

日付	曜日	おやつ ※は幼児のみ ()は未過期	3時おやつ ※は幼児のみ ()は未過期	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未過期	材 料 名				
					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	
2	月	牛乳	ごはん みそ汁 さんが焼き マセドアンサラダ	クラッカーサンド	513.6(440.3) 18.8(17.6) 15.9(15.8) 1.4(1.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、パン粉、三温糖、クラッカー	牛乳、豚ひき肉、いわしすり身、だいず水煮、赤みそ、油揚げ、白みそ、あおのり、牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん、長ねぎ、だいこん(葉)、しょうが	花かつお、酒、こしょう
			牛乳						
3	火	牛乳	ごはん みそ汁 ふくさ焼き卵 紫和え	おかかごはん	548.5(499.8) 21.2(20.3) 13.6(14.7) 1.6(1.3)	米、油、三温糖、白ごま	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、こまつな、干しいたけ、しょうが	しいたけだし汁、しょうゆ、花かつお、酒、食塩
			牛乳						
4	水	牛乳	かつおぶしのふりかけごはん すまし汁 チーマイチェンカンピエン かむかむサラダ	きな粉クリームサンド	555.1(523.5) 25.9(24.6) 19.3(19.7) 1.5(1.4)	米、ロールパン、油、片栗粉、上白糖、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、鶏レバー、木綿豆腐、きな粉、かつお節、生わかめ、あおのり、牛乳、牛乳	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、切り干しだいこん、長ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、花かつお、酒、酢、だし昆布、食塩
			牛乳						
5	木	牛乳	ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め さつまいものオレンジ煮 りんご	ココアゼリー	552.5(495.3) 18.7(18.1) 15.8(16.3) 0.8(0.7)	米、さつまいも、上白糖、三温糖、油、ごま油、白ごま	牛乳、調製豆乳、豚肉、白みそ、ゼラチン、赤みそ、牛乳	りんご、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、ピーマン、あさつき、しょうが、にんにく	花かつお、しょうゆ
			せんべい 牛乳						
6	金	牛乳	スパゲティミートソース わかめスープ フルーツサラダ	こぎつねごはん	581.8(526.4) 23.7(22.3) 19.3(19.3) 1.5(1.3)	スパゲティ、米、油、片栗粉、油、三温糖、上白糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、かつお節、生わかめ、牛乳	たまねぎ、みかん缶、りんご、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、こまつな、しょうが、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、食塩、りんご酢、しょうゆ、酒、みりん、だし昆布、こしょう
			牛乳						
10	火	牛乳	ごはん さつまい 豚肉の生姜焼き 磯香あえ りんご	鮭ごはん	584.7(528.7) 26.0(24.1) 12.6(13.8) 1.1(1.0)	米、さつまいも、油、三温糖	牛乳、豚肉、さけ、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、きざみのり、牛乳	りんご、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、こまつな、しょうが	しょうゆ、花かつお、酒、かつおだし汁、本みりん、食塩
			牛乳						
11	水	牛乳	ごはん すまし汁 さんま(かれい)の蒲焼き風 キャベツの即席漬け	バームクーヘン	549.0(460.2) 20.1(20.8) 24.4(16.6) 1.7(1.4)	米、油、片栗粉、小麦粉、三温糖、バームクーヘン	牛乳、かれい、さんまチーズ、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、あさつき、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、花かつお、酒、食塩、本みりん、だし昆布
			チーズ 牛乳						
12	木	牛乳	マーボー丼 じゃがいものスープ ナムル りんご	きび団子	599.4(540.5) 24.2(22.7) 15.0(15.8) 1.4(1.3)	米、じゃがいも、もち米、きび、押麦、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏肉、きな粉、赤みそ、牛乳	りんご、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、あさつき、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、花かつお、食塩、こしょう
			牛乳						
13	金	牛乳	ごはん みそ汁 鶏の塩焼き 中華風スパゲティサラダ	米粉と豆腐の ブラウニー	508.0(467.3) 24.1(22.6) 14.2(15.2) 1.6(1.4)	米、さといも、上白糖、米粉、スパゲティ、油、片栗粉、粉糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、絹豆腐、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、あさつき	しょうゆ、花かつお、酒、酢、食塩、こしょう
			じゃこ 牛乳						
16	月	牛乳	ごはん みそ汁 ハンバーグ 小松菜ときのこのお浸し	ツナごはん	564.0(512.3) 23.2(21.9) 17.7(18.0) 1.3(1.2)	米、パン粉、油、三温糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶、白みそ、油揚げ、かつお節、赤みそ、生わかめ、きざみのり、牛乳	こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、あさつき、トマトピューレ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、みりん、食塩、こしょう
			牛乳						
17	火	牛乳	ごはん きのこのスープ 鶏肉のオレンジ煮 華風和え	さつまいも型クッキー	509.3(468.7) 20.1(19.4) 16.4(16.9) 1.5(1.3)	米、小麦粉、上白糖、はるさめ、三温糖、ごま油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、バター、ハム、牛乳、牛乳	えのきたけ、きゅうり、もやし、しめじ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、花かつお、酒、酢、みりん、食塩、だし昆布
			牛乳						
18	水	牛乳	ごはん みそ汁 チキンカツ ほうれん草のごま和え	ししじゅーレー	556.4(506.1) 22.0(20.9) 14.8(15.7) 1.3(1.2)	米、パン粉、油、小麦粉、三温糖、白ごま	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、白みそ、赤みそ、生わかめ、刻みこんぶ、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、あさつき、干しいたけ	しいたけだし汁、中濃ソース、花かつお、しょうゆ、酒、みりん、こしょう
			牛乳						
19	木	牛乳	ごはん すまし汁 カレイの西京焼き 切干大根の含め煮 りんご	ジャムパン	469.0(458.4) 21.5(21.1) 10.1(12.5) 1.5(1.3)	米、ロールパン、油、三温糖、白ごま	牛乳、かれい、油揚げ、白みそ、生わかめ、牛乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、干しいたけ、りんご	花かつお、しょうゆ、みりん、本みりん、酒、だし昆布、食塩
			牛乳						
20	金	牛乳	秋野菜カレーライス 豆腐のスープ フレンチサラダ	ヨーグルト	488.0(439.4) 18.5(17.8) 12.8(13.2) 1.6(1.3)	米、さつまいも、さといも、油、小麦粉、押麦、片栗粉、上白糖	ヨーグルト、調製豆乳、豚肉、木綿豆腐、鶏もも肉、かつお節、牛乳	みかん缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、あさつき、にんにく、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩、酒、りんご酢、カレー粉、こしょう
			せんべい 麦茶						
23	月	牛乳	ごはん すまし汁 さば(かれい)の味噌煮 ブロッコリーのおかか和え	小松菜の蒸しパン	481.9(405.7) 19.5(18.2) 14.3(10.3) 1.2(1.0)	米、小麦粉、上白糖、油、三温糖	牛乳、さば、木綿豆腐、赤みそ、かつお節、牛乳、かれい、生わかめ	ブロッコリー、にんじん、干しぶどう、こまつな、しょうが	花かつお、しょうゆ、酒、だし昆布、食塩
			牛乳						
24	火	牛乳	ごはん 貝だくさん味噌汁 ローストチキン ひじき入りポテトサラダ	ドーナツ	513.2(493.0) 25.6(24.4) 15.5(16.8) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、片栗粉、油、三温糖、ドーナツ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、ひじき、牛乳	にんじん、きゅうり、長ねぎ、ごぼう、たまねぎ、あさつき	しょうゆ、酒、みりん、こしょう
			じゃこ 牛乳						
25	水	牛乳	ごはん みそ汁 さつまいもコロケ 塩もみ	きなこマカロニ	530.4(485.2) 16.2(16.3) 14.5(15.4) 1.1(1.0)	米、さつまいも、マカロニ、パン粉、黒砂糖、油、小麦粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、白みそ、しらす干し、きな粉、赤みそ、生わかめ、牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな	花かつお、食塩、こしょう
			牛乳						
26	木	牛乳	ごまみそうどん ツナ和え 煮豆 りんご	佃煮ごはん	569.0(502.1) 20.0(19.3) 13.5(13.0) 3.3(2.8)	米、干しうどん、三温糖、油、ごま油、白ごま、白ごま	牛乳、鶏もも肉、大正金時、ツナ缶、しらす干し、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	りんご、こまつな、にんじん、もやし、長ねぎ、干しいたけ、しょうが	花かつお、しょうゆ、酒、みりん、食塩
			牛乳						
27	金	牛乳	ごはん 野菜スープ 鶏肉のカレー煮 スティックサラダ	りんごジャムサンド	497.3(458.8) 20.8(19.9) 12.2(13.5) 1.6(1.4)	米、ロールパン、上白糖、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、赤みそ、牛乳	りんご、にんじん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、レモン果汁、にんにく	酢、花かつお、しょうゆ、りんご酢、酒、みりん、だし昆布、食塩、カレー粉、こしょう
			牛乳						
30	月	牛乳	ごはん 呉汁 白身魚の照り焼き ひじきの炒り煮	ドライカレー	518.5(475.5) 23.6(22.2) 11.3(12.9) 1.6(1.4)	米、三温糖、油	牛乳、かれい、調製豆乳、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、ひじき、牛乳	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな、えのきたけ	しょうゆ、花かつお、食塩、酒、みりん、カレー粉
			牛乳						
31	火	牛乳	ごはん みそ汁 チキンカチャトリー ハムとブロッコリーのサラダ	かぼちゃの スイートポテト風	507.3(466.8) 19.6(19.0) 15.8(16.4) 1.1(1.0)	米、さつまいも、油、三温糖、小麦粉、上白糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ハム、バター、白みそ、かつお節、赤みそ、生わかめ、牛乳、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、長ねぎ、ピーマン、ホールトマト缶詰、にんにく	本みりん、ワイン(赤)、ケチャップ、中濃ソース、りんご酢、食塩、こしょう
			牛乳						

※ マヨネーズ風ドレッシングは卵を使用していません。