

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火	ご飯、ミートボール、和風マカロニサラダ、キャベツのみそ汁	430.0(362.0) 17.0(14.9) 14.1(12.9) 1.3(1.2)	米、○備蓄品、大豆マヨネーズ、マカロニ、パン粉、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、押し豆腐、卵、白みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、かつお節、◎チーズ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩	麦茶、チーズ	麦茶、備蓄品	引き渡し訓練
02水	ポテサラサンド、春雨と肉団子のスープ、バナナ	541.1(427.2) 17.9(13.2) 13.1(10.1) 1.8(1.3)	食パン、○米、じゃがいも、はるさめ、大豆マヨネーズ、○ごま油、砂糖、○砂糖、ごま油	鶏むねひき肉、木綿豆腐、○ツナ水煮缶	バナナ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、コーン缶、しょうが、○塩こんぶ、◎りんご天然果汁	しょうゆ、○しょうゆ、食塩、○酒、コンソメ	リンゴジュース	麦茶、ツナ昆布おにぎり	
03木	トマトときのこのクリームスパゲッティ、ささ身のさっぱり梅サラダ、はんぺんと長ねぎのスープ	457.7(401.6) 14.6(12.3) 16.2(13.1) 2.0(1.6)	スパゲティ、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、ごま油、◎菓子	鶏ささ身、ベーコン、○バター、はんぺん、○豆乳クリーム、生クリーム	◎りんご天然果汁、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、○バナナ、トマトピューレ、ねぎ、きゅうり、うめ干し・調味漬	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶、菓子	リンゴジュース、バナナケーキ	誕生日会
04金	ご飯、まぐろのかんろ煮、切干大根のサラダ、なめことわかめのみそ汁	475.7(399.4) 20.9(16.6) 13.7(10.8) 2.6(2.0)	○ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉、大豆マヨネーズ、油	かじき、○油揚げ、白みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	キャベツ、なめこ、○たまねぎ、○ねぎ、○にんじん、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ、◎バナナ	○かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、酢、○食塩	麦茶、バナナ	麦茶、きつねうどん	
05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	
07月	ご飯、鶏肉と野菜の旨煮、ワントンサラダ、なすのみそ汁	530.3(464.5) 19.7(17.9) 14.3(11.5) 1.3(1.3)	米、じゃがいも、砂糖、ワントンの皮、大豆マヨネーズ、油、○食パン、○あんぱん(幼)	○牛乳、鶏もも小間切れ、白みそ、いわし(煮干し)、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、トマト、たけのこ、きゅうり、いんげん、○ブルーベリージャム	しょうゆ、みりん、酢	飲むヨーグルト	牛乳、あんぱん、ジャムサンド(乳)	
08火	ご飯、さば(カジキ)のみそ煮、キャベツとひじき炒め、けんちん汁	463.9(400.5) 22.8(20.3) 14.6(13.2) 2.0(1.8)	米、砂糖、ごま油、○菓子	○ヨーグルト(加糖)、さば、鶏もも小間切れ、木綿豆腐、白みそ、なると、かつお節、◎チーズ、カジキ	キャベツ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが、ひじき	しょうゆ、酒、食塩	麦茶、チーズ	麦茶、カップヨーグルト、菓子	
09水	ウインナーサンド、カレースープ、きのこキャベツのサラダ	379.3(435.4) 12.6(13.7) 13.4(13.8) 2.0(2.1)	○米、じゃがいも、マーガリンロール 55g、○砂糖、砂糖、油、マーガリンロール 45g、食パン	ウインナー、豚肩小間切れ、○白みそ、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しめじ、えのきたけ、◎りんご天然果汁	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、○みりん、酢、コンソメ、食塩	リンゴジュース	麦茶、みそ焼きおにぎり	
10木	わかめラーメン、レバーのかりん揚げ、カラフルサラダ	519.7(438.7) 26.0(20.8) 16.2(12.8) 1.3(1.0)	ゆで中華めん、○米、じゃがいも、片栗粉、○砂糖、大豆マヨネーズ、油、砂糖、◎菓子、ごま油	○牛乳、豚レバー(スライス)、豚肉(肩)、ツナ油漬缶、○きな粉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、黄ピーマン、しょうが、カットわかめ、にんにく	中華スープ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、鶏ガラ、食塩、○食塩	麦茶、菓子	牛乳、きな粉おにぎり	
11金	ご飯、豆腐ハンバーグ、ピーマンの塩昆布あえ、きのこみそ汁	382.8(328.8) 18.4(14.8) 9.6(7.6) 1.4(1.1)	○じゃがいも、米、パン粉、油、砂糖	押し豆腐、鶏ももひき肉、白みそ、○とろけるチーズ、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	ピーマン、たまねぎ、しめじ、○コーン缶、にんじん、塩こんぶ、しょうが、カットわかめ、◎バナナ	ケチャップ、中濃ソース、食塩、○食塩	麦茶、バナナ	麦茶、じゃが芋のチーズ焼き	
12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	
14月	ビビンバ、たたき胡瓜、トマトと卵のスープ	589.1(511.5) 26.9(23.5) 20.7(16.7) 1.8(1.5)	○食パン、米、押麦、ごま油、砂糖、○砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肩小間切れ、卵、○クリームチーズ、かつお節、白みそ、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、もやし、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢	飲むヨーグルト	牛乳、クリームチーズサンド	
15火	ご飯、鶏の唐揚げ、パプリカのマリネ、チンゲン菜のみそ汁	582.5(497.5) 22.5(18.5) 18.5(14.9) 1.4(1.2)	米、○さつまいも、○上新粉、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、○片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、白みそ、いわし(煮干し)	チンゲンサイ、トマト、えのきたけ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、酢、○しょうゆ、食塩	麦茶、バナナ	牛乳、さつまいもだんご	
16水	ハンバーガー、ゆでとうもろこし、青のりポテト、麩ともやしのスープ	502.5(443.8) 20.3(16.5) 15.9(12.9) 1.7(1.4)	マーガリンロール 55g、じゃがいも、○米、パン粉、砂糖、焼ふ、マーガリンロール 45g、食パン	豚ひき肉、牛ひき肉、かつお節	とうもろこし、キャベツ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、あおのり、◎りんご天然果汁	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、○炊き込みわかめ、食塩	リンゴジュース	麦茶、わかめおにぎり	
17木	焼きそば、かぼちゃのサラダ、酸味スープ	373.7(334.3) 15.0(12.6) 15.0(12.1) 1.7(1.3)	焼きそばめん、大豆マヨネーズ、油、○グラニュー糖、ごま油、◎菓子	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚肩小間切れ、卵、○バター、干しえび	◎りんご、かぼちゃ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	麦茶、菓子	麦茶、焼きりんごヨーグルト	
18金	ご飯、鮭のごま味噌焼き、れんこんのサラダ、なるとのみそ汁	622.3(540.8) 28.5(24.2) 19.5(15.7) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、○油、大豆マヨネーズ、○片栗粉、○砂糖、砂糖、◎菓子	さけ、○ヨーグルト(無糖)、○スキムミルク、白みそ、なると、○大豆粉、いわし(煮干し)、すりごま、スキムミルク	チンゲンサイ、れんこん、にんじん、きゅうり	酒、みりん、○ベーキングパウダー、しょうゆ、○食塩	麦茶、菓子	スキムミルク、大豆のスコーン	
19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	
24木	五目みそうどん、ちくわ磯辺揚げ、バイン入り甘酢	349.5(278.9) 15.1(12.6) 7.8(7.2) 1.6(1.4)	ゆでうどん、○米、油、小麦粉、砂糖	ちくわ、鶏むねひき肉、○さけ、なると、○白ごま、かつお節、白みそ、◎チーズ	キャベツ、ごぼう、バイン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、あおのり	酢、○酒、食塩	麦茶、チーズ	麦茶、鮭おにぎり	
25金	ポークカレー、フレンチサラダ、わかめスープ、ヤクルト	535.3(525.2) 16.5(15.2) 14.6(12.5) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、押麦、油、砂糖、○食パン、○クリームパン	ヤクルト、豚肩小間切れ、グリーンピース(揚げ豆)、スキムミルク	たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、みかん缶、きゅうり、カットわかめ、にんにく、○ブルーベリージャム、◎バナナ	カレールウ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	麦茶、バナナ	麦茶、クリームパン、ジャムサンド(乳)	
26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	
28月	春巻き丼、たたき胡瓜、卵とじみそ汁	516.2(478.2) 18.3(18.0) 14.8(12.3) 1.8(1.6)	米、○小麦粉、○砂糖、押麦、春巻きの皮、はるさめ、○油、油、ごま油	○豆乳、卵、豚ひき肉、○スキムミルク、白みそ、○ベーコン、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、○にんじん、○コーン缶、干ししいたけ	しょうゆ、○酢、○ベーキングパウダー、酢、食塩、○食塩	飲むヨーグルト	スキムミルク、おかず蒸しパン	
29火	ご飯、タンドリーチキン、コールスローサラダ、青梗菜のスープ	468.5(393.0) 17.7(14.1) 19.2(15.2) 1.6(1.2)	米、○食パン、○大豆マヨネーズ、大豆マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、にんにく、○あおのり、◎バナナ	カレールウ、中華スープ、食塩、酢、しょうゆ、鶏ガラ	麦茶、バナナ	麦茶、青のりチーズトースト	
30水	ツナサンド、野菜と鶏肉のボトフ、キャベツと胡瓜の梅和え	408.4(338.1) 15.2(11.4) 13.2(10.2) 1.9(1.4)	食パン、○米、大豆マヨネーズ、油	鶏もも小間切れ、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、もやし、○こんぶ佃煮、コーン缶、うめ干し・調味漬、◎りんご天然果汁	しょうゆ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	麦茶、ごま昆布おにぎり	

＊都合によりメニュー変更になる場合があります。