

日	曜	お	ま	の	献立	3歳おやつ *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日必要量	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	火				ごはん みそ汁 豚肉とじゃがいものトマト煮 春雨和え	鮭ごはん	555.6(505.5) 21.8(20.7) 11.3(12.8) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、 はるさめ、三温糖、油、 ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚もも肉、鮭、 ハム、白みそ、 かつお節、赤みそ、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、もやし、 こまつな、 ホールトマト缶詰	ケチャップ、しょうゆ、 中濃ソース、酢、食塩
2	水				ごはん すまし汁 鶏肉の唐揚げ 香り漬け	パウムクーヘン	519.8(492.8) 20.7(20.3) 16.3(17.4) 1.3(1.1)	米、片栗粉、 油、ごま油、 パウムクーヘン	牛乳、 鶏もも肉(皮なし)、 牛乳	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、こまつな、 干しいたけ、 レモン果汁、 しょうが、にんにく	花かつお、しょうゆ、酒、食塩、だし昆布
3	木				ごはん さつまいも型 クッキー	さつまいも型 クッキー	569.8(516.8) 23.9(22.4) 20.6(20.3) 1.1(1.0)	米、さつまいも、油、 三温糖、上白糖、黒ごま 23.9(22.4) 20.6(20.3) 1.1(1.0)	牛乳、豚もも肉、 鶏もも肉(皮なし)、 油揚げ、白みそ、赤みそ、 いわし(煮干し)、 バター	こまつな、もやし、 たまねぎ、にんじん、 油揚げ、白みそ、 焼きのり(きざみのり)	しょうゆ、花かつお、酒、か つおだし汁、みりん
4	金				ごはん 野菜スープ ぶくさ焼き卵 グリーンサラダ	わかめごはん	528.8(483.8) 17.8(17.6) 14.3(15.2) 1.7(1.4)	米、油、三温糖、上白糖、 白ごま	牛乳、 卵、 鶏ひき肉、 しらす干し、 牛乳	きゅうり、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 こまつな、生わかめ、 干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、 しいたけだし汁、 花かつお、しょうゆ、 酒、食塩、りんご酢、 だし昆布
7	月				かつおぶしのふりかけごはん みそ汁 煮魚 ポテトサラダ	ココアゼリー	529.8(476.4) 25.6(23.6) 15.2(15.8) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、 上白糖、 マヨネーズ風ドレッシング、 三温糖、白ごま、 クラッカー	牛乳、調整豆乳、 かれない、油揚げ、白みそ、か つお節、ゼラチン、 赤みそ、 クラッカー	なす、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、しょうが、 あおのり	しょうゆ、花かつお、酒、食塩
8	火				スパゲティミートソース じゃがいものスープ フルーツサラダ	夕焼けごはん	570.5(517.1) 22.5(21.3) 17.7(18.0) 1.6(1.4)	スパゲティ、 米、じゃがいも、油、 片栗粉、上白糖、 白ごま	牛乳、豚ひき肉、 鶏もも肉(皮なし)、 しらす干し、 牛乳	たまねぎ、みかん缶、 りんご、にんじん、 きゅうり、にんにく ホールトマト缶詰、 あさつき、 焼きのり(きざみのり)	ケチャップ、中濃ソース、花 かつお、酒、しょうゆ、食塩、りんご酢
9	水				ごはん すまし汁 *さんま(かれない)の蒲焼き風 三色おひたし	きなこマカロニ	567.7(426.8) 28.2(20.1) 20.7(12.6) 1.3(1.0)	米、 マカロニ、黒砂糖、油、 片栗粉、三温糖 小麦粉	牛乳、 *さんま、(かれない)、 木綿豆腐、きな粉、 牛乳	キャベツ、こまつな、 にんじん、長ねぎ、 干しいたけ、しょうが	しょうゆ、花かつお、 みりん、酒、だし昆布、 食塩
10	木				ごはん みそ汁 松風焼き ひじきの炒り煮	いちごジャムサンド	529.9(494.8) 22.2(21.3) 17.0(17.6) 1.7(1.5)	米、 パン粉、 三温糖、油、白ごま ロールパン	牛乳、豚ひき肉、 だいす水煮、油揚げ、 赤みそ、白みそ、 いわし(煮干し)、 牛乳	たまねぎ、こまつな、 えのきたけ、にんじん、 いちごジャム、長ねぎ、 ひじき	花かつお、しょうゆ、酒
11	金				ゆかりごはん 呉汁 鶏肉の塩焼き わかめサラダ りんご	チキンライス	525.8(481.6) 24.1(22.6) 11.9(13.3) 1.7(1.4)	米、油	牛乳、 鶏もも肉(皮なし)、 調整豆乳、白みそ、 牛乳	りんご、きゅうり、 にんじん、キャベツ、 たまねぎ、長ねぎ、 こまつな、えのきたけ、 生わかめ	ケチャップ、しょうゆ、 花かつお、酒、酢、 食塩
15	火				ごはん 中華風スープ 鶏レバーの甘辛煮 おかか和え	ふかし芋	511.1(469.9) 25.4(23.6) 14.4(15.3) 1.8(1.5)	米、さつまいも はるさめ、三温糖、油 ごま油	牛乳、 鶏レバー、かつお節 チーズ、 牛乳	キャベツ、きゅうり、 にんじん、にら、 長ねぎ、干しいたけ、 しょうが	しょうゆ、酒、食塩、 花かつお
16	水				ごはん みそ汁 豆腐ナゲット 塩もみ	ツナごはん	565.0(513.1) 21.0(20.1) 18.2(18.4) 1.3(1.2)	米、油、 パン粉、 片栗粉、三温糖、 白ごま	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、ツナ油漬缶、 白みそ、赤みそ、 牛乳	たまねぎ きゅうり、 キャベツ、えのきたけ、 にんじん、生わかめ、 ひじき、 焼きのり(きざみのり)	ケチャップ、中濃ソース、 酒、しょうゆ、食塩、 花かつお
17	木				ごはん すまし汁 大豆と鶏肉のみそ炒め 粉ふきいも	ブルーベリージャム サンド	521.5(480.8) 22.3(21.2) 13.2(14.3) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、油、 パン粉、三温糖、ごま油、 ロールパン	牛乳、 鶏もも肉(皮なし)、 木綿豆腐、だいす水煮、 白みそ、いわし(煮干し)、 牛乳	えのきたけ、黒きくらげ ブルーベリージャム、 長ねぎ、にんじん、 ピーマン、あさつき、 しょうが、あおのり	花かつお、酒、しょうゆ、食塩
18	金				ごはん きのこのスープ さんが焼き 切干大根の含め煮 りんご	ドーナツ	527.7(497.1) 20.1(19.8) 14.5(16.0) 1.3(1.1)	米、 パン粉、 油、三温糖 ドーナツ	牛乳、豚ひき肉、 パン粉、 油、三温糖 ドーナツ	りんご、えのきたけ、 にんじん、しめじ、 長ねぎ、 切り干しだいこん、 あさつき、しょうが、 干しいたけ、あおのり	花かつお、しょうゆ、酒、み りん、食塩、だし昆布
21	月				ごはん みそ汁 白身魚のごまだれ焼き さつまいものオレソシ煮	キャロットロール	546.8(527.6) 25.7(25.1) 13.6(15.9) 1.7(1.6)	米、さつまいも 白ごま 三温糖、油、 キャロットロール	牛乳、 かれない、 白みそ、赤みそ、 チーズ 牛乳	オレソシ濃縮果汁、 たまねぎ、えのきたけ、 こまつな	酒、しょうゆ、みりん、 花かつお
22	火				マーボー丼 コーンと卵のスープ ナムル りんご	ぶどうゼリー	511.8(461.5) 20.8(19.8) 14.1(15.1) 1.9(1.6)	米、上白糖、押麦、片栗粉、 三温糖、油、ごま油	牛乳、 木綿豆腐、豚ひき肉、 卵、 赤みそ、ゼラチン、 牛乳	りんご、ぶどう濃縮果汁、 こまつな、しょうが クリームコーン缶、 もやし、長ねぎ、にんじん、 あさつき、にんにく	しょうゆ、花かつお、酒、食塩、 だし昆布
23	水				ごはん わかめスープ さつまいもクロック キャベツの即席漬け	メロンパン	552.0(508.2) 19.5(19.1) 16.2(16.9) 1.3(1.1)	米、さつまいも、 パン粉、小麦粉、 油、 メロンパン	牛乳、 木綿豆腐、豚ひき肉、 いわし(煮干し)、 牛乳	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 こまつな、生わかめ	しょうゆ、食塩、 だし昆布、花かつお
24	木				ごはん みそ汁 鶏肉の酢じょうゆ煮 小松菜ときのこのおひたし	シンジュシー	516.5(474.1) 25.2(23.4) 11.7(13.1) 1.3(1.2)	米、じゃがいも、 三温糖、油	牛乳、 鶏もも肉(皮なし)、 豚ひき肉、白みそ、赤みそ 油揚げ、かつお節、 牛乳	りんご、こまつな、 たまねぎ、えのきたけ、 あさつき、刻みこんぶ、 干しいたけ、にんにく	花かつお、だし昆布、 しょうゆ、 酢、みりん、酒
25	金				秋野菜のカレーライス 豆腐のスープ フレンチサラダ	ヨーグルト	523.4(472.3) 20.8(19.9) 14.1(14.3) 1.7(1.5)	米、さつまいも、押麦、 さといも、油、 小麦粉、 片栗粉、上白糖	牛乳 調整豆乳、豚もも肉、 木綿豆腐、かつお節 鶏もも肉(皮なし)、 ヨーグルト(加糖)	みかん缶、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、 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、 りんご酢、酒、カレー粉
28	月				カレーうどん ツナ和え さつま芋の甘煮	佃煮ごはん	539.2(487.2) 18.7(18.2) 10.2(11.9) 1.5(1.3)	干しうどん、 米、さつまいも、 片栗粉、三温糖、油、 白ごま	牛乳、 豚もも肉、ツナ油漬缶、 しらす干し、 牛乳	こまつな、たまねぎ、 にんじん、もやし、 ほうれんそう	しょうゆ、花かつお、 みりん、食塩、 ケチャップ、カレー粉
29	火				ごはん 豆乳スープ 高野豆腐入りつくね焼き 紫あえ	黒糖蒸しパン	564.6(512.9) 19.7(19.0) 18.7(18.8) 1.4(1.2)	米、 小麦粉、 黒砂糖、油、 三温糖、片栗粉、 黒ごま	牛乳、 鶏ひき肉、調整豆乳、 ベーコン、凍り豆腐、 白みそ、 牛乳	たまねぎ、キャベツ、 クリームコーン缶、 きゅうり、にんじん、 りんご、干しぶどう、 しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん、食塩
30	水				ごはん 貝だくさんみそ汁 白身魚のバター焼き 刻み昆布の炒め煮 りんご	ツナちらし	568.2(513.5) 24.4(22.6) 15.5(16.2) 1.7(1.5)	米、さといも、 マヨネーズ風ドレッシング、 油、片栗粉、 三温糖、上白糖、 白ごま、バター	牛乳、 かれない、 ツナ油漬缶、油揚げ、 白みそ、赤みそ、かつお節 牛乳	りんご、にんじん、 だいたん、こまつな、 刻みこんぶ、 焼きのり(きざみのり)、干 しいたけ	花かつお、酒、酢、 みりん、しょうゆ、 だし昆布、食塩
31	木				ごはん すまし汁 ローストチキン ブロッコリーのおかか和え	かぼちゃの スイートポテト風	512.1(470.6) 23.5(22.1) 12.8(14.0) 1.1(1.0)	米、さつまいも、 三温糖、 バター	牛乳、 鶏もも肉(皮なし)、 木綿豆腐、かつお節、 牛乳、 牛乳	かぼちゃ、ブロッコリー、た まねぎ、長ねぎ、 こまつな、にんじん	みりん、花かつお、 しょうゆ、酒、だし昆布、食塩