、小麦粉、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(もも)、ツナ、チーズ、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム、コーン、きゅうり、グリーンピース、あおのり	酢(穀物酢)、しょうゆ、コンソメ、食塩	塩せんべい牛乳	焼びん麦茶
12 水	赤飯 かじきの竜田揚げ マカロニサラダ 麩のすまし汁	573.9(504.8) 20.0(17.8) 21.5(20.0) 2.3(1.8)	米(精白米)、ホットケーキ粉、米(もち米)、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、サラダ油、片栗粉、麩(焼ふ)	牛乳、かじき、卵、ささげ(乾)、黒いりごま	きゅうり、みかん(缶)、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン、オレンジジュース、しょうが、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩、酒	ごませんべい牛乳	みかんケーキ牛乳
13 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごまあえ(コーン) みそ汁(たまねぎ) りんご	535.2(469.7) 20.8(18.9) 17.7(17.1) 2.6(2.1)	米、食パン、グラニュー糖、砂糖	牛乳、ぶた肉(ロース)、みそ、バター、白すりごま	もやし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン、しょうが、カットわかめ、りんご	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩	ルヴァン牛乳	シュガートースト牛乳
14 金	ご飯 コロケ 醤油フレンチ きのこのスープ	570.7(540.0) 18.7(18.2) 14.1(14.3) 2.4(2.1)	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、白玉粉、パン粉、小麦粉、サラダ油、砂糖	ぶた肉(ひき肉)、粉チーズ、牛乳	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ	ウスターソース、しょうゆ、酢(穀物酢)、とりがらだし(顆粒)、食塩	味しらべ牛乳	もちもちパン牛乳
15 土	ひじきチャーハン キャベツとじゃがいものスープ	509.0(545.1) 19.1(19.6) 15.4(15.5) 2.9(2.9)	米、じゃがいも、食パン、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、チーズ(とろけるチーズ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、ピーマン、ひじき	しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)	青のりせんべい牛乳	コーンチーズトースト牛乳
17 月	ご飯 マーボー豆腐 小松菜ともやしのナムル キャベツと卵のスープ	562.7(482.7) 20.1(18.1) 17.6(16.2) 2.5(1.9)	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油、	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、卵、みそ、バター、白いりごま	もやし、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、こまつな、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、中華だし(顆粒)	塩せんべい牛乳	さつまいも蒸しパン牛乳
18 火	カレーライス せん野菜サラダ 牛乳	595.7(528.8) 15.7(15.1) 19.3(18.5) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(細切れ)、卵、脱脂粉乳(スキムミルク)、バター	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールトマト、いちごジャム、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、カレー粉、ウスターソース	ごませんべい牛乳	スコーン麦茶
19 水	ご飯 鮭のごま味噌焼き ひじきと大豆の炒り煮 豆腐すまし汁(ほうれん草)	579.0(529.5) 23.3(21.9) 19.7(19.6) 2.0(1.6)	米(精白米)、小麦粉、砂糖、サラダ油	牛乳、さけ、とうふ(木綿豆腐)、卵、だいず(水煮)、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	にんじん、えのきたけ、ひじき、しょうが、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、酒、食塩	ルヴァン牛乳	にんじんケーキ牛乳
20 木	みそラーメン かぼちゃの甘煮 みかん	540.0(556.1) 18.4(17.9) 10.9(14.8) 2.7(2.2)	中華めん(生)、米、しらたき、砂糖	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、みそ	かぼちゃ、もやし、キャベツ、コーン、ねぎ、にんじん、ごぼう、干しいたけ、ニンニク、しょうが、みかん	中華スープ、しょうゆ、みりん風調味料、酒	味しらべ牛乳	かやくおにぎり牛乳
21 金	ご飯 ヘルシーミートローフ コールスローサラダ 冬野菜のスープ	578.1(508.0) 20.3(18.6) 16.8(16.3) 2.7(2.1)	米、食パン、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、卵、バター	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、かぶ、きゅうり、コーン、レモン	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、酢(穀物酢)	青のりせんべい牛乳	メロンパン風トースト牛乳
22 土	ハヤシライス だいこんサラダ 牛乳	591.1(530.5) 15.4(14.9) 20.4(17.8) 2.5(2.2)	米、食パン、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、白いりごま	たまねぎ、だいこん、いちごジャム、しめじ、にんじん	ハヤシルウ、ケチャップ、酢(穀物酢)、しょうゆ	塩せんべい牛乳	ジャムサンド(ブルーベリージャム)麦茶
25 火	ご飯 擬製豆腐 キャベツのおかか和え みそ汁(なめこ) みかん	523.6(467.5) 23.0(20.8) 14.4(14.5) 2.1(1.7)	米、マカロニ、砂糖、サラダ油	牛乳、卵、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉)、みそ、削り節	みかん、もやし、キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、なめこ、しいたけ	だし汁(かつお)、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩	ごませんべい牛乳	ミートマカロニ牛乳
26 水	チキンカレー 切干し大根のサラダ 牛乳	590.2(503.2) 15.2(14.6) 18.8(17.8) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、とり肉(もも)、卵、バター、白いりごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、りんごジャム	カレールー、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩	ルヴァン牛乳	りんごクッキー麦茶
27 木	ツナチャーハン 三色サラダ 野菜スープ	511.4(524.9) 17.8(17.1) 14.6(17.6) 2.5(2.1)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)、ツナ	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、コーン、いちごジャム	しょうゆ、食塩、酢(穀物酢)、みりん風調味料、だし汁(鶏がら)	味しらべ牛乳	ホットケーキ牛乳
28 金	トマトスパゲティ さつまいものサラダ わかめとコーンのスープ	592.4(520.2) 15.8(15.1) 19.8(18.8) 2.1(1.5)	スパゲティ、さつまいも、米、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、コーン、ピーマン、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、中華だし	青のりせんべい牛乳	ゆかりおにぎり牛乳