

日付	曜日	献立	3時おやつ *は幼児のみ は乳児のみ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1は未満児)	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	金	牛乳	カレーライス 豆腐のスープ フルーツサラダ	575.2(521.1) 20.9(20.0) 21.7(21.2) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、油、 ふ、小麦粉、上白糖、 押麦、片栗粉	牛乳、調製豆乳、豚肉、 木綿豆腐、鶏肉、バ ター、きな粉、かつお 節、牛乳	みかん缶、たまねぎ、りん ご、にんじん、きゅうり、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
4	月	牛乳	ごはん みそ汁 フリ(かれい)の照り焼き ブロッコリーのおかか和え みかん	527.9(436.3) 25.8(22.9) 14.7(10.1) 2.2(2.0)	米、干し中華めん、さ つまいも、三温糖、 油、ごま油、白ごま	ぶり、豚肉、チーズ、赤 みそ、白みそ、かつお 節、生わかめ、牛乳、か れい	みかん、ブロッコリー、たま ねぎ、コーン缶、たまねぎ、 こまつな、にんじん	しょうゆ、花かつお、 酒、みりん、食塩
5	火	牛乳	ごはん みそ汁 野菜の肉巻き ポテトサラダ	598.8(540.6) 22.4(21.2) 19.1(19.1) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、米、 もち米、マヨネーズ風 ドレッシング、三温 糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚 げ、白みそ、かつお節、 赤みそ、牛乳	にんじん、きゅうり、ごぼ う、たまねぎ、たけのこ(水 煮)、こまつな、切り干しだ いこん、干しいたけ	しょうゆ、酒、こしょ う
6	水	牛乳	ゆかりごはん すまし汁 チーマイチエンカンピエン 紫和え	526.7(500.8) 22.8(22.2) 17.8(18.5) 1.4(1.3)	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、きな 粉、牛乳、牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、こまつな、長 ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、花かつお、 酒、だし昆布、食塩
7	木	牛乳	ごはん みそ汁 松風焼き ひじきの炒り煮 みかん	555.1(507.9) 21.4(20.5) 17.6(17.9) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、小麦 粉、上白糖、パン 粉、三温糖、油、白ご ま	牛乳、豚ひき肉、だいず 水煮、豚ひき肉、油揚 げ、赤みそ、白みそ、か つお節、ひじき、牛乳	みかん、たまねぎ、にんじ ん、長ねぎ、たまねぎ、あさ つき、にんじん、しょうが	しょうゆ、花かつお、 酒、中濃ソース、食 塩、カレー粉
8	金	牛乳	ごはん すまし汁 鶏肉の酢醤油煮 和風サラダ	404.7(400.6) 21.0(20.6) 10.4(12.5) 1.0(0.9)	米、油、バームクーヘ ン	牛乳、鶏肉、いわし(煮 干し)、生わかめ、牛乳	きゅうり、キャベツ、えのき だけ、にんじん、あさつき、 にんにく	花かつお、しょうゆ、 酢、酒、みりん、だし 昆布、食塩
11	月	牛乳	肉豆腐丼 みそ汁 ナムル みかん	557.6(510.2) 21.4(20.5) 13.7(14.8) 1.3(1.2)	米、押麦、片栗粉、ご ま油、三温糖、白ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉、 しらす干し、白みそ、か つお節、赤みそ、牛乳	みかん、ほうれんそう、もや し、かぼちゃ、長ねぎ、たま ねぎ、しめじ、えのきたけ、 にんじん、あさつき	しょうゆ、酒、みりん
12	火	牛乳	スパゲティミートソース きのこのスープ 白菜とりんごのサラダ	570.4(517.3) 22.4(21.2) 19.9(19.7) 1.7(1.5)	スパゲティ、米、 油、三温糖、片栗粉、 上白糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、油揚 げ、しらす干し、ひじ き、牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじ ん、えのきたけ、ホールトマ ト缶詰、りんご、みかん缶、 きゅうり、しめじ、にんじ ん、あさつき、にんにく	ケチャップ、中濃ソー ス、花かつお、酢、食 塩、本みりん、りんご 酢、しょうゆ、だし昆 布、こしょう
13	水	牛乳	ごはん すまし汁 かぶの即席漬け ポテトコロッケ	508.3(467.6) 15.3(15.6) 15.1(15.8) 1.0(0.9)	米、じゃがいも、マカ ロニ、パン粉、油、黒 砂糖、小麦粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、きな 粉、生わかめ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、かぶ、 にんじん、こまつな、かぶ・ 葉	花かつお、しょうゆ、 食塩、だし昆布、こ しょう
14	木	牛乳	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き キャベツと小松菜のお浸し	482.8(447.2) 20.2(19.4) 13.3(14.4) 1.1(1.0)	さつまいも、米、油、 三温糖	牛乳、豚肉、バター、し らす干し、かつお節、生 わかめ、牛乳、牛乳	たまねぎ、キャベツ、こまつ な、にんじん、しょうが	本みりん、しょうゆ、 酒、かつおだし 汁、だし昆布、本みり ん、食塩
15	金	牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉のオレンジ煮 磯香あえ	366.6(327.6) 20.6(19.3) 3.6(5.9) 1.3(1.1)	米、上白糖	ヨーグルト(加糖)、鶏 肉、白みそ、かつお節、 赤みそ、生わかめ、きざ みのり、牛乳	ほうれんそう、もやし、たま ねぎ、えのきたけ、にんじ ん、	しょうゆ、かつおだし 汁、酒、みりん
18	月	牛乳	かつおぶしのふりかけごはん みそ汁 筑前煮 ツナ和え	549.7(500.7) 18.2(17.4) 20.3(19.5) 1.2(1.0)	米、さといも、小麦 粉、上白糖、ショート ニング、三温糖、油、 白ごま、白ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏 肉)、ツナ缶、バター、 白みそ、赤みそ、あおの り、牛乳、牛乳	こまつな、たまねぎ、れんこ ん、にんじん、もやし、干し しいたけ	しいたけだし汁、花か つお、しょうゆ、本み りん、酒、食塩
19	火	牛乳	ごはん すまし汁 ふくさ焼き卵 二色おひたし	462.2(430.5) 15.2(15.4) 12.1(13.5) 1.4(1.2)	さつまいも、米、上白 糖、油、三温糖、白ご ま、黒ごま	牛乳、卵、鶏ひき肉、生 わかめ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、ほうれ んそう、にんじん、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、 かつおだし汁、食塩、 だし昆布、酢
20	水	牛乳	ごはん どさんこ汁 カレイの西京焼き 切干大根の含め煮	487.8(470.7) 25.6(24.0) 12.1(14.0) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、油、 三温糖、ドーナツ、白 ごま	牛乳、かれい、木綿豆 腐、豚肉、白みそ、いわ し(煮干し)、油揚げ、か つお節、バター、生わか め、牛乳	にんじん、コーン缶、切り干 しだいこん、あさつき、干し しいたけ	しょうゆ、花かつお、 みりん、本みりん、 酒、だし昆布
21	木	牛乳	★冬のお楽しみ会★ ドライカレー 野菜スープ 鶏の唐揚げ フライドポテト にんじんの甘煮 ブロッコリー みかん	591.4(525.0) 20.9(19.4) 22.6(21.2) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、油、 片栗粉、マヨネーズ風 ドレッシング、三温 糖、クリスマスケーキ	鶏肉、豚ひき肉、あおの り、牛乳	にんじん、みかん、たまね ぎ、ブロッコリー、キャバ ツ、しょうが、いちご	花かつお、しょうゆ、 食塩、酒、カレー粉、 だし昆布、こしょう、 かつおだし汁
22	金	牛乳	★冬至献立★ ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め かぼちゃ含め煮 みかん	552.4(505.1) 19.6(19.0) 13.9(14.8) 1.1(1.0)	米、三温糖、油、ごま 油、白ごま、白ごま	牛乳、豚肉、しらす干 し、白みそ、かつお節、 赤みそ、生わかめ、きざ みのり、牛乳	かぼちゃ、みかん、たまね ぎ、長ねぎ、にんじん、ピー マン、こまつな、しょうが、 にんにく	しょうゆ、酒
25	月	牛乳	ハヤシライス じゃがいものスープ フレンチサラダ	628.2(563.4) 21.5(20.5) 22.4(21.7) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、上白 糖、米粉、油、小麦 粉、油、押麦、片栗 粉、粉糖	牛乳、豚肉、絹豆腐、鶏 もも肉、いわし(煮干 し)、牛乳	たまねぎ、みかん缶、きゅう り、ホールトマト缶詰、キャ ベツ、にんじん、あさつき、 にんにく	ケチャップ、中濃ソー ス、ワイン(赤)、花 かつお、酒、食塩、り んご酢、しょうゆ、こ しょう
26	火	牛乳	ごはん みそ汁 さんが焼き 白菜と油揚げのおひたし みかん	496.9(483.8) 21.6(21.2) 13.9(15.5) 1.4(1.3)	米、ロールパン、パン 粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、いわしすり身、だい ず水煮、赤みそ、白み そ、かつお節、油揚げ、 あおのり、牛乳	みかん、はくさい、たまね ぎ、こまつな、長ねぎ、にん じん、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、みりん
27	水	牛乳	ごはん 呉汁 鶏の塩焼き ほうれん草サラダ	596.9(538.5) 25.5(23.7) 16.9(17.3) 1.0(0.9)	米、じゃがいも、もち 米、きび、マヨネーズ 風ドレッシング、三温 糖	牛乳、鶏肉、調製豆乳、 ベーコン、きな粉、白み そ、牛乳	ほうれんそう、にんじん、長 ねぎ、こまつな、えのきたけ	花かつお、酒、食塩、 しょうゆ、こしょう
28	木	牛乳	年越しうどん 白身魚のごまだれ焼き さつま芋のオレンジ煮	538.4(491.9) 25.4(23.6) 10.4(12.1) 3.4(2.8)	干しうどん、さつま いも、米、三温糖、白ご ま、白ごま	牛乳、かれい、鶏肉、ツ ナ缶、きざみのり、牛乳	長ねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、酒、花かつ お、酒、本みりん、み りん、だし昆布、食塩

※ マヨネーズ風ドレッシングは卵を使用していません。