

日付	曜日	おやつ	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	
1	金	牛乳	ごはん みそ汁 カレイの西京焼き ひじきの炒り煮 なし	★防災の日おやつ★ バームクーヘン	440.0(421.0) 22.3(21.4) 9.8(12.0) 1.2(1.0)	米、油、三温糖、白ご ま、バームクーヘン	牛乳、かれい、白みそ、 油揚げ、かつお節、赤み そ、ひじき、牛乳	なし、かぼちゃ、たまね ぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、花かつお、本 みりん、酒
				せんべい 牛乳					
4	月	牛乳	ごはん みそ汁 鶏の塩焼き ツナ和え	メロンパン	428.8(390.4) 25.3(23.1) 12.3(13.3) 1.2(1.0)	米、三温糖、メロンパン	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、 ツナ油漬缶、いわし(煮干 し)、白みそ、かつお節、 赤みそ、牛乳	こまつな、たまねぎ、もや し、にんじん	酒、しょうゆ、食塩、こ しょう
				じゃこ 牛乳					
5	火	牛乳	ジャージャー麺 磯香あえ 煮豆	ツナちらし	501.7(462.3) 22.1(21.0) 16.6(17.1) 2.1(1.8)	米、干し中華めん、三温 糖、マヨネーズ風ドレッ シング、片栗粉、油、上 白糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、ツナ油 漬缶、大正金時、かつお 節、しらす干し、赤み そ、きざみのり、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、	しょうゆ、酢、かつおだ し汁、食塩、だし昆布、 食塩
				牛乳					
6	水	牛乳	ごはん すまし汁 鶏レバーのかりん揚げ みそドレッシングサラダ	ジャムパン	532.5(508.3) 21.2(20.9) 20.3(20.6) 1.4(1.3)	米、ロールパン、じゃが いも、油、片栗粉、三温 糖、白ごま	牛乳、鶏レバー、木綿豆 腐、赤みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、キャ ベツ、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、花かつお、り んご酢、酒、みりん、だ し昆布、食塩
				牛乳					
7	木	牛乳	ごはん みそ汁 焼肉 かぼちゃ含め煮 なし	米粉と豆腐の ブラウニー	527.2(482.8) 20.2(19.5) 18.8(18.8) 1.1(1.0)	米、上白糖、米粉、油、 片栗粉、三温糖、油、粉 糖	牛乳、豚肉、絹豆腐、い わし(煮干し)、油揚げ、 白みそ、かつお節、赤み そ、牛乳	かぼちゃ、なし、なす、も やし、にんじん、ピーマ ン、こまつな、りんご、た まねぎ、レモン果汁	しょうゆ、酒、ケチャッ プ、中濃ソース
				じゃこ 牛乳					
8	金	牛乳	ごはん みそ汁 ローストチキン 中華風スパゲティサラダ	ぶどうゼリー	431.0(385.1) 22.9(21.2) 7.9(10.0) 1.4(1.1)	米、スパゲティー、上白 糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ハム、白み そ、ゼラチン、かつお 節、赤みそ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、えの きたけ、長ねぎ、にんじ ん、こまつな	しょうゆ、酒、みりん、 酢
				せんべい 牛乳					
11	月	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き 刻み昆布の炒め煮 なし	チキンライス	489.5(452.5) 26.5(24.5) 10.2(11.9) 1.8(1.5)	米、三温糖、油	牛乳、かれい、木綿豆 腐、鶏肉、油揚げ、かつ お節、白みそ、赤みそ、 刻みこんぶ、牛乳	なし、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、干ししいた け	ケチャップ、しょうゆ、 みりん、酒、食塩
				牛乳					
12	火	牛乳	キーマカレー きのこのスープ フルーツサラダ	クラッカーサンド	497.0(427.3) 16.2(15.5) 15.4(15.4) 1.9(1.5)	米、油、押麦、上白糖、 クラッカー	牛乳、豚ひき肉、だいす 水煮、牛乳	たまねぎ、みかん缶、にん じん、なし、えのきたけ、 きゅうり、ホールトマト缶 詰、しめじ、ピーマン、あ さつき、にんにく	中濃ソース、花かつお、 ケチャップ、食塩、りん ご酢、しょうゆ、カレー 粉、だし昆布、こしょう
				牛乳					
13	水	牛乳	ごはん みそ汁 チキンカツ キャベツと小松菜のおひたし	ふかし芋	490.5(460.9) 20.4(20.2) 15.3(16.7) 1.3(1.2)	さつまいも、米、パン 粉、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、チーズ、し らす干し、白みそ、赤み そ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、こま つな、えのきたけ、にんじ ん	中濃ソース、花かつお、 しょうゆ、酒、かつおだ し汁、こしょう
				チーズ 牛乳					
14	木	牛乳	ごはん 豆腐のスープ スペイン風オムレツ ポテトサラダ	わかめごはん	520.6(477.4) 20.7(19.9) 16.6(17.1) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、マヨ ネーズ風ドレッシング、 三温糖、油、片栗粉、白 ごま	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏 ひき肉、鶏肉、牛乳、し らす干し、かつお節、生 わかめ、牛乳	きゅうり、にんじん、たま ねぎ、あさつき、ピーマ ン、干ししいたけ、しょう が	ケチャップ、中濃ソー ス、酒、しょうゆ、食 塩、こしょう
				牛乳					
15	金	牛乳	ごはん 呉汁 煮魚 野菜のごましょうゆ和え	かぼちゃ蒸しパン	469.5(436.0) 20.9(20.0) 10.9(12.4) 1.3(1.1)	米、小麦粉、上白糖、 油、三温糖、白ごま	牛乳、かれい、調製豆 乳、白みそ、牛乳	にんじん、キャベツ、かほ ちゃ、きゅうり、長ねぎ、 こまつな、えのきたけ、干 しぶどう、しょうが	しょうゆ、花かつお、 酢、酒
				牛乳					
19	火	牛乳	スパゲティミートソース きのこのスープ フレンチサラダ	鮭ごはん	552.9(503.3) 21.6(20.6) 17.2(17.5) 1.4(1.2)	米、スパゲティー、油、 片栗粉、三温糖、上白糖	牛乳、豚ひき肉、さけ、 牛乳	たまねぎ、みかん缶、きゅ うり、にんじん、キャベ ツ、えのきたけ、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、り んご酢、しょうゆ、だし 昆布、こしょう
				牛乳					
20	水	牛乳	ごはん みそ汁 かつおの竜田揚げ 五色和え	ヨーグルト	429.8(378.6) 20.3(19.0) 12.1(12.7) 1.2(1.0)	米、油、片栗粉、小麦 粉、はるさめ、三温糖、 ごま油	ヨーグルト、かつお、木 綿豆腐、油揚げ、ハム、 白みそ、赤みそ、牛乳	こまつな、キャベツ、長ね ぎ	しょうゆ、花かつお、 酢、酒、みりん
				せんべい 麦茶					
21	木	牛乳	ごはん すまし汁 松風焼き コロコロきゅうり	ピザパン	494.9(475.4) 20.9(20.7) 19.7(20.1) 2.0(1.8)	米、ロールパン、パン 粉、三温糖、油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、だいす 水煮、ベーコン、チー ズ、赤みそ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、にん じん、コーン缶、長ねぎ、 こまつな	ケチャップ、花かつお、 しょうゆ、酒、食塩、だ し昆布
				牛乳					
22	金	牛乳	ごはん すまし汁 大豆と鶏肉の味噌炒め 粉ふきいも なし	★お彼岸おやつ★ 二色おはぎ	516.0(473.6) 20.1(19.4) 11.2(12.7) 1.1(0.9)	米、じゃがいも、米、も ち米、三温糖、油、片栗 粉、三温糖、ごま油、黒 ごま	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、 だいす水煮、きな粉、か つお節、白みそ、あおの り、生わかめ、牛乳	なし、たまねぎ、長ねぎ、 にんじん、ピーマン、しょ うが、黒きくらげ	酒、しょうゆ、食塩、だ し昆布、こしょう
				牛乳					
25	月	牛乳	ごはん みそ汁 照り焼きチキン ハムサラダ なし	きなこマカロニ	441.9(414.4) 23.7(22.3) 12.5(13.8) 1.1(1.0)	米、マカロニ、黒砂糖、 三温糖、ごま油、上 白糖	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、 ハム、白みそ、きな粉、 かつお節、赤みそ、牛乳	なし、きゅうり、キャベ ツ、長ねぎ、こまつな、に んじん、たまねぎ、にんに く、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、 ワイン(白)、りんご 酢、ケチャップ、食塩、 こしょう
				牛乳					
26	火	牛乳	おまめのカレーライス わかめスープ 和風サラダ	ココアゼリー	551.1(495.1) 20.7(19.7) 19.0(18.8) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、上白 糖、油、小麦粉、押麦、 白ごま、クラッカー	牛乳、調製豆乳、調製豆 乳、豚肉、だいす水煮、 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、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、 中濃ソース、花かつお、 食塩、カレー粉、だし昆 布
				クラッカー 牛乳					
27	水	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚のごまだれ焼き 切干大根の含め煮 なし	夕焼けごはん	504.4(464.2) 22.1(21.0) 9.2(11.2) 1.5(1.3)	米、米、さつまいも、三 温糖、油、白ごま、白ご ま	牛乳、かれい、しらす干 し、油揚げ、白みそ、赤 みそ、きざみのり、牛乳	なし、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、切り干しだ いこん、干ししいたけ	しょうゆ、酒、花かつ お、みりん
				牛乳					
28	木	牛乳	マーボー丼 中華風スープ ナムル	りんごジャムサンド	498.6(478.3) 20.8(20.5) 15.5(16.7) 1.8(1.6)	米、ロールパン、上白 糖、押麦、はるさめ、片 栗粉、ごま油、三温糖、 油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、赤みそ、かつお節、 牛乳	りんご、ほうれんそう、も やし、長ねぎ、にんじん、 にら、干ししいたけ、にん にく、しょうが、レモン果 汁	しょうゆ、酒、食塩
				牛乳					
29	金	牛乳	★十五夜献立★ ごはん 貝だくさん味噌汁 肉団子の甘辛煮 塩もみ	ドーナツ	538.1(513.0) 22.5(21.9) 23.2(22.9) 1.3(1.2)	米、さといも、油、パン 粉、三温糖、片栗粉、 ドーナツ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、いわし(煮干し)、白 みそ、しらす干し、赤み そ、牛乳	きゅうり、キャベツ、にん じん、たまねぎ、長ねぎ、 こまつな、しょうが	しょうゆ、花かつお、食 塩
				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。