

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	食パン(乳)、食パン(幼・職)、ブルーベリージャム、焼きビーフン、バナナ、スープ(豆腐・コーン)	429.7(424.5) 11.9(12.4) 11.7(10.7) 2.8(2.6)	食パン、ビーフン、○三温糖、油、ごま油	木綿豆腐、豚肉(ばら・脂身付)	バナナ、○りんご濃縮果汁、大豆もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ブルーベリージャム、コーン缶、○かんてん、◎きゅうり	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩、白こしょう	麦茶・きゅうり	手作りゼリー(リンゴ)	
02 金	御飯(乳)、御飯(幼・職)、キャベツのみそ炒め煮、中華風サラダ、スープ(ふ・わかめ)	481.4(547.7) 17.1(16.4) 14.7(12.2) 2.7(2.2)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、押麦、焼ふ、三温糖、サフラワー油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・脂身付)、○豆乳、生揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、○チーズ、ハム	キャベツ、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	しょうゆ、コンソメ、本みりん、酢	麦茶・ポーロ	牛乳100、チーズ蒸しパン	
03 土	和風スパゲティ、麦茶、スティックきゅうり	302.9(262.5) 10.3(8.3) 5.4(4.4) 1.9(1.6)	マカロニ・スパゲティ、オリーブ油	ベーコン(ショルダー)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶・せんべい	麦茶、せんべい	
05 月	御飯(乳)、御飯(幼・職)、中華丼、春雨サラダ、スープ(わかめ・大根)	371.4(520.9) 9.6(11.4) 5.9(7.1) 2.3(2.0)	米、○三温糖、片栗粉、はるさめ、油	豚肉(もも・脂身付)	キャベツ、○みかん缶、たまねぎ、大豆もやし、○バナナ、にんじん、○もも缶、○パイン缶、だいこん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、しいた	コンソメ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、白こしょう	麦茶・マンナ	フルーツボンチ・パイン	
06 火	御飯(乳)、御飯(幼・職)、鶏のごま味噌焼き、南瓜煮付け、酢の物、すまし汁(玉ねぎ・ふ)	392.3(469.8) 18.3(14.3) 5.7(4.8) 2.0(1.6)	米、○米粉、○砂糖、砂糖、押麦、すりごま、三温糖、○油、油、焼ふ	鶏肉(胸皮なし)、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	日本かぼちゃ、大豆もやし、きゅうり、たまねぎ、わかめ(生)、◎りんご	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩	麦茶・りんご	麦茶、豆腐のチュロス	
07 水	スパゲティ(乳)、スパゲティ(幼・職)、ミートソーススパゲティ、フレンチサラダ、ミニゼリー、スープ(豆腐・わかめ)	477.8(401.4) 18.3(16.0) 17.3(15.7) 2.5(2.3)	マカロニ・スパゲティ、○米粉、○砂糖、油、オリーブ油、○油、コーンスターチ	豚ひき肉、木綿豆腐、○豆乳、ハム、○きな粉、◎チーズ	たまねぎ、大豆もやし、ホールトマト缶詰、○にんじん、キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく、わかめ(乾)	ケチャップ、コンソメ、食酢(米酢)、ウスターソース、しょうゆ、食塩、○食塩、白こしょう	麦茶・チーズ	麦茶、にんじんもち	
08 木	うどん(乳)、うどん(幼・職)、卵とじうどん、ドレッシング漬け(大根)、バナナ	474.1(474.2) 16.9(15.8) 10.2(9.7) 2.5(2.3)	ゆでうどん、○米、片栗粉	卵、鶏むね肉、さば節、○かつお節	バナナ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、○焼きのり、干しいたけ	しょうゆ、食酢(米酢)、○しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	麦茶・ウエハース	麦茶、おにぎり(おかか)	
09 金	御飯(乳)、御飯(幼・職)、ドライカレー、福神漬け、ツナサラダ、スープ(豆腐・もやし)	564.9(626.3) 19.7(18.9) 24.3(19.9) 2.6(2.2)	米、○三温糖、○強力粉、油、○サフラワー油、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○卵、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、トマトビュレ、福神漬、にんにく、しょうが	コンソメ、ウスターソース、食酢(米酢)、○しょうゆ、しょうゆ、カレー粉、食塩、白こしょう	麦茶・せんべい	牛乳100、マーラーカオ	
10 土	お弁当をお願いします	0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)							
13 火	御飯(乳)、御飯(幼・職)、ハヤシライス・豚肉、ゆで卵、ひじきのごまサラダ	514.3(640.5) 14.5(15.4) 19.7(18.3) 2.6(2.3)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、○油、押麦、油、すりごま	卵、豚肉(肩ロース・脂身付)、○豆乳、ハム、○淡色みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、ひじき	ハヤシルウ、本みりん、しょうゆ	麦茶・マンナ	麦茶、味噌蒸しパン	
14 水	御飯(乳)、御飯(幼・職)、五目納豆、じゃがいも炒め、塩昆布和え、味噌汁(ふ・もやし)	677.2(708.3) 20.3(19.4) 25.8(21.0) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、○米粉、○油、○砂糖、○片栗粉、油、押麦、焼ふ、砂糖	○牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉、○豆乳、○きな粉、米みそ(赤色辛みそ)、さば節	キャベツ、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、にら、しいたけ、ピーマン、塩こんぶ	しょうゆ、食塩、ほんだし、コンソメ、○食塩	麦茶・ミニゼリー	牛乳100、きな粉米粉クッキー	
15 木	食パン(乳)、食パン(幼・職)、ジャム、マカロニグラタン、りんご、トマトスープ	452.1(442.4) 15.5(15.3) 15.2(13.4) 2.9(2.7)	食パン、○さつまいも、マカロニ・スパゲティ、○油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン(ショルダー)、ビザ用チーズ、バター	りんご、トマトジュース缶、たまねぎ、大豆もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、いちごジャム、セロリー、◎きゅうり	コンソメ、○食塩、白こしょう	麦茶・きゅうり	麦茶、さつま芋スティック	
16 金	御飯(乳)、御飯(幼・職)、ピザバーグ、マセドアンサラダ、春雨スープ	629.4(627.0) 18.0(16.3) 27.5(20.9) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、パン粉、はるさめ(緑豆)、押麦	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、とろけるチーズ、チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、わかめ(乾)	ケチャップ、コンソメ、食酢(米酢)、食塩	麦茶・ポーロ	バニラアイスクリーム	
17 土	スパゲティ、スティックきゅうり、麦茶	294.0(272.8) 9.4(8.3) 6.8(5.5) 1.5(1.3)	マカロニ・スパゲティ、オリーブ油	ベーコン(ショルダー)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	麦茶・せんべい	麦茶、ビスケット	
19 月	御飯(乳)、御飯(幼・職)、御飯(桜飯)、錦井、ほうれん草の胡麻和え(もやし)、大根サラダ、味噌汁(人参・玉葱)	454.3(544.8) 17.3(17.1) 14.1(13.0) 2.7(2.3)	米、○じゃがいも、○米粉、三温糖、油、○油、ごま	鶏ひき肉、卵、米みそ(赤色辛みそ)、ハム、でんぶ、さば節	だいこん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、○にんじん、にんじん、緑豆もやし、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、○コンソメ、食塩、塩(並塩)、○パセリ粉	麦茶・ウエハース	麦茶、じゃがりこ風ポテト	
20 火	御飯(乳)、御飯(幼・職)、キャロットピラフ、豆腐とはんぺんのふわふわ焼き、小松菜のサラダ、味噌汁(キャベツ・人参)	504.2(587.4) 16.9(16.5) 17.6(14.5) 2.8(2.2)	米、油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、はんぺん、米みそ(赤色辛みそ)、ツナ油漬缶、さば節、かにかまぼこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、万能ねぎ、パセリ、◎バナナ	食酢(米酢)、コンソメ、食塩、ほんだし、しょうゆ、白こしょう	麦茶・バナナ	牛乳100、マシュマロサンド	
21 水	御飯(乳)、御飯(幼・職)、松風焼き、切干大根煮付け、コールスローサラダ、味噌汁(もやし・わかめ)	489.1(570.9) 18.3(17.9) 20.0(16.5) 2.7(2.3)	米、油、マヨネーズ(スプレッド)、パン粉、○焼ふ、○三温糖、押麦、三温糖、砂糖、ごま(むき)	鶏ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、卵、○バター、淡色みそ、ハム、油揚げ、さば節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、切り干しだいこん、コーン缶、わかめ(乾)	しょうゆ、酒、本みりん、食酢(米酢)、食塩、白こしょう	麦茶・せんべい	麦茶、麩ラスク	
22 木	食パン(乳)、食パン(幼・職)、ツナサンド、フライドポテト(青のり)、りんご、ソーセージスープ	429.6(455.4) 11.1(14.0) 17.9(18.2) 2.8(2.9)	じゃがいも、食パン、マヨネーズ、サフラワー油、片栗粉、マーガリン・ソフトタイプ	魚肉ソーセージ、ツナ油漬缶、○バター、◎チーズ	りんご、たまねぎ、キャベツ、大豆もやし、にんじん、きゅうり、○あおのり、あおのり	コンソメ、食塩	麦茶・チーズ	麦茶、手作りおこし・青のり	
23 金	御飯(乳)、御飯(幼・職)、親子丼、もやしと人参のナムル、味噌汁(豆腐・えのき)	480.2(547.0) 21.0(19.5) 13.1(10.9) 2.7(2.1)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、三温糖、ごま油、◎さつまいも	○牛乳、木綿豆腐、卵、○豆乳、鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)、さば節	大豆もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、○にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)	麦茶 さつま芋	牛乳100、キャロット蒸しパン	
24 土	和風ツナスパゲティ、スティックきゅうり、麦茶	275.4(237.1) 9.0(7.1) 5.9(4.7) 0.7(0.7)	マカロニ・スパゲティ、オリーブ油	ツナ油漬缶	きゅうり、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶・せんべい	麦茶、せんべい	
26 月	御飯(乳)、御飯(幼・職)、肉じゃが、納豆(ひきわり)、野菜のナムル、味噌汁(大根 わかめ)	566.5(615.7) 21.8(20.1) 19.6(16.2) 2.8(2.3)	米、じゃがいも、○食パン、○マーガリン、○グラニュー糖、押麦、三温糖、ごま油	○牛乳、生揚げ、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース・脂身付)、米みそ(赤色辛みそ)、さば節、かつお節	大豆もやし、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、しらたき、干しいたけ、わかめ(乾)、あおのり	しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん	麦茶・ポーロ	牛乳100、シュガートースト	
27 火	御飯(乳)、御飯(幼・職)、わかめ御飯、さつまいもコロッケ、にんじんの甘酢和え、味噌汁(ふ・キャベツ)	484.7(611.6) 14.0(14.9) 10.8(11.1) 1.7(1.5)	米、さつまいも、てんぷら粉、○砂糖、パン粉、なたね油、焼ふ、三温糖、ごま	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、さば節	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、○ブルーベリージャム	ウスターソース、酢、しょうゆ	麦茶・マンナ	手作りヨーグルト	