

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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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	ハヤシライス、キャベツのスー プ、バナナ	470.1(428.6) 13.3(11.2) 10.8(8.7) 1.9(1.5)	○ゼリー(オレンジ、りんご、 ぶどう)、米、油	豚肩小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、しめじ、にんじん、コー ン缶、◎りんご天然果汁	ハヤシルウ、しょうゆ、ケ チャップ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	麦茶、菓子、ぶ どうゼリー	
04 火	ご飯、鮭の西京焼き、青菜ともや しのかつ節和え、白菜と油揚げ のみそ汁	467.6(385.8) 28.1(22.2) 9.3(7.2) 1.9(1.4)	米、○食パン 8枚切り、○ 砂糖、砂糖	さけ、○クリームチーズ、白 みそ、油揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、いわし(煮干し)、 かつお節	もやし、はくさい、こまつな、 えのきたけ、◎バナナ	みりん、しょうゆ、酒	麦茶、バナナ	麦茶、クリーム チーズサンド	
05 水	ハムカツサンド、鶏肉と野菜のト マトスープ、バナナ	512.1(432.1) 23.4(20.4) 10.7(10.1) 2.5(2.2)	食パン、○ゆで中華めん、 じゃがいも、パン粉、小麦 粉、油、大豆マヨネーズ、○ 砂糖、○油、砂糖	鶏むね小間切れ、ハム、○ スキムミルク、○豚肉(肩)、 ◎チーズ	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、ホールトマト缶詰、◎た まねぎ、にんじん、しめじ、 ○コーン缶、○カットわかめ	○中華スープ、しょうゆ、中 濃ソース、ケチャップ、コンソ メ、食塩、○食塩、おろしに んにく	麦茶、チーズ	スキムミルク、わ かめラーメン	
06 木	ゆかりご飯、鶏の照り焼き、マカ ロニサラダ、中華スープ	576.1(490.1) 22.1(18.0) 18.4(14.8) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、マカロニ、○ さつまいも、○砂糖、大豆マ ヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉 25g、○ 豆乳、○豆乳クリーム	たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、○りんご、赤ピーマン、 黄ピーマン、チンゲンサイ、 干しいたけ、◎バナナ	しょうゆ、みりん、中華スー プ、ゆかり、○ベーキングパ ウダー、鳥がらだし汁、食 塩、カレー粉	麦茶、バナナ	牛乳、りんごとさ つま芋のケーキ	お誕生日会
07 金	五目みそうどん、ちくわのいんろ う揚げ、かぼちゃのサラダ	512.5(451.7) 22.1(18.4) 14.9(13.4) 2.6(2.2)	ゆでうどん、○米、小麦粉、 油、大豆マヨネーズ、砂糖	○牛乳、ちくわ、鶏ひき肉、 チーズ、白みそ、かつお節	かぼちゃ、きゅうり、たまね ぎ、ごぼう、にんじん、コー ン缶、ねぎ、○こんぶ佃煮、あ おのり	食塩	麦茶、菓子	牛乳、ごま昆布 おにぎり	
08 土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、 バナナ	517.8(468.0) 14.1(11.9) 12.8(10.5) 1.5(1.2)	○ゼリー(オレンジ、りんご、 ぶどう)、米、油、ごま油	○牛乳、ウインナー、白み そ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじ ん、えのきたけ、たかな(た かな漬)、コーン缶、◎りん ご天然果汁	しょうゆ、コンソメ	リンゴジュース	牛乳、菓子、り んごゼリー	
10 月	石狩ご飯、筑前煮、みそ汁(だ いこん・なめこ)	508.8(450.9) 21.6(19.8) 13.9(11.2) 2.2(1.8)	○さつまいも、米、○砂糖、 ○油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、さけ (塩)、米みそ(淡色辛み そ)、白ごま、○黒ごま、◎ ヨーグルト(ドリンク)	れんこん、だいこん、ごぼう、 なめこ、たけのこ(ゆで)、に んじん、きゅうり、ねぎ、干し しいたけ	煮干だし汁、かつおだし 汁、しょうゆ、酒、みりん、○ しょうゆ、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、大学芋	
11 火	ごはん(麦入り)、豚肉のみそ照 り焼き、うんとこしょどっかいしょ、 麩のすまし汁(えのき)	454.2(393.1) 21.4(17.4) 17.6(14.2) 2.3(1.8)	米、○ゆでそうめん、押麦、 焼ふ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース)、○ 卵、白みそ、ベーコン、○鶏 ひき肉	かぶ・葉、◎たまねぎ、えの きたけ、ねぎ、きゅうり、にん じん、○ほうれんそう、○干 しいたけ、しょうが、◎パナ ナ	かつお・昆布だし汁、○か つおだし汁、○しょうゆ、み りん、酒、しょうゆ、食塩、○ 食塩	麦茶、バナナ	牛乳、親子そう めん	
12 水	チーズきゅうりサンド、ポーク ビーンズ、にんじんサラダ	478.7(433.0) 17.8(15.0) 16.2(14.9) 2.0(1.8)	食パン、○米、じゃがいも、 さつまいも、大豆マヨネー ズ、○砂糖、油、砂糖	豚肩小間切れ、○豚ひき 肉、スライスチーズ、だいず 水煮缶詰、○白みそ、パ ター、白ごま	にんじん、たまねぎ、もや し、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、しょ うゆ、○酒、酢、○しょうゆ、 コンソメ	麦茶、菓子	麦茶、肉みそお にぎり	
13 木	ミートソーススパゲティ、ツナのマ リネ、はんぺんと長ねぎのスープ	396.3(344.4) 17.6(14.7) 14.1(10.9) 2.1(1.7)	○じゃがいも、スパゲティ、 ○油、油、片栗粉、○砂糖、 砂糖	豚ひき肉、はんぺん、○スキ ムミルク、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、トマト、 にんじん、きゅうり、ピーマ ン、ねぎ、トマトピューレ、 カットわかめ、◎バナナ	ケチャップ、しょうゆ、中濃 ソース、酢、食塩、コンソメ、 ○食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、フ ライドポテト	
14 金	鶏のから揚げみぞれかけ、ご飯 (麦入り)、ひじきと大豆のサラ ダ、豆腐のみそ汁	554.2(489.2) 24.9(20.9) 18.8(14.7) 2.3(1.8)	米、片栗粉、押麦、大豆マヨ ネーズ、油、砂糖、◎さつまい も	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも 肉、木綿豆腐、だいず水煮 缶詰、米みそ(淡色辛み そ)、ベーコン	キャベツ、だいこん、こまつ な、コーン缶、ねぎ、ひじき、 レモン果汁、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、 酒、食塩	麦茶、さつまい も	麦茶、菓子、 カップヨーグルト	
15 土	焼きそば、わかめスープ、パナ ナ	420.7(390.3) 14.7(12.4) 13.1(10.7) 1.5(1.2)	○ゼリー(オレンジ、りんご、 ぶどう)、焼きそばめん、油	○牛乳、豚肩小間切れ	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、ピーマン、 カットわかめ、あおのり、◎り んご天然果汁	焼きそばソース、しょうゆ、コ ンソメ、食塩	リンゴジュース	牛乳、ぶどうゼ リー、菓子	
17 月	高菜チャーハン、ひじきコロッ ケ、豚汁	590.6(509.4) 18.5(17.3) 16.2(12.0) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、○小麦粉、 パン粉、小麦粉、○砂糖、 油、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、○牛乳、○ スキムミルク、ウインナー、米 みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、にんじん、ごぼう、 コーン缶、たかな(たかな 漬)、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、○ みりん、酒、○ベーキングパ ウダー、コンソメ、食塩	飲むヨーグルト	スキムミルク、 ホットケーキ	
18 火	ごはん(麦入り)、ぶりの照り焼 き、切り干し大根とさつま揚げの 含め煮、のっぺい汁	482.8(415.2) 24.1(20.2) 16.3(11.6) 1.7(1.3)	米、さといも、○片栗粉、押 麦、○砂糖、砂糖、○マカロ ニ	○牛乳、ぶり、なると、油揚 げ、さつま揚げ、○きな粉、 かつお節、高野豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう、 ねぎ、切り干しだいこん、◎ バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、 みりん、みりん、食塩、○食 塩	麦茶、バナナ	麦茶、牛乳もち (幼)、マカロニ きな粉(乳)	
19 水	ロールパン、南瓜のシチュー、コ ンビネーションサラダ	501.1(419.9) 19.0(16.9) 17.2(14.9) 1.7(1.5)	マーガリンロール 55g、○ 小麦粉、小麦粉、○砂糖、 ○油、○グラニュー糖、砂 糖、オリーブ油、マーガリン ロール 45g	鶏むね小間切れ、○スキム ミルク、○牛乳、○おから、 バター、スキムミルク、○パ ター、◎チーズ	かぼちゃ、はくさい、たまね ぎ、りんご、ブロッコリー、に んじん、しめじ、きゅうり	酢、○ベーキングパウダー、 食塩、コンソメ	麦茶、チーズ	スキムミルク、お からドーナツ	
20 木	焼きそば、さつま芋のごまマヨ和 え、豆腐となるとのスープ	539.2(464.3) 16.0(13.2) 20.8(16.7) 1.8(1.5)	焼きそばめん、さつまいも、 ○米、大豆マヨネーズ、油、 砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ば ら)、なると、白ごま	キャベツ、もやし、にんじん、 ねぎ、あおのり、◎バナナ	焼きそばソース、しょうゆ、○ 炊き込みわかめ、コンソメ、 食塩	麦茶、バナナ	牛乳、わかめお にぎり	幼稚園交流
21 金	のりご飯(麦入り)、松風焼き、か じきのマリネ、里芋のみそ汁	162.9(528.9) 7.1(25.9) 3.9(16.7) 0.5(1.6)	○小麦粉、○砂糖、○油、 油、片栗粉、米、砂糖、押 麦、さといも	○牛乳、○スキムミルク、○ チーズ、○ベーコン、油揚 げ、白みそ、白ごま、豚ひき 肉、鶏ひき肉、かつお節、か じき	○コーン缶、赤ピーマン、黄 ピーマン、ピーマン、のり佃 煮、にんじん、たまねぎ、セ ロリー、しょうが、こまつな	○ベーキングパウダー、○ 食塩、酢、食塩、酒、しょうゆ	麦茶、菓子	スキムミルク、お かず蒸しパン	
22 土	ハヤシライス、キャベツのスー プ、バナナ	470.1(428.6) 13.3(11.2) 10.8(8.7) 1.9(1.5)	○ゼリー(オレンジ、りんご、 ぶどう)、米、油	豚肩小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、しめじ、にんじん、コー ン缶、◎りんご天然果汁	ハヤシルウ、しょうゆ、ケ チャップ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	麦茶、菓子、り んごゼリー	
25 火	ハンバーグカレー、パイন入り甘 酢、わかめのスープ	496.7(402.0) 17.3(14.2) 12.9(10.3) 2.4(2.0)	米、押麦、パン粉、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、豚ひき 肉、鶏むねひき肉	キャベツ、たまねぎ、パイ ン缶、きゅうり、ホールトマト 缶詰、にんじん、ピーマン、 カットわかめ、◎バナナ	カレールウ、酢、ケチャッ プ、しょうゆ、ウスターソー ス、食塩、コンソメ	麦茶、バナナ	麦茶、菓子、 カップヨーグルト	幼稚園交流
26 水	ツナサンド、ごま豆乳スープ、パ ナナ	484.8(405.2) 21.4(18.4) 21.6(18.7) 1.9(1.7)	食パン、○干しうどん(ゆ で)、大豆マヨネーズ、ごま 油、○油、油	○牛乳、豆乳、ツナ水煮 缶、豚肩小間切れ、油揚 げ、○豚肉(ばら)、○白み そ、白みそ、すりごま、◎ チーズ	バナナ、はくさい、○かぼ ちゃ、だいこん、にんじん、 ○だいこん、こまつな、きゅう り、○ごぼう、しめじ、ねぎ、 ○ねぎ	○かつお・昆布だし汁、中 華スープ、○酒、鶏ガラ、○ みりん、○食塩	麦茶、チーズ	牛乳、ほうとう	
27 木	ご飯(麦入り)、かじき(乳)アジフ ライ(幼)、白和え、卵のみそ汁	549.6(424.8) 27.2(15.1) 14.9(9.7) 1.9(1.4)	米、○食パン、小麦粉、パン 粉、押麦、○砂糖、油、砂糖	あじ、木綿豆腐、かじき、 卵、○スキムミルク、白み そ、○バター、すりごま、い わし(煮干し)	たまねぎ、ほうれんそう、し めじ、にんじん、ひじき、◎ バナナ	ウスターソース、しょうゆ、食 塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、パ タートースト	
28 金	野菜ラーメン、餃子、たたき胡瓜	521.0(464.7) 23.0(19.1) 15.0(13.9) 1.3(1.2)	ゆで中華めん、○米、ぎょう さの皮、ごま油、片栗粉、 油、○砂糖、○ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、豚ひき 肉、○ツナ水煮缶	きゅうり、もやし、たまねぎ、 キャベツ、にら、にんじん、 コーン缶、○塩こんぶ、しょ うが	中華スープ、しょうゆ、酢、 ○しょうゆ、鶏ガラ、食塩、 ○酒	麦茶、菓子	牛乳、ツナ昆布 おにぎり	
29 土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、 バナナ	517.8(468.0) 14.1(11.9) 12.8(10.5) 1.5(1.2)	○ゼリー(オレンジ、りんご、 ぶどう)、米、油、ごま油	○牛乳、ウインナー、白み そ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじ ん、えのきたけ、たかな(た かな漬)、コーン缶、◎りん ご天然果汁	しょうゆ、コンソメ	リンゴジュース	牛乳、菓子、ぶ どうゼリー	

日付	献立	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		
04 火	軟飯、鮭の西京焼きと青菜ともやしのかつ節和え、白菜のみそ汁	米、○食パン、○砂糖、砂糖	さけ、○クリームチーズ、みそ、いわし(煮干し)	もやし、はくさい、こまつな、えのきたけ、◎バナナ	みりん、しょうゆ、酒、かつおだし汁	煮バナナ	クリームチーズサンド
05 水	食パン、鶏肉と野菜のトマトスープ、煮バナナ	食パン、○うどん、じゃがいも、砂糖	鶏むね小間切れ、○豚肉(肩)、◎チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、○たまねぎ、にんじん、しめじ、○コーン缶、○カットわかめ	しょうゆ、ケチャップ、かつおだし汁	チーズ	わかめうどん
06 木	軟飯、鶏の照り焼きとマカロニサラダ、中華スープ	米、○小麦粉、マカロニ、○さつまいも、○砂糖、大豆マヨネーズ、砂糖、ごま油	鶏もも肉、○豆乳、○豆乳クリーム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、○りんご、赤ピーマン、黄ピーマン、チンゲンサイ、干しいたけ、◎バナナ	しょうゆ、みりん、○ベーキングパウダー、かつおだし汁	煮バナナ	りんごとさつま芋の蒸しパン
07 金	野菜みそうどん、かぼちゃのサラダ	ゆでうどん、○米、大豆マヨネーズ、砂糖、◎マンナビスケット	鶏ひき肉、チーズ、みそ	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン缶、ねぎ、○わかめ	かつおだし汁、しょうゆ	マンナビスケット	わかめ粥
10 月	石狩軟飯、野菜煮、みそ汁(だいこん・なめこ)	○さつまいも、米、○砂糖、砂糖	鶏もも肉、さけ、みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、ごぼう、なめこ、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	飲むヨーグルト	さつまいものマッシュ
11 火	軟飯、豚肉のみそ照り焼きとかぶの炒め物、麩のすまし汁(えのき)	米、○ゆでそうめん、焼ふ、砂糖、ごま油	豚肉(ロース)、○卵、みそ、○鶏ひき肉	かぶ、○たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、きゅうり、にんじん、○ほうれんそう、○干しいたけ、しょうが、◎バナナ	かつおだし汁、○かつおだし汁、○しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ	煮バナナ	親子そうめん
12 水	食パン、ポークビーンズ、にんじんサラダ	食パン、○米、じゃがいも、さつまいも、油、○砂糖、◎マンナビスケット	豚肩小間切れ、○豚ひき肉、だいず水煮、○みそ、バター、白ごま	にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、○酒、酢、○しょうゆ、かつおだし汁	マンナビスケット	肉みそ入り粥
13 木	ミートソーススパゲティ、キャベツと長ねぎのスープ	○じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、トマトピューレ、カットわかめ、◎バナナ	ケチャップ、しょうゆ、酢、かつおだし汁	煮バナナ	マッシュポテト
14 金	軟飯、鶏のから揚げ(油抜き)とひじきと大豆のサラダ、豆腐と大根のみそ汁	米、片栗粉、大豆マヨネーズ、油、砂糖、◎さつまいも根のみそ汁	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、だいず水煮缶詰、みそ	キャベツ、だいこん、こまつな、コーン缶、ねぎ、ひじき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、かつおだし汁	さつまいも	菓子、ヨーグルト
17 月	おじや、ひじきとじゃがいものマッシュ、豚汁	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、にんじん、ごぼう、コーン缶、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、○みりん、酒、○ベーキングパウダー	飲むヨーグルト	蒸しパン
18 火	軟飯、ぶりの照り焼きと切り干し大根の含め煮、のっぺい汁	米、さといも、○片栗粉、○砂糖、砂糖、○マカロニ	ぶり、○きな粉、かつお節、高野豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん、◎バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、みりん	バナナ	マカロニきな粉
19 水	食パン、南瓜のシチュー、コンビネーションサラダ	食パン、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、○油、○グラニュー糖、砂糖、オリーブオイル	鶏むね小間切れ、○牛乳、○おから、バター、○バター、◎チーズ	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、りんご、ブロッコリー、にんじん、しめじ、きゅうり	酢、○ベーキングパウダー、かつおだし汁	チーズ	おから入り蒸しパン
20 木	煮込みうどん、さつま芋のごまヨ和え	うどん、さつまいも、○米、大豆マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(ばら)、白ごま	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、◎バナナ	しょうゆ、○わかめ、かつおだし汁	煮バナナ	わかめ粥
21 金	軟飯、松風焼きとかじきのマリネ、里芋のみそ汁	○小麦粉、○砂糖、○油、油、片栗粉、米、砂糖、さといも、◎ハイハイン	○牛乳、○チーズ、みそ、白ごま、豚ひき肉、鶏ひき肉、かつお節、かじき	赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、のり佃煮、にんじん、たまねぎ、セロリー、しょうが、こまつな	○ベーキングパウダー、酢、酒、しょうゆ、かつおだし汁	ハイハイン	チーズ蒸しパン
25 火	軟飯、ハンバーグと野菜入り甘酢、わかめのスープ	米、パン粉、砂糖、○マンナウエハー	○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏むねひき肉	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、カットわかめ、◎バナナ	酢、ケチャップ、しょうゆ、かつおだし汁	煮バナナ	マンナウエハー、カップヨーグルト
26 水	食パン、ごま豆乳スープ、煮バナナ	食パン、○干しうどん(ゆで)、大豆マヨネーズ、ごま油、○油、油	豆乳、豚肩小間切れ、○豚肉(ばら)、○みそ、みそ、すりごま、◎チーズ	バナナ、はくさい、○かぼちゃ、だいこん、にんじん、○だいこん、こまつな、きゅうり、○ごぼう、しめじ、ねぎ、○ねぎ	○かつおだし汁、○酒、○みりん	チーズ	ほうとう
27 木	軟飯、かじきフライ(油抜き)と白和え、卵のみそ汁	米、○食パン、小麦粉、パン粉、○砂糖、油、砂糖	豆腐、かじき、卵、白みそ、○バター、すりごま、いわし(煮干し)	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、ひじき、◎バナナ	しょうゆ、かつおだし汁	煮バナナ	バタートースト
28 金	野菜うどん、肉団子とたたき胡瓜	うどん、○米、ごま油、片栗粉、油、○砂糖、○ごま油、◎マンナビスケット	豚肉(肩)、豚ひき肉、○ささみ	きゅうり、もやし、たまねぎ、キャベツ、にら、にんじん、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酢、○しょうゆ、○酒、かつおだし汁	マンナビスケット	ささみ入り粥

*都合によりメニュー変更になる場合があります。
食後必要に応じて育児用ミルクを飲ませています。

(牛乳・スキムミルクについては1才をすぎたからご家庭の状況に踏まえて進めていきます。)