

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 ()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
3	月	牛乳 マーボー丼 中華風スープ 磯香あえ	おふラスク	462.6(431.0) 20.1(19.4)	米、ふ、上白糖、押麦、はるさめ、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、バター、赤みそ、かつお節、きざみのり、牛乳	こまつな、長ねぎ、もやし、にんじん、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、かつおだし汁、食塩
			牛乳	18.8(18.8) 1.5(1.3)				
4	火	牛乳 ごはん みそ汁 カレイの西京焼き パンブキンサラダ	バームクーヘン	421.1(404.8) 21.3(20.6)	米、油、三温糖、上白糖、白ごま、バームクーヘン	牛乳、かれい、白みそ、かつお節、赤みそ、生わかめ、牛乳	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、長ねぎ、こまつな	りんご酢、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、こしょう、カレー粉
			せんべい 牛乳	9.7(11.9) 1.2(1.0)				
5	水	牛乳 ごはん みそ汁 チキンカツ 香り漬け	りんごジャムサンド	451.2(468.1) 18.9(19.8)	米、ロールパン、パン粉、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、白みそ、赤みそ、生わかめ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな、レモン果汁	中濃ソース、花かつお、酒、しょうゆ、食塩、こしょう
			牛乳	13.6(16.0) 1.4(1.4)				
6	木	牛乳 ジャージャー麺 煮豆 ツナ和え	こぎつねごはん	488.6(451.8) 22.6(21.3)	米、干し中華めん、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、大正金時、ツナ缶、油揚げ、かつお節、赤みそ、牛乳	こまつな、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、しょうが	しょうゆ、食塩、酒、みりん
			牛乳	14.8(15.7) 2.0(1.7)				
7	金	牛乳 ★七夕献立★ 星空ごはん すまし汁 照り焼きチキン ポテトサラダ メロン	*アイス (ゼリー)	435.1(376.4) 18.8(17.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、上白糖、三温糖、油、ごま油、アイス	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ゼラチン、ひじき	メロン、にんじん、きゅうり、長ねぎ、たまねぎ、オクラ、にんにく、しょうが	しょうゆ、花かつお、みりん、酢、ワイン(白)、だし昆布、ケチャップ、食塩、こしょう
			せんべい 麦茶	14.0(11.9) 1.3(1.1)				
10	月	牛乳 ごはん みそ汁 松風焼き 刻み昆布の炒め煮	じゃこごはん	494.5(456.5) 21.4(20.4)	米、パン粉、三温糖、油、白ごま、白ごま	牛乳、鶏ひき肉、だいたす水煮、油揚げ、しらす干し、赤みそ、かつお節、白みそ、刻みこんぶ、牛乳	たまねぎ、えのきだけ、にんじん、長ねぎ、こまつな、干しいだけ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒、しょうゆ
			牛乳	13.0(14.2) 1.5(1.3)				
11	火	牛乳 夏野菜カレーライス すまし汁 フルーツサラダ	きなこマカロニ	517.9(475.2) 17.1(17.0)	米、マカロニ、油、黒砂糖、小麦粉、押麦、三温糖、上白糖	牛乳、調製豆乳、豚肉、きな粉、生わかめ、牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、みか缶、メロン、にんじん、きゅうり、ピーマン、こまつな、にんにく	花かつお、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩、りんご酢、だし昆布、カレー粉、こしょう
			牛乳	16.7(17.2) 1.5(1.3)				
12	水	牛乳 ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め さつま芋の甘煮 メロン	おかかごはん	586.5(529.5) 21.4(20.5)	米、さつまいも、三温糖、油、ごま油、白ごま、白ごま	牛乳、豚肉、しらす干し、油揚げ、白みそ、かつお節、かつお節、赤みそ、牛乳	メロン、なす、長ねぎ、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、食塩
			牛乳	14.6(15.4) 1.0(0.9)				
13	木	牛乳 ごはん みそ汁 シュンユイ 野菜のごましょうゆ和え	きな粉クリームサンド	489.1(470.2) 22.4(21.8)	米、ロールパン、油、片栗粉、上白糖、小麦粉、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、かれい、きな粉、白みそ、かつお節、赤みそ、生わかめ、牛乳、牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、酒
			牛乳	16.0(17.1) 1.4(1.3)				
14	金	牛乳 ごはん 冬瓜とベーコンのスープ 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ	メロンパン	468.8(412.4) 22.2(19.7)	米、じゃがいも、油、三温糖、上白糖、メロンパン	牛乳、鶏肉、ベーコン、かつお節、牛乳	とうがん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、えだまめ、にんじん	ケチャップ、食塩、酒、りんご酢、しょうゆ、こしょう
			*枝豆 牛乳	15.9(15.7) 1.5(1.1)				
18	火	牛乳 ごはん みそ汁 ふくさ焼き卵 二色おひたし	きび団子	513.1(471.3) 21.0(20.1)	米、もち米、きび、油、三温糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、きな粉、油揚げ、白みそ、かつお節、赤みそ、生わかめ、牛乳	キャベツ、こまつな、にんじん、干しいだけ、しょうが	しいたけだし汁、しょうゆ、酒、かつおだし汁、食塩
			牛乳	14.6(15.5) 1.3(1.1)				
19	水	牛乳 ゆかりごはん すまし汁 チーマイチェンカンピエン みそドレッシングサラダ	苺ジャムサンド	531.6(508.9) 21.4(21.0)	米、ロールパン、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、鶏レバー、木綿豆腐、赤みそ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、オクラ、にんじん、長ねぎ、しょうが、にんにく	花かつお、しょうゆ、りんご酢、酒、だし昆布、食塩
			牛乳	20.4(20.6) 1.4(1.3)				
20	木	牛乳 スパゲティミートソース きのこのスープ 塩もみ	*とうもろこし (カレーポテト)	424.8(381.5) 20.1(18.7)	スパゲティ、油、片栗粉、三温糖、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、牛乳	たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきだけ、ホールトマト缶詰、しめじ、あさつき、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、花かつお、食塩、しょうゆ、だし昆布、カレー粉
			せんべい 牛乳	15.4(15.6) 1.6(1.5)				
21	金	牛乳 ビビンバ 豆腐のスープ コーンサラダ すいか	クラッカーサンド	460.5(398.1) 17.2(16.3)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖、片栗粉、ごま油、クラッカー、白ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏肉、油揚げ、かつお節、牛乳	すいか、にんじん、コーン缶、きゅうり、ほうれんそう、もやし、あさつき、しょうが、干しいだけ、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、みりん、こしょう
			牛乳	14.6(14.8) 1.4(1.1)				
24	月	牛乳 ごはん 呉汁 さんが焼き ひじきの炒り煮	かぼちゃの蒸しパン	511.6(469.9) 19.7(19.0)	米、小麦粉、上白糖、パン粉、三温糖、油	牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、あじすり身、だいたす水煮、油揚げ、白みそ、赤みそ、ひじき、あおのり、牛乳	にんじん、かぼちゃ、長ねぎ、こまつな、えのきだけ、干しぶどう、しょうが	花かつお、しょうゆ、酒
			牛乳	15.3(16.0) 1.3(1.1)				
25	火	牛乳 ごはん 野菜スープ 鶏肉のオレンジ煮 コロコロきゅうり すいか	佃煮ごはん	489.1(452.3) 21.2(20.3)	米、上白糖、三温糖、白ごま	牛乳、鶏肉、しらす干し、ベーコン、牛乳	すいか、きゅうり、たまねぎ、にんじん、いんげん	花かつお、しょうゆ、酒、みりん、食塩、だし昆布、こしょう
			牛乳	9.4(11.3) 1.4(1.2)				
26	水	牛乳 ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き わかめの梅ドレッシング和え	ツナちらし	494.9(455.1) 23.8(22.1)	米、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖、油、上白糖、白ごま	牛乳、かれい、ツナ缶、白みそ、かつお節、赤みそ、生わかめ、きざみのり、牛乳	きゅうり、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あさつき、うめ干し	しょうゆ、酢、酒、みりん、だし昆布、食塩
			牛乳	12.5(13.8) 1.6(1.4)				
27	木	牛乳 ごはん みそ汁 ローストチキン 切干大根の含め煮	ドーナツ	429.2(425.5) 21.9(21.4)	米、油、三温糖、ドーナツ	牛乳、鶏肉、油揚げ、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	たまねぎ、えのきだけ、にんじん、長ねぎ、こまつな、切り干しだいこん、干しいだけ	しょうゆ、みりん、酒、花かつお
			牛乳	11.6(13.6) 1.0(0.9)				
28	金	牛乳 ごはん すまし汁 大豆と鶏肉の味噌炒め かぼちゃ含め煮	ヨーグルト	425.1(403.3) 20.7(20.3)	米、三温糖、油、片栗粉、ごま油、クラッカー	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏肉、木綿豆腐、だいたす水煮、かつお節、白みそ、牛乳	かぼちゃ、長ねぎ、にんじん、ピーマン、あさつき、干しいだけ、しょうが、黒きくらげ	酒、しょうゆ、だし昆布、食塩、こしょう
			クラッカー 麦茶	9.7(11.4) 1.2(1.1)				
31	月	牛乳 キーマカレー じゃがいものスープ フレンチサラダ	米粉と豆腐のブラウニー	528.4(483.6) 18.0(17.7)	米、じゃがいも、上白糖、米粉、油、押麦、片栗粉、粉糖、上白糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏肉、だいたす水煮、牛乳	たまねぎ、にんじん、みか缶、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、ピーマン、あさつき、にんにく	中濃ソース、花かつお、食塩、ケチャップ、酒、りんご酢、しょうゆ、カレー粉、こしょう
			牛乳	19.3(19.2) 1.8(1.5)				

※ マヨネーズ風ドレッシングは卵を使用していません。