

日付	曜日	お昼の献立	3時おやつ *は幼児のみ りは乳児のみ	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	
4	木	牛乳	ツナカレーライス すまし汁 二色おひたし	りんごゼリー	555.5(484.8) 18.1(17.3)	じゃがいも、米、上白糖、油、小麦粉、押麦	牛乳、調製豆乳、木綿豆腐、ツナ缶、ゼラチン、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にんにく、干しいたけ	しょうゆ、花かつお、ケチャップ、中濃ソース、食塩、かつおだし汁、カレー粉
			せんべい 牛乳	17.1(17.4) 1.6(1.3)					
5	金	牛乳	ごはん すまし汁 鶏肉の西京焼き マセドアンサラダ みかん	★七草おやつ★ 七草風うどん	570.7(528.1) 27.7(26.1)	米、干しうどん、さつまいも、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖、ごま油	鶏肉、木綿豆腐、チーズ、鶏肉、かつお節、赤みそ、生わかめ、牛乳	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、かぶ、こまつな、だいこん(葉)、せり、かぶ・葉、にんじん、長ねぎ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、みりん、昆布だし汁、しょうゆ、だし昆布、食塩、こしょう
			チーズ	15.5(16.9) 3.1(2.7)					
9	火	牛乳	ごはん 白菜のスープ さんが焼き ひじきの炒り煮	バームクーヘン	458.3(442.9) 20.0(19.7)	米、パン粉、はるさめ、三温糖、油、バームクーヘン	牛乳、豚ひき肉、いわしすり身、だいず水煮、油揚げ、いわし(煮干し)、赤みそ、あおのり、ひじき、牛乳	はくさい、にんじん、長ねぎ、こまつな、あさつき、しょうが、	花かつお、しょうゆ、酒、食塩、だし昆布、こしょう
			じゃこ 牛乳	14.1(15.5) 1.4(1.2)					
10	水	牛乳	かきたまうどん 煮豆 ブロッコリーのごま和え みかん	ポールドーナツ	526.8(485.4) 17.3(17.2)	干しうどん、小麦粉、三温糖、油、上白糖、マーガリン、粉糖、片栗粉、黒ごま、白ごま	牛乳、卵、大正金時、卵、鶏肉、スキムミルク、牛乳、牛乳	みかん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう	花かつお、しょうゆ、本みりん、酒、かつおだし汁、だし昆布、食塩
			牛乳	17.3(17.7) 3.1(2.6)					
11	木	牛乳	ごはん さつまい さば(かれい)のごまだれ焼き マカロニサラダ	ジャムサンド	552.4(483.4) 22.6(21.3)	米、ロールパン、さつまいも、マカロニ、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖、油	牛乳、さば、鶏肉、油揚げ、白みそ、白ごま、赤みそ、牛乳、かれい	にんじん、きゅうり、キャベツ、長ねぎ、こまつな	酒、花かつお、しょうゆ、みりん、こしょう
			牛乳	19.8(15.2) 1.3(1.2)					
12	金	牛乳	ごはん すまし汁 大豆と鶏肉の味噌炒め カレーポテト みかん	こぎつねごはん	526.9(485.4) 20.3(19.6)	米、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、だいず水煮、油揚げ、白みそ、生わかめ、牛乳	みかん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、にんじん、しょうが、黒きくらげ、干しいたけ	花かつお、酒、しょうゆ、食塩、みりん、カレー粉、こしょう
			牛乳	11.9(13.3) 1.3(1.1)					
15	月	牛乳	ごはん わかめスープ マーボー豆腐 ナムル	きなこマカロニ	443.5(415.3) 19.3(18.7)	米、マカロニ、黒砂糖、片栗粉、油、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、きな粉、かつお節、生わかめ、牛乳	もやし、ほうれんそう、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、あさつき、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、だし昆布、食塩
			牛乳	11.8(13.2) 1.2(1.0)					
16	火	牛乳	ごはん 呉汁 白身魚のマヨネーズ風味焼き 切干大根の含め煮 みかん	小松菜の蒸しパン	546.2(500.8) 20.1(19.4)	米、小麦粉、上白糖、マヨネーズ風ドレッシング、油、三温糖	牛乳、調製豆乳、かれい、白みそ、油揚げ、牛乳	みかん、にんじん、長ねぎ、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、干しぶどう、こまつな、たまねぎ、干しいたけ	花かつお、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん
			牛乳	15.2(16.0) 1.1(1.0)					
17	水	牛乳	ごはん みそ汁 カレーコロケ 紫和え	★おむすびの日おやつ★ わかめおむすび	593.5(536.2) 18.7(18.2)	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、白ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、白みそ、かつお節、赤みそ、生わかめ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな	しょうゆ、酒、食塩、カレー粉
			牛乳	14.5(15.4) 1.4(1.2)					
18	木	牛乳	ごはん みそ汁 松風焼き 刻み昆布の炒め煮 みかん	お麩ラスク	545.0(500.0) 22.3(21.2)	米、さつまいも、ふ、上白糖、パン粉、三温糖、油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、だいず水煮、バター、油揚げ、きな粉、赤みそ、かつお節、白みそ、牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、こまつな、刻みこんぶ、干しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒
			牛乳	19.2(19.1) 1.4(1.2)					
19	金	牛乳	バターロール 豆乳シチュー 白菜とりんごのサラダ	きび団子	575.8(503.1) 22.6(20.8)	ロールパン、じゃがいも、もち米、きび、三温糖、油、片栗粉、上白糖	牛乳、調製豆乳、豚肉、きな粉、ベーコン、牛乳	たまねぎ、はくさい、クリームコーン缶、りんご、みかん缶、きゅうり、にんじん、パセリ	食塩、酒、りんご酢、こしょう
			牛乳	19.3(18.7) 1.8(1.4)					
22	月	牛乳	キーマカレー 豆腐のスープ ほうれん草のサラダ	ヨーグルト	454.3(414.7) 19.4(18.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、押麦、油、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏肉、だいず水煮、ベーコン、かつお節、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーマン、あさつき、にんにく、干しいたけ、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、食塩、酒、しょうゆ、カレー粉
			せんべい 麦茶	14.4(14.6) 1.6(1.3)					
23	火	牛乳	ごはん 豚汁 白身魚のごまだれ焼き 磯香あえ みかん	しらすのふりかけ おにぎり	545.9(500.8) 25.7(23.9)	米、さといも、三温糖、油、白ごま、白ごま	牛乳、かれい、木綿豆腐、豚肉、しらす干し、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、きざみのり、あおのり、牛乳	みかん、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、かつおだし汁、食塩
			牛乳	9.1(11.1) 1.5(1.3)					
24	水	牛乳	ゆかりごはん みそ汁 チーマイチェンカンピエン スティックサラダ	米粉と豆腐の ブラウニー	578.7(523.8) 24.0(22.5)	米、上白糖、米粉、油、マヨネーズ風ドレッシング、片栗粉、油、片栗粉、三温糖、粉糖、ごま油、白ごま	牛乳、鶏レバー、絹ごし豆腐、いわし(煮干し)、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、長ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒
			じゃこ 牛乳	21.4(20.8) 1.3(1.1)					
25	木	牛乳	ごはん かぶとベーコンのスープ スペイン風オムレツ 野菜のごましょうゆ和え	りんごジャムサンド	542.5(494.5) 18.5(18.1)	米、ロールパン、上白糖、油、三温糖、白ごま	牛乳、卵、鶏ひき肉、ベーコン、牛乳、牛乳	かぶ、りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、レモン果汁	ケチャップ、花かつお、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩、こしょう
			牛乳	19.2(19.1) 1.8(1.5)					
26	金	牛乳	納豆ごはん みそ汁 鶏肉の酢醤油煮 かむかむサラダ みかん	キャロットケーキ	527.0(485.4) 24.9(23.3)	米、小麦粉、油、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、納豆、卵、白みそ、かつお節、赤みそ、挽きわり納豆、あおのり、牛乳、牛乳	みかん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、もやし、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、干しぶどう、にんにく	しょうゆ、酢、酒、みりん
			牛乳	15.9(16.5) 1.1(1.0)					
29	月	牛乳	スパゲティミートソース きのこのスープ フルーツサラダ	磯ごはん	553.7(503.9) 20.3(19.6)	スパゲティ、米、油、片栗粉、油、三温糖、上白糖	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、かつお節、ひじき、牛乳	たまねぎ、みかん缶、りんご、にんじん、えのきたけ、きゅうり、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	17.8(18.0) 1.6(1.4)					
30	火	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き れんこんのきんぴら	ドーナツ	474.3(461.8) 24.9(23.8)	米、じゃがいも、三温糖、油、ドーナツ、白ごま	牛乳、かれい、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、にんじん、こまつな	しょうゆ、みりん、酒
			じゃこ 牛乳	10.3(12.6) 1.2(1.1)					
31	水	牛乳	ごはん みそ汁 揚げぎょうざ 塩もみ	焼き芋	525.2(481.1) 18.0(17.7)	さつまいも、米、ぎょうざの皮、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、白みそ、しらす干し、かつお節、赤みそ、生わかめ、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にら、干しいたけ、にんにく	食塩
			牛乳	14.3(15.2) 1.3(1.2)					

※ マヨネーズ風ドレッシングは卵を使用していません。