

日付	曜日	おやつ ※は幼児のみ 0は乳児のみ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	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	牛乳	マーボー丼 コーンと卵のスープ ナムル	バームクーヘン	465.3(449.0) 22.0(21.3)	米、押麦、片栗粉、三温糖、油、ごま油、バームクーヘン	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、赤みそ、いわし(煮干し)、牛乳	ほうれんそう、クリームコーン缶、もやし、長ねぎ、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが	しょうゆ、花かつお、酒、食塩、だし昆布、こしょう
			じゃこ 牛乳	16.1(17.1) 1.9(1.7)				
2	牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉の南蛮揚げ 小松菜のごま和え	パンプキンクリームサンド	504.8(483.3) 23.3(22.5)	米、ロールパン、油、上白糖、片栗粉、小麦粉、三温糖、白ごま	牛乳、鶏肉、赤みそ、油揚げ、白みそ、かつお節、生わかめ、牛乳、牛乳	かぼちゃ、こまつな、えのきたけ、キャベツ、にんじん、長ねぎ	しょうゆ、酒、かつおだし汁
			牛乳	16.1(17.2) 1.4(1.3)				
3	牛乳	ごはん 冬瓜とベーコンのスープ カレイの西京焼き 納豆和え	チキンライス	486.0(449.7) 26.8(24.8)	米、油、三温糖、白ごま	牛乳、かれい、鶏肉、納豆、ベーコン、かつお節、白みそ、牛乳	とうがん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、こしょう
			牛乳	11.3(12.8) 1.7(1.4)				
4	牛乳	ごはん みそ汁 ローストチキン スティックサラダ すいか	(オレンジゼリー) *とうもろこし	464.3(442.8) 22.5(21.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖、上白糖、クラッカー	牛乳、鶏肉、チーズ、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳、ゼラチン	すいか、とうもろこし、にんじん、きゅうり、なす、こまつな	花かつお、しょうゆ、酒、みりん
			クラッカー 牛乳	15.6(15.6) 1.4(1.2)				
7	牛乳	ゆかりごはん みそ汁 さんが焼き ひじきの炒り煮	じゃこごはん	497.7(458.7) 21.2(20.2)	米、パン粉、三温糖、油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、いわしすり身、だいず水煮、油揚げ、しらす干し、赤みそ、白みそ、かつお節、ひじき、あおのり、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、こまつな、いんげん、あさつき、しょうが	しょうゆ、酒、花かつお
			牛乳	13.0(14.2) 1.5(1.3)				
8	牛乳	ジャージャー麺 煮豆 ツナ和え	きび団子	492.0(454.6) 21.9(20.8)	干し中華めん、もち米、きび、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、大正金時、ツナ缶、きな粉、かつお節、赤みそ、牛乳	こまつな、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが	しょうゆ、食塩
			牛乳	12.7(14.0) 1.7(1.4)				
9	牛乳	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	ヨーグルト *枝豆	404.4(376.3) 18.4(16.7)	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、ヨーグルト、鶏レバー、赤みそ、生わかめ、	きゅうり、えだまめ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、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
			(せんべい) 麦茶	13.7(13.2) 1.2(1.0)				
10	牛乳	ごはん すまし汁 大豆と鶏肉の味噌炒め 粉ふきいも すいか	ドーナツ	433.6(429.3) 18.2(18.5)	じゃがいも、米、油、片栗粉、三温糖、ごま油、ドーナツ	牛乳、鶏肉、だいず水煮、いわし(煮干し)、白みそ、あおのり、牛乳	すいか、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、オクラ、ピーマン、しょうが、黒きくらげ	花かつお、酒、しょうゆ、食塩、だし昆布、こしょう
			じゃこ 牛乳	10.3(12.6) 1.1(1.0)				
14	牛乳	ツナカレーライス わかめスープ フレンチサラダ	おかかごはん	649.1(580.4) 21.0(20.1)	じゃがいも、米、油、小麦粉、押麦、上白糖、白ごま、白ごま	牛乳、調製豆乳、ツナ缶、かつお節、かつお節、生わかめ、牛乳	たまねぎ、みかん缶、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、りんご酢、食塩、だし昆布、カレー粉、こしょう
			牛乳	21.0(20.6) 1.8(1.5)				
15	牛乳	ごはん みそ汁 ツナじゃが 和風サラダ	ココアゼリー	469.3(427.3) 17.3(16.9)	じゃがいも、米、上白糖、油、三温糖	牛乳、調製豆乳、ツナ缶、白みそ、ゼラチン、赤みそ、生わかめ、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな	しょうゆ、花かつお
			せんべい 牛乳	15.1(15.8) 1.3(1.1)				
16	牛乳	ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ わかめときゅうりの酢の物	きなこマカロニ	433.1(407.4) 19.9(19.2)	米、マカロニ、片栗粉、黒砂糖、油、三温糖、ごま油、上白糖	牛乳、鶏肉、しらす干し、きな粉、生わかめ、牛乳	きゅうり、にんじん、こまつな、干ししいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、花かつお、酢、酒、食塩、だし昆布
			牛乳	13.1(14.3) 1.2(1.0)				
17	牛乳	ごはん 呉汁 白身魚のごまだれ焼き 刻み昆布の炒め煮	クラッカーサンド	511.1(446.0) 25.7(23.6)	米、三温糖、油、白ごま、クラッカー	牛乳、かれい、調製豆乳、チーズ、白みそ、油揚げ、かつお節、刻みこんぶ、牛乳	にんじん、長ねぎ、いちごジャム、えのきたけ、いんげん、こまつな、干ししいたけ	しょうゆ、酒、みりん、花かつお
			チーズ 牛乳	15.2(15.9) 2.2(1.8)				
18	牛乳	ごはん 野菜スープ 鶏肉の酢醤油煮 トマトサラダ なし	ツナちらし	507.4(465.1) 21.5(20.3)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、油、上白糖、白ごま	牛乳、鶏肉、ツナ缶、きざみのり、牛乳	なし、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、こまつな、にんにく	花かつお、酢、しょうゆ、酒、みりん、りんご酢、食塩、だし昆布、こしょう
			牛乳	15.3(16.0) 1.1(1.0)				
21	牛乳	ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め かぼちゃの含め煮	米粉と豆腐のブラウニー	529.4(483.6) 19.8(19.2)	米、上白糖、米粉、油、片栗粉、三温糖、油、粉糖、ごま油、白ごま	牛乳、豚肉、絹豆腐、いわし(煮干し)、白みそ、かつお節、赤みそ、生わかめ、牛乳	かぼちゃ、長ねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、ピーマン、しょうが、にんにく	しょうゆ
			じゃこ 牛乳	18.8(18.7) 1.1(1.0)				
22	牛乳	スパゲティミートソース レタスとベーコンのスープ フルーツサラダ	夕焼けごはん	545.5(497.3) 20.8(19.9)	米、スパゲティ、油、片栗粉、三温糖、上白糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節、きざみのり、牛乳	たまねぎ、みかん缶、なし、レタス、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩、りんご酢、しょうゆ、こしょう
			牛乳	19.6(19.5) 1.8(1.5)				
23	牛乳	ごはん みそ汁 シュンユイ 野菜のごましょうゆ和え	(りんごゼリー) *アイス	384.5(347.9) 16.7(14.8)	米、油、上白糖、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま油、白ごま、アイス	豆乳、かれい、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、生わかめ、ゼラチン、かつお節、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、花かつお、酢、酒
			せんべい 麦茶	11.3(10.7) 1.0(0.9)				
24	牛乳	ごまごはん 五目スープ ぎせい豆腐 切干大根の含め煮 なし	ブルーベリー ジャムサンド	524.2(500.9) 21.9(21.4)	米、ロールパン、油、三温糖、はるさめ、片栗粉	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏肉、黒ごま、鶏ひき肉、かつお節、油揚げ、ひじき、牛乳	なし、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、いんげん、切り干しだいこん、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、花かつお、食塩、だし昆布
			牛乳	18.8(19.4) 1.9(1.7)				
25	牛乳	ごはん みそ汁 煮魚 マセドアンサラダ	ドライカレー	473.5(439.8) 21.8(20.8)	米、じゃがいも、米、油、三温糖、上白糖	牛乳、かれい、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	とうがん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、しょうが	しょうゆ、花かつお、酒、りんご酢、カレー粉、食塩、こしょう
			牛乳	10.5(12.2) 1.5(1.3)				
28	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 なし	磯ごはん	473.0(439.3) 22.1(20.9)	米、油、三温糖	牛乳、豚肉、しらす干し、油揚げ、かつお節、かつお節、生わかめ、ひじき、牛乳	なし、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、かつおだし汁、だし昆布、本みりん、食塩
			牛乳	11.5(13.0) 1.3(1.1)				
29	牛乳	ごはん 豆乳スープ 鶏肉のトマト煮 カレーポテト	黒糖蒸しパン	514.4(472.8) 19.1(18.6)	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、三温糖、黒ごま	牛乳、鶏肉、調製豆乳、ベーコン、牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、にんじん、干しぶどう	ケチャップ、酒、食塩、カレー粉、こしょう
			牛乳	15.6(16.3) 1.4(1.2)				
30	牛乳	かつおぶしのふりかけごはん みそ汁 夏野菜のかき揚げ 塩もみ	きな粉クリームサンド	514.5(471.0) 17.4(17.5)	米、ロールパン、小麦粉、油、上白糖、白ごま	牛乳、きな粉、しらす干し、白みそ、かつお節、赤みそ、生わかめ、あおのり、牛乳、牛乳	きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、長ねぎ、ピーマン	花かつお、食塩
			牛乳	16.1(17.1) 1.6(1.6)				
31	牛乳	夏野菜カレーライス じゃがいものスープ ハムサラダ	かぼちゃもち	540.8(493.6) 20.8(20.0)	米、じゃがいも、油、小麦粉、小麦粉、押麦、三温糖、油、上白糖	牛乳、調製豆乳、豚肉、鶏肉、チーズ、ハム、牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、キャベツ、あさつき、ピーマン、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、花かつお、中濃ソース、酒、食塩、りんご酢、カレー粉、こしょう
			牛乳	20.2(20.0) 1.9(1.6)				