

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	焼きそば、わかめスープ、バナナ	358.3(332.7) 11.3(9.4) 9.4(7.6) 1.6(1.3)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、焼きそばめん、油、○菓子	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	麦茶、菓子、ゼリー	
03 月	チンジャオロース丼、もやし中華和え、なるとのスープ	379.1(360.9) 15.1(14.7) 10.7(9.0) 1.8(1.5)	米、○ゆで中華めん、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油、○ごま油	豚肩小間切れ、ベーコン、なると、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、○たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、にんじん、たけのこ、○カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、○中華スープ、コンソメ、○鶏ガラ、食塩	飲むヨーグルト	麦茶、冷やしラーメン	
04 火	ご飯、麻婆なす、バインサラダ、はんぺんと長ねぎのスープ	440.2(365.5) 17.5(14.3) 11.8(8.7) 2.3(1.8)	米、片栗粉、大豆マヨネーズ、砂糖、油、ごま油、○菓子	○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、はんぺん、白みそ	なす、キャベツ、ねぎ、バイン缶、きゅうり、にんにく、しょうが、カットわかめ、◎みかん缶	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	麦茶、みかん缶	麦茶、カップヨーグルト、菓子	
05 水	いちごバターサンド、ポークビーンズ、きゅうりとコーンのサラダ	621.4(537.9) 23.9(19.4) 24.6(19.9) 2.0(1.6)	○米、じゃがいも、食パン、さつまいも、大豆マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油、	豚肩小間切れ、○豚ひき肉、ツナ油漬缶、だいず水煮缶詰、○白みそ、バター	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、いちごジャム、◎りんご天然果汁	ケチャップ、○酒、中濃ソース、酢、○しょうゆ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	麦茶、肉みそおにぎり	
06 木	ゆかりご飯、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツとひじき炒め、にんじゃスープ	577.1(490.7) 21.4(17.5) 16.5(13.2) 2.1(1.7)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、○卵、なると、○無塩バター、かつお節、すりごま、白ごま	◎りんご天然果汁、とうがん、キャベツ、○バイン缶、マーマレード、ひじき、にんにく、◎バナナ	しょうゆ、酒、○ベーキングパウダー、ゆかり、食塩、コンソメ	麦茶、バナナ	リンゴジュース、バインのケーキ	誕生日会
07 金	きつねうどん、もりもりピーマンマン、松風焼き(豆腐入り)	314.9(271.9) 15.3(13.6) 9.5(9.1) 1.9(1.7)	ゆでうどん、○米、パン粉、油、砂糖	鶏むねひき肉、押し豆腐、油揚げ、○しらす干し、白みそ、かつお節、◎チーズ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、○うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、○食塩、○しょうゆ	麦茶、チーズ	麦茶、梅じゃこおにぎり	
08 土	ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ	469.1(413.5) 13.2(10.7) 10.8(8.7) 1.9(1.5)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、○菓子	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、ゼリー	
10 月	親子丼、切干大根の甘酢和え、えのきとキャベツのみそ汁	382.9(363.9) 16.1(15.5) 6.6(5.7) 1.9(1.6)	米、○じゃがいも、○砂糖、砂糖	卵、鶏もも小間切れ、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん	しょうゆ、酢、みりん、○しょうゆ、○食塩	飲むヨーグルト	麦茶、じゃがいもの甘煮	
12 水	高菜チャーハン、かぼちゃのサラダ、玉ねぎとわかめのみそ汁	454.9(410.2) 14.4(12.5) 10.6(8.6) 2.0(1.6)	米、○食パン、大豆マヨネーズ、○砂糖、油、ごま油	○スキムミルク、ウインナー、白みそ、いわし(煮干し)、○バター	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、たかな(たかな漬)、ねぎ、カットわかめ、◎りんご天然果汁	しょうゆ、食塩、コンソメ	リンゴジュース	スキムミルク、ラスク	
13 木	ミートソーススパゲッティ、根菜のスープ、バナナ	385.4(343.7) 12.0(10.2) 5.6(4.5) 1.6(1.2)	スパゲティ、○米、じゃがいも、油、◎菓子	豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、○コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、○しょうゆ、○みりん、食塩、コンソメ	麦茶、菓子	麦茶、コーンのおにぎり	
14 金	豚丼、青菜ともやしのおかか和え、南瓜のみそ汁	419.6(355.6) 17.4(15.3) 11.9(11.1) 1.6(1.5)	米、油、砂糖、○菓子	豚肩小間切れ、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節、◎チーズ	こまつな、たまねぎ、もやし、かぼちゃ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒	麦茶、チーズ	麦茶、菓子	
15 土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	411.7(367.5) 10.3(8.4) 7.9(6.4) 1.3(1.0)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、ごま油、○菓子	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	麦茶、菓子、ゼリー	
17 月	豚肉のしょうが焼き丼、梅サラダ、きのこのみそ汁	592.7(528.0) 22.7(20.6) 24.2(19.6) 2.1(1.7)	米、○小麦粉、○砂糖、押麦、砂糖、油	○牛乳、豚肩小間切れ、○バター、白みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、まいたけ、ピーマン、切り干しだいこん、うめ干し、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、ココアクッキー	
18 火	ハヤシライス、くずうちサラダ、わかめスープ	490.4(431.8) 17.8(15.2) 15.8(12.8) 2.5(2.0)	米、押麦、片栗粉、砂糖、油、ごま油、○菓子	○ヨーグルト(加糖)、豚肩小間切れ、鶏ささみ肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、セロリ、カットわかめ、にんにく、◎バナナ	ハヤシルウ、しょうゆ、酢、食塩、酒、コンソメ	麦茶、バナナ	麦茶、カップヨーグルト、菓子	
19 水	ベーコンポテトサンド、ごま豆乳スープ、トマト	497.4(435.8) 14.9(12.0) 19.8(15.9) 1.6(1.3)	食パン○米、じゃがいも、○天かす、大豆マヨネーズ、ごま油、○砂糖、砂糖、油	豆乳、豚肩小間切れ、油揚げ、ベーコン、白みそ、すりごま	トマト、キャベツ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ、○あおのり、◎りんご天然果汁	○みりん、○しょうゆ、中華スープ、鶏ガラ、食塩	リンゴジュース	麦茶、天かすおにぎり	
20 木	サラダうどん、ブロッコリーの和え物、すいか	348.3(300.3) 10.3(8.3) 7.4(5.3) 2.5(1.8)	○米、干しうどん(ゆで)、砂糖、○砂糖、◎菓子	ツナ水煮缶	すいか、ブロッコリー、きゅうり、トマト、にんじん	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、食塩	麦茶、菓子	麦茶、焼きおにぎり	
21 金	ご飯、鮭のごま味噌焼き、胡瓜とツナの昆布和え、小松菜のすまし汁	463.3(414.7) 30.0(26.8) 9.7(7.9) 1.7(1.7)	米、○ロールパン、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、砂糖、ごま油、○食パン	さけ、木綿豆腐、○スキムミルク、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節、○牛乳、○卵、すりごま、◎チーズ	きゅうり、こまつな、にんじん、塩こんぶ、○いちごジャム	麦茶、チーズ	麦茶、菓子	スキムミルク、メロンパン(幼)、いちごジャムサンド(乳)	
22 土	焼きそば、わかめスープ、バナナ	358.3(332.7) 11.3(9.4) 9.4(7.6) 1.6(1.3)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、焼きそばめん、油、○菓子	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	麦茶、菓子、ゼリー	
24 月	鶏の照り焼き丼、ひじきとキャベツのサラダ、豆腐と油揚げのみそ汁	548.4(496.4) 23.6(21.5) 24.0(19.6) 1.7(1.5)	米、○小麦粉、押麦、大豆マヨネーズ、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、鶏もも小間切れ、絹ごし豆腐、白みそ、ベーコン○無塩バター、油揚げ、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、○かぼちゃ、コーン缶、ひじき	しょうゆ、みりん、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、かぼちゃクッキー	
25 火	チキンカレー、おくらのサラダ、チンゲン菜のスープ、ヤクルト	491.5(434.1) 14.5(12.3) 10.5(8.5) 2.0(1.6)	じゃがいも、米、○砂糖、押麦、油、ごま油、砂糖、◎菓子	ヤクルト、鶏むね小間切れ、グリーンピース、スキムミルク	トマト、たまねぎ、○バナナ、チンゲンサイ、◎りんご果汁50%飲料、◎みかん缶、○バイン缶、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン缶、カット	カレールウ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	麦茶、菓子	麦茶、フルーツボンチ	
26 水	たまごサンド、ラタトゥイユ風スープ、バナナ	437.4(370.3) 14.0(10.8) 12.5(9.8) 1.5(1.1)	食パン、○米、じゃがいも、大豆マヨネーズ、砂糖、○砂糖	卵、鶏もも小間切れ、○きな粉、○牛乳	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、なす、にんじん、黄ピーマン、ズッキーニ、にんにく、◎りんご天然果汁	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、○食塩	リンゴジュース	牛乳、きな粉おにぎり	
27 木	焼きそば、さつま芋のごまマヨ和え、酸味スープ	565.3(481.4) 20.6(16.8) 19.6(15.7) 1.7(1.3)	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	木綿豆腐、豚肩小間切れ、卵、白ごま、干しえび、○ベーコン、○バター	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、干しいたけ、あおのり、◎バナナ、○ほうれんそう	焼きそばソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、○食塩、○しょうゆ	麦茶、バナナ	麦茶、ほうれん草とベーコンのおにぎり	
28 金	のり佃煮御飯、カレイの照り焼き、青菜と卵の和え物、けんちん汁	511.0(411.0) 30.0(25.7) 11.9(8.9) 2.4(2.2)	米、ごま油、○砂糖、油、○食パン	かれい、卵、○スキムミルク、鶏もも小間切れ、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、◎チーズ	ほうれんそう、だいこん、のり佃煮、こぼろ、にんじん、ねぎ、○いちごジャム	しょうゆ、酒、みりん、食塩	麦茶、チーズ	スキムミルク、クリームパン(幼)、ジャムサンド(乳)	
29 土	ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ	469.1(413.5) 13.2(10.7) 10.8(8.7) 1.9(1.5)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、○菓子	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、ゼリー	
31 月	そばろ菜めし、キャベツのゆかり和え、とうがんのみそ汁	339.7(327.9) 14.3(13.5) 6.7(5.7) 1.4(1.4)	米、押麦、焼ふ、砂糖、ごま油	鶏むねひき肉、白みそ、いわし(煮干し)、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)、○バター	○とうもろこし、こまつな、キャベツ、とうがんにんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが、○コーン缶	しょうゆ、みりん、ゆかり、○食塩	飲むヨーグルト	麦茶、ゆでとうもろこし、バターコーン(乳)	

* 都合によりメニュー変更になる場合があります。