

日	曜	食	名	3歳おやつ *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 (1は未満)	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	水	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚のごまだれ焼き ひじきの炒り煮	パームクーヘン	406.1(401.5) 23.5(22.5) 10.7(12.8) 1.4(1.2)	米、三温糖、油、白ごま、パームクーヘン	牛乳、かれい、油揚げ、いわし(煮干し)、白みそ、かつお節、赤みそ、ひじき、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごまつな	しょうゆ、酒、花かつお、みりん
				じゃこ 牛乳					
2	水	牛乳	★こどもの日献立★ ごはん すまし汁 ハンバーグ 野菜のごまだレッシングサラダ	中華おこわ	529.8(484.1) 21.4(20.3) 16.9(17.3) 1.3(1.1)	米、もち米、パン粉、油、ごま油、三温糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏肉、きざみのり、牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だけのこ(水煮)、ごまつな、にんじん、トマトピューレ、干ししいたけ	ケチャップ、花かつお、しょうゆ、中濃ソース、酢、酒、食塩、こしょう
				牛乳					
7	火	牛乳	マーボー丼 中華スープ ナムル	おふラスク	460.5(429.4) 19.8(19.1) 19.0(19.0) 1.5(1.3)	米、小町麦、上白糖、押麦、はるさめ、片栗粉、ごま油、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、バター、赤みそ、かつお節、牛乳	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	しょうゆ、酒、食塩
				牛乳					
8	水	牛乳	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ キャベツの即席漬	シャーマンポテト	457.0(419.7) 20.9(19.9) 15.7(16.2) 1.9(1.5)	じゃがいも、米、片栗粉、油、ごま油、クラッカー	牛乳、鶏肉、ベーコン、白みそ、かつお節、赤みそ、生わかめ、牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ごまつな、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、こしょう
				クラッカー 牛乳					
9	木	牛乳	ごまみそうどん ツナ和え 煮豆	佃煮ごはん	485.5(449.4) 18.0(17.7) 10.5(12.2) 2.7(2.3)	米、干しうどん、三温糖、油、ごま油、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、牛乳	ごまつな、にんじん、もやし、長ねぎ、干ししいたけ、しょうが	花かつお、しょうゆ、みりん、酒、食塩
				牛乳					
10	金	牛乳	ごはん 春野菜のみそ汁 さんが焼き 切干大根の含め煮 甘夏みかん	ジャムサンド	481.8(466.3) 20.9(20.5) 13.4(15.1) 1.4(1.3)	米、ロールパン、じゃがいも、パン粉、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、あじすり身、だいず水煮、赤みそ、油揚げ、白みそ、かつお節、あおのり、牛乳	甘夏みかん、キャベツ、にんじん、長ねぎ、たまねぎ、切り干しだいこん、さやえんどう、しょうが、干ししいたけ	しょうゆ、酒、花かつお、みりん
				牛乳					
13	月	牛乳	カレーライス 豆腐のスープ フレンチサラダ	ヨーグルト	484.0(424.4) 18.7(17.8) 13.7(14.0) 1.7(1.4)	じゃがいも、米、油、小麦粉、押麦、片栗粉、上白糖	ヨーグルト、調製豆乳、木綿豆腐、豚肉、鶏肉、かつお節、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、あさつき、にんにく、干ししいたけ、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、こしょう
				せんべい 麦茶					
14	火	牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉の酢醤油煮 マセドアンサラダ	米粉と豆腐のブラウニー	474.9(440.9) 21.3(20.3) 15.5(16.2) 1.0(0.9)	米、じゃがいも、上白糖、米粉、マヨネーズ風ドレッシング、油、片栗粉、粉糖	牛乳、鶏肉、絹豆腐、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ごまつな、にんにく	酢、花かつお、酒、みりん、しょうゆ、こしょう
				じゃこ 牛乳					
15	水	牛乳	ごはん すまし汁 鶏レバーの変わりソース和え 和風サラダ	きなこマカロニ	437.7(411.1) 17.9(17.6) 12.2(13.6) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、マカロニ、黒砂糖、油、片栗粉、三温糖、白ごま	牛乳、鶏レバー、きな粉、赤みそ、生わかめ、牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、長ねぎ、しょうが	花かつお、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、酒、だし昆布、食塩
				牛乳					
16	木	牛乳	ごはん 具だくさん味噌汁 カレイの西京焼き 刻み昆布の炒め煮 甘夏みかん	チキンライス	501.5(460.0) 25.5(23.7) 10.4(12.1) 1.7(1.4)	米、油、三温糖、片栗粉、白ごま	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、刻みこんぶ、牛乳	甘夏みかん、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ごまつな、干ししいたけ	ケチャップ、しょうゆ、花かつお、みりん、本みりん、酒、食塩
				牛乳					
17	金	牛乳	ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め 粉ふきいも	人参のジャムサンド	480.9(433.2) 20.9(18.4) 15.2(13.9) 1.6(1.1)	米、じゃがいも、ロールパン、上白糖、油、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、豚肉、チーズ、白みそ、赤みそ、あおのり、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、えのきたけ、ごまつな、ピーマン、レモン果汁、しょうが、にんにく	花かつお、しょうゆ、食塩
				*チーズ 牛乳					
20	月	牛乳	スバゲティミートソース きのこのスープ アスパラとハムのサラダ	きび団子	543.1(495.5) 22.9(21.6) 18.0(18.2) 1.5(1.3)	スバゲティ、もち米、きび(精白粒)、油、片栗粉、三温糖、上白糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、きな粉、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ホールトマト缶詰、グリーンアスパラガス、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					
21	火	牛乳	ごはん みそ汁 鶏の塩焼き 三色おひたし 甘夏みかん	ココアゼリー	428.8(395.3) 24.0(22.3) 11.2(12.7) 1.2(1.1)	米、上白糖	牛乳、調製豆乳、鶏肉、木綿豆腐、白みそ、かつお節、セラチン、赤みそ、生わかめ、牛乳	甘夏みかん、キャベツ、ごまつな、長ねぎ、にんじん	酒、しょうゆ、かつおだし汁、花かつお、食塩、こしょう
				せんべい 牛乳					
22	水	牛乳	ゆかりごはん みそ汁 飛竜頭 塩もみ	りんごジャムサンド	434.9(430.8) 15.6(16.4) 14.6(16.0) 1.4(1.3)	米、ロールパン、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、あじすり身、油揚げ、白みそ、赤みそ、きざみのり、牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごまつな、ごぼう、しょうが、黒きくらげ	花かつお、しょうゆ、食塩
				牛乳					
23	木	牛乳	ピピンパ じゃがいものスープ スティックサラダ 甘夏みかん	キャロットケーキ	465.7(428.0) 15.6(15.5) 16.6(17.0) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、小麦粉、上白糖、油、三温糖、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、鶏肉、油揚げ、赤みそ、牛乳、牛乳	甘夏みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、スナップえんどう、もやし、あさつき、干しだいこん、にんにく、しょうが	しょうゆ、花かつお、酒、りんご酢、食塩、みりん、こしょう
				牛乳					
24	金	牛乳	ごはん わかめスープ 大豆と鶏肉の味噌炒め カレーポテト 甘夏みかん	磯ごはん	469.6(434.3) 18.5(18.0) 9.2(11.1) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、鶏肉、だいず水煮、油揚げ、かつお節、白みそ、かつお節、ひじき、生わかめ、牛乳	甘夏みかん、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、ごまつな、ピーマン、しょうが、黒きくらげ	酒、しょうゆ、食塩、だし昆布、カレー粉
				牛乳					
27	月	牛乳	★小松菜の日献立★ ごはん 呉汁 鶏肉のみぞれ焼き キャベツと小松菜のお浸し	小松菜とベーコンの ごはん	480.6(445.4) 22.3(21.1) 12.6(13.9) 1.2(1.1)	米、ごま油、油、三温糖、白ごま	牛乳、鶏肉、調製豆乳、ベーコン、白みそ、しらす干し、牛乳	キャベツ、にんじん、ごまつな、長ねぎ、だいこん、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、花かつお、かつおだし汁、本みりん、酒
				牛乳					
28	火	牛乳	ごはん キャベツとベーコンのスープ スペイン風オムレツ コーンサラダ	キャロットゼリー	511.0(463.0) 19.6(18.8) 19.1(18.9) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、上白糖、小麦粉、マヨネーズ風ドレッシング、油、三温糖、クラッカー	牛乳、卵、豚ひき肉、ベーコン、牛乳、かつお節、セラチン、牛乳	オレンジ濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶詰、きゅうり、にんじん、ピーマン、レモン果汁	ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、こしょう
				クラッカー 牛乳					
29	水	牛乳	きびごはん みそ汁 ジュンユイ 三色おひたし	黒糖蒸しパン	475.2(441.4) 18.2(17.9) 13.8(14.9) 1.2(1.1)	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、小麦粉、きび(精白粒)、油、三温糖、ごま油、黒ごま	牛乳、かれい、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳、かつお節	ごまつな、もやし、にんじん、干しだいこん、長ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、花かつお、酒、酢
				牛乳					
30	木	牛乳	キーマカレー 野菜スープ グリーンサラダ	メロンパン(せんべい)	494.7(433.0) 19.7(16.3) 15.4(15.8) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、押麦、油、上白糖、メロンパン	牛乳、豚ひき肉、だいず水煮、牛乳	たまねぎ、にんじん、そらまめ、みかん缶詰、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、しめじ、ピーマン、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、だし昆布、カレー粉、こしょう
				*そらまめ 牛乳					
31	金	牛乳	かつおぶしのふりかけごはん みそ汁 肉じゃが 磯香あえ 甘夏みかん	わかめごはん	482.8(445.6) 19.2(18.6) 9.2(11.2) 1.5(1.4)	じゃがいも、米、三温糖、油、白ごま、白ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、しらす干し、白みそ、かつお節、赤みそ、生わかめ、きざみのり、あおのり、牛乳	甘夏みかん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、ごまつな	しょうゆ、酒、花かつお、かつおだし汁、食塩
				牛乳					