

日 時	曜 日	お お お		3時おやつ *は幼児のみ (は未週児)	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (は未週児)	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
1	水	牛乳	ごはん ジャがいものスープ シュンユイ 五色和え	ジャムサンド	527.0(504.5) 23.1(22.4) 15.8(17.0) 1.5(1.4)	米、ロールパン、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、はるさめ、三温糖、ごま油	牛乳、かれい、鶏肉、油揚げ、ハム、牛乳、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、長ねぎ、あさつき、しょうが	しょうゆ、花かつお、酒、酢、食塩、こしょう
			牛乳						
2	木	牛乳	スパゲティミートソース 豆腐のスープ ヨーグルトサラダ	きのこごはん	515.4(461.1) 21.6(19.9) 13.0(13.4) 1.4(1.2)	スパゲティー、米、油、片栗粉、三温糖、上白糖	豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏肉、かつお節、油揚げ、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、えのきたけ、しめじ、あさつき、干しいたけ、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、みりん、酒、食塩
			麦茶						
6	月	牛乳	バターロール 豆乳シチュー フレンチサラダ	もみじごはん	514.2(453.7) 20.6(19.2) 16.6(16.5) 1.8(1.5)	ロールパン、米、じゃがいも、油、片栗粉、上白糖、白ごま	牛乳、調製豆乳、豚肉、しらす干し、きざみのり、牛乳	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、クリームコーン缶、にんじん、キャベツ、パセリ	酒、しょうゆ、酒、食塩、りんご酢、こしょう
			牛乳						
7	火	牛乳	ごはん 具だくさん味噌汁 さば(かれい)のごまだれ焼き ひじきの炒り煮 みかん	かぼちゃ蒸しパン	576.6(484.5) 22.0(20.2) 18.0(13.2) 1.3(1.1)	米、小麦粉、さといも、上白糖、油、三温糖、油、片栗粉、白ごま	牛乳、さば、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳、かれい、ひじき	みかん、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、干しびどろ、長ねぎ、あさつき	しょうゆ、酒、花かつお、みりん
			牛乳						
8	水	牛乳	ごはん 白菜のスープ 鶏レバーの変わりソース和え ナムル	きなこマカロニ	509.7(476.2) 21.7(21.2) 14.6(16.1) 1.4(1.3)	米、じゃがいも、マカロニ、黒砂糖、油、片栗粉、はるさめ、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、鶏レバー、チーズ、きな粉、赤みそ、牛乳	もやし、ほうれんそう、はくさい、にんじん、あさつき、長ねぎ、しょうが	花かつお、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、だし昆布、食塩、こしょう
			チーズ 牛乳						
9	木	牛乳	ごはん すまし汁 鶏肉の酢醤油煮 マセドアンサラダ	バームクーヘン	473.5(455.7) 22.7(21.9) 13.4(14.9) 0.9(0.8)	米、さつまいも、マヨネーズ風ドレッシング、バームクーヘン	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、いわし(煮干し)、生わかめ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく	花かつお、酢、しょうゆ、酒、みりん、だし昆布、食塩、こしょう
			じゃこ 牛乳						
10	金	牛乳	マーボー丼 五目スープ 中華きゅうり みかん	ぶどうゼリー	510.9(452.2) 22.7(21.1) 13.0(14.1) 1.8(1.4)	米、上白糖、押麦、片栗粉、三温糖、油、ごま油、白ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏肉、赤みそ、かつお節、ゼラチン、生わかめ、牛乳	きゅうり、みかん、長ねぎ、もやし、にんじん、にら、あさつき、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、だし昆布、酢、食塩
			せんべい 牛乳						
13	月	牛乳	ごはん みそ汁 焼肉 さつま芋の甘煮 みかん	米粉と豆腐のブラウニー	583.6(531.0) 19.3(18.8) 18.8(18.8) 1.1(1.0)	米、さつまいも、上白糖、米粉、三温糖、片栗粉、油、粉糖	牛乳、豚肉、絹豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、牛乳	みかん、かぶ、もやし、にんじん、ピーマン、かぶ・葉、りんご、たまねぎ、レモン果汁	花かつお、しょうゆ、みりん、酒、ケチャップ、中濃ソース、食塩
			じゃこ 牛乳						
14	火	牛乳	ごはん みそ汁 スペイン風オムレツ 和風サラダ	きび団子	553.5(503.8) 21.3(20.3) 14.7(15.6) 1.1(1.0)	米、もち米、きび、三温糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、きな粉、牛乳、白みそ、かつお節、赤みそ、生わかめ、牛乳	きゅうり、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン	ケチャップ、花かつお、しょうゆ、中濃ソース、食塩
			牛乳						
15	水	牛乳	★七五三献立★ 赤飯 すまし汁 鶏の唐揚げ 二色おひたし みかん	焼き芋	531.8(497.1) 22.4(21.8) 15.3(16.7) 1.6(1.4)	さつまいも、米、もち米、片栗粉、油、ごま油、黒ごま	牛乳、鶏肉、チーズ、ささげ(乾)、しらす干し、牛乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく	しょうゆ、花かつお、酒、かつおだし汁、食塩、だし昆布
			チーズ 牛乳						
16	木	牛乳	ごはん 呉汁 白身魚の照り焼き 切干大根の含め煮	佃煮ごはん	546.1(497.7) 24.4(22.8) 9.6(11.5) 1.4(1.2)	米、三温糖、油、白ごま	牛乳、かれい、調製豆乳、しらす干し、白みそ、油揚げ、牛乳	にんじん、長ねぎ、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、干しいたけ	しょうゆ、花かつお、みりん、酒
			牛乳						
17	金	牛乳	おまめのカレーライス きのこのスープ グリーンサラダ	ヨーグルト	482.5(437.0) 17.6(17.1) 14.1(14.2) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、油、小麦粉、押麦、上白糖、クラッカー	ヨーグルト、調製豆乳、豚肉、だいず水煮、ハム、牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しめじ、あさつき、にんにく	花かつお、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、りんご酢、カレー粉、だし昆布、こしょう
			クラッカー 麦茶						
20	月	牛乳	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ハムとブロッコリーのサラダ	ドライカレー	577.9(523.2) 21.8(20.7) 16.4(16.9) 1.6(1.4)	米、さつまいも、パン粉、油、片栗粉、三温糖、上白糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、かつお節、赤みそ、ひじき、牛乳	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、あさつき	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、りんご酢、食塩、カレー粉、こしょう
			牛乳						
21	火	牛乳	ごはん みそ汁 ローストチキン れんこんのきんぴら	ドーナツ	498.1(480.9) 26.4(25.0) 14.1(15.6) 1.1(1.0)	米、油、三温糖、ドーナツ、白ごま	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	たまねぎ、れんこん、ごぼう、長ねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、みりん、酒
			じゃこ 牛乳						
22	水	牛乳	ごはん 豚汁 煮魚 野菜のごましょうゆ和え みかん	スイートポテト	496.4(461.1) 21.3(20.4) 11.8(13.2) 1.1(1.0)	さつまいも、米、さといも、三温糖、油、白ごま	牛乳、かれい、木綿豆腐、豚肉、バター、白みそ、赤みそ、牛乳、牛乳	みかん、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、こまつな、しょうが	みりん、しょうゆ、花かつお、酢、酒
			牛乳						
24	金	牛乳	★和食の日献立★ かつおぶしのふりかけごはん すまし汁 カレイの西京焼き 磯香あえ	ツナちらし	520.5(475.6) 25.0(23.1) 13.7(14.7) 1.3(1.1)	米、マヨネーズ風ドレッシング、上白糖、三温糖、白ごま、白ごま	牛乳、かれい、木綿豆腐、ツナ缶、白みそ、きざみのり、きざみのり、牛乳	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、	花かつお、酢、しょうゆ、かつおだし汁、みりん、酒、だし昆布、食塩
			牛乳						
27	月	牛乳	ごはん すまし汁 豆腐の五目煮 カレーポテト	チーズケーキ	518.2(475.3) 18.7(18.3) 21.8(21.2) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、上白糖、小麦粉、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、クリームチーズ、鶏肉、生クリーム、卵、かつお節、牛乳	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、クリームコーン缶、にんじん、キャベツ、パセリ	しょうゆ、花かつお、食塩、だし昆布、カレー粉
			牛乳						
28	火	牛乳	ごまみそうどん かぶとツナのサラダ 煮豆 みかん	チキンライス	573.2(508.4) 21.9(20.9) 17.2(16.0) 3.4(2.8)	干しうどん、米、三温糖、マヨネーズ風ドレッシング、油、ごま油	牛乳、鶏肉、鶏肉、大正金時、ツナ缶、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	みかん、きゅうり、かぶ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、かぶ・葉、干しいたけ、しょうが	ケチャップ、花かつお、酒、みりん、しょうゆ、食塩
			牛乳						
29	水	牛乳	ゆかりごはん みそ汁 大豆のかき揚げ ツナ和え	おかかおにぎり	593.0(535.7) 20.1(19.4) 14.5(15.4) 1.5(1.3)	米、小麦粉、油、三温糖、白ごま	牛乳、ツナ缶、だいず水煮、しらす干し、しらす干し、白みそ、かつお節、かつお節、赤みそ、牛乳	こまつな、かぼちゃ、もやし、長ねぎ、にんじん、あさつき	しょうゆ、食塩
			牛乳						
30	木	牛乳	ごはん かぶとベーコンのスープ 鶏肉のトマト煮 塩もみ	りんごジャムサンド	500.6(461.5) 22.8(21.6) 12.4(13.7) 2.0(1.7)	米、食パン、上白糖、油、三温糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、いわし(煮干し)、牛乳	かぶ、たまねぎ、りんご、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、レモン果汁	花かつお、ケチャップ、食塩、酒、しょうゆ、こしょう
			じゃこ 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。