

日付	曜日	おやつ ※は幼児のみ 0は乳児のみ	3時おやつ ※は幼児のみ 0は乳児のみ	エネルギー たんぱく質 脂質/糖分 /100g	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	木	ごはん 呉汁 鶏肉の酢醤油煮 磯香あえ	きび団子	533.0(487.4)	米、もち米、きび(精白粒)、三温糖	牛乳、鶏肉、調製豆乳、きな粉、白みそ、きざみのり、牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん、長ねぎ、こまつな、えのきたけ、にんにく	しょうゆ、酢、花かつお、酒、みりん、かつおだし汁
			牛乳	25.0(23.3)	10.9(12.5)	0.8(0.8)		
2	金	ごはん すまし汁 さんが焼き ひじきの炒り煮	鬼クッキー	560.8(508.9)	米、小麦粉、上白糖、ショートニング、パン粉、三温糖、油、バター	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、いわしすり身、だいす水煮、油揚げ、かつお節、赤みそ、ひじき、あおのり、牛乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、なばな、しょうが	しょうゆ、花かつお、酒、だし昆布、食塩
			牛乳	20.9(20.0)	21.9(21.3)	1.3(1.1)		
5	月	ごはん みそ汁 ブリ(かれい)の照焼き 和風サラダ でこぼん	こぎつねごはん	556.5(461.8)	米、油、三温糖、油	牛乳、ぶり、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳、かれい	でこぼん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、しょうが	しょうゆ、花かつお、酒、みりん
			牛乳	23.6(21.2)	16.5(11.8)	1.3(1.2)		
6	火	ごまごはん みそ汁 スペイン風オムレツ ツナサラダ	バームクーヘン	528.8(499.9)	米、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖、油、黒ごま、バームクーヘン	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、牛乳、いわし(煮干し)、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、こまつな、にんじん、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、食塩、こしょう
			じゃこ 牛乳	24.1(23.0)	20.6(20.7)	1.5(1.3)		
7	水	ごはん みそ汁 春巻き キャベツと小松菜のお浸し	ツナごはん	635.8(569.4)	米、じゃがいも、春巻きの皮、油、はるさめ、三温糖、小麦粉、片栗粉、ごま油、白ごま	牛乳、豚肉、ツナ缶、しらす干し、白みそ、かつお節、赤みそ、きざみのり、生わかめ、牛乳	キャベツ、にんじん、えのきたけ、たけのこ(水煮)、こまつな、しょうが、干しいたけ	しょうゆ、酒、かつおだし汁
			牛乳	20.0(19.3)	21.4(20.9)	1.5(1.3)		
8	木	冬野菜のカレーライス 豆腐のスープ 白菜とりんごのサラダ	ヨーグルト	494.5(444.6)	米、油、小麦粉、押麦、片栗粉、上白糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、調製豆乳、豚肉、木綿豆腐、鶏もも肉、かつお節、	はくさい、たまねぎ、れんこん、にんじん、だいこん、りんご、みかん缶、きゅうり、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、白こしょう
			せんべい 麦茶	14.3(14.5)	1.7(1.4)			
9	金	ごはん すまし汁 大豆と鶏肉の味噌炒め さつま芋の甘煮 でこぼん	米粉と豆腐のブラウニー	533.3(485.3)	米、さつまいも、上白糖、米粉、三温糖、片栗粉、油、片栗粉、粉糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、だいす水煮、いわし(煮干し)、白みそ、生わかめ、牛乳	でこぼん、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、しょうが、黒きくらげ	花かつお、酒、しょうゆ、みりん、だし昆布、食塩、こしょう
			じゃこ 牛乳	17.8(17.5)	12.9(14.1)	1.1(0.9)		
13	火	ごはん みそ汁 松風焼き 刻み昆布の炒め煮	チキンライス	590.3(533.1)	米、さつまいも、パン粉、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、だいす水煮、油揚げ、赤みそ、かつお節、白みそ、白ごま、刻みこんぶ、牛乳	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、こまつな、干しいたけ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、酒、食塩
			牛乳	24.1(22.6)	15.6(16.3)	1.7(1.5)		
14	水	きびごはん 白菜のスープ 鶏肉のトマト煮 塩もみ	クッキー	582.3(523.9)	米、小麦粉、上白糖、ショートニング、油、はるさめ、きび(精白粒)、油、三温糖	牛乳、鶏肉、豆乳、きざみのり、牛乳	はくさい、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、あさつき、干しぶどう	花かつお、ケチャップ、食塩、酒、だし昆布、しょうゆ、こしょう
			牛乳	18.9(18.3)	20.9(20.3)	1.2(1.1)		
15	木	スパゲティミートソース 野菜スープ フルーツサラダ	じゃこごはん	566.8(514.4)	スパゲティー、米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、三温糖、上白糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、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、ホールトマト缶詰、あさつき、にんにく	ケチャップ、花かつお、中濃ソース、酒、食塩、りんご酢、しょうゆ、だし昆布、こしょう
			牛乳	20.6(19.7)	18.4(18.5)	1.6(1.4)		
16	金	ごはん みそ汁 白身魚のごま揚げ 菜の花和え	ジャムサンド	491.4(475.4)	米、ロールパン、片栗粉、油、三温糖	牛乳、かれい、卵、油揚げ、白みそ、赤みそ、白ごま、生わかめ、牛乳	こまつな、キャベツ、切り干しだいこん	しょうゆ、花かつお、かつおだし汁、食塩
			牛乳	20.2(20.1)	14.8(16.2)	1.6(1.4)		
19	月	ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め カレーポテト でこぼん	きなこマカロニ	506.7(463.2)	米、じゃがいも、マカロニ、黒砂糖、油、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、白みそ、きな粉、かつお節、赤みそ、牛乳	でこぼん、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、カレー粉
			牛乳	20.2(19.4)	14.5(15.3)	0.9(0.8)		
20	火	ごまみそうどん 煮豆 ツナ和え	わかめおにぎり	544.8(482.6)	米、干しうどん、三温糖、油、ごま油、白ごま、白ごま	牛乳、鶏肉、大正金時、ツナ缶、しらす干し、油揚げ、白みそ、赤みそ、生わかめ、牛乳	こまつな、にんじん、もやし、長ねぎ、干しいたけ、しょうが	花かつお、しょうゆ、酒、みりん、食塩
			牛乳	19.5(18.9)	13.1(12.7)	3.4(2.8)		
21	水	ごはん みそ汁 白身魚のごまだれ焼き 切干大根の含め煮	ボールドーナツ	566.9(514.2)	米、じゃがいも、小麦粉、油、上白糖、マーガリン、粉糖、三温糖、油、白ごま、黒ごま	牛乳、かれい、卵、脱脂粉乳、油揚げ、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、花かつお
			牛乳	24.4(22.8)	18.2(18.3)	1.4(1.2)		
22	木	ごはん 中華風スープ マーボー豆腐 ナムル でこぼん	焼き芋	525.6(486.4)	さつまいも、米、はるさめ、片栗粉、ごま油、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、赤みそ、かつお節、牛乳	でこぼん、ほうれんそう、もやし、長ねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩
			チーズ 牛乳	20.8(20.5)	14.9(16.3)	1.5(1.4)		
26	月	ごはん みそ汁 照り焼きチキン 華風和え	おかかおにぎり	537.5(491.5)	米、はるさめ、ごま油、三温糖、白ごま	牛乳、鶏肉、ハム、しらす干し、油揚げ、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	だいこん、きゅうり、もやし、だいこん(葉)、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、花かつお、みりん、酢、ワイン(白)、ケチャップ
			牛乳	24.7(23.1)	10.7(12.5)	1.5(1.3)		
27	火	キーマカレー じゃがいものスープ フレンチサラダ	ココアゼリー	557.3(486.2)	米、じゃがいも、上白糖、油、押麦	牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、鶏もも肉、だいす水煮、ゼラチン、牛乳	たまねぎ、にんじん、みかん缶、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、ケチャップ、食塩、酒、りんご酢、しょうゆ、カレー粉、こしょう
			せんべい 牛乳	21.3(19.9)	17.3(17.5)	1.7(1.4)		
28	水	ごはん すまし汁 鶏レバーのケチャップソース和え 二色おひたし	苺ジャムサンド	509.7(494.2)	米、ロールパン、油、片栗粉、上新粉、三温糖、白ごま	牛乳、鶏レバー、木綿豆腐、きざみのり、牛乳	キャベツ、いちご、ほうれんそう、長ねぎ、にんじん、しょうが	花かつお、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、かつおだし汁、だし昆布、食塩
			牛乳	21.9(21.4)	14.4(15.9)	1.2(1.2)		
29	木	ごはん みそ汁 煮魚 れんこんのきんぴら でこぼん	ドーナツ	491.2(468.6)	米、三温糖、油、白ごま、ドーナツ	牛乳、かれい、木綿豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	なつみかん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、こまつな、しょうが	しょうゆ、酒、みりん
			じゃこ 牛乳	24.8(23.0)	11.5(13.3)	1.3(1.1)		

※ マヨネーズ風ドレッシングは卵を使用していません。