

日 付	曜 日	お 昼 食	お 酒 類	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/水分 は本単位	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
3	月	牛乳		ごはん すまし汁 韓国風鶏の照り焼き マカロニサラダ	444.3(396.0) 21.5(20.1) 11.9(13.2) 1.1(0.9)	米、砂糖、マカロニ、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、ゼラチン、牛乳	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、こまつな、あさつき、にんにく、しょうが	しょうゆ、花かつお、だし昆布、食塩、こしょう
4	火	牛乳		★歯と口の健康習慣★ ゆかりごはん みそ汁 豚肉の生妻焼き かむかむサラダ	489.0(452.1) 21.4(20.4) 15.7(16.4) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油、片栗粉、油、粉糖、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、花かつお、酢、酒、本みりん
5	水	牛乳		ごはん 野菜スープ 大豆と鶏肉の味噌炒め グリーンサラダ メロン	428.2(426.6) 17.8(18.5) 14.4(16.3) 1.2(1.1)	米、油、片栗粉、三温糖、ごま油、砂糖、パームクーヘン	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、チーズ、だいず水煮、白みそ、牛乳	メロン、きゅうり、キャベツ、にんじん、長ねぎ、たまねぎ、ピーマン、こまつな、しょうが、黒きくらげ	花かつお、酒、しょうゆ、りんご酢、食塩、だし昆布、こしょう
6	木	牛乳		ごはん すまし汁 いわしハンバーグ キャベツと小松菜のごま和え	455.5(443.5) 18.4(18.6) 14.6(16.0) 1.5(1.4)	米、ロールパン、砂糖、パン粉、三温糖、油、片栗粉、白ごま	牛乳、豚ひき肉、いわしすり身、牛乳	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、長ねぎ、しょうが、レモン果汁	しょうゆ、花かつお、食塩、だし昆布、こしょう
7	金	牛乳		ごはん みそ汁 焼肉 カレーポテト	514.5(472.6) 21.3(20.3) 12.1(13.5) 1.0(0.9)	じゃがいも、米、もち米、きび(精白粒)、三温糖、油	牛乳、豚肉、きな粉、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	にんじん、もやし、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、りんご、たまねぎ、ピーマン、レモン果汁	しょうゆ、花かつお、酒、ケチャップ、中濃ソース、食塩、カレー粉
10	月	牛乳		ごはん 呉汁 白身魚の照り焼き ひじきの炒り煮	401.7(373.4) 20.8(19.8) 10.6(12.1) 1.4(1.2)	米、三温糖、油、クラッカー	牛乳、かれい、調製豆乳、油揚げ、白みそ、ひじき、牛乳	にんじん、長ねぎ、ブルーベリージャム、えのきたけ、こまつな	しょうゆ、花かつお、酒、みりん
11	火	牛乳		キーマカレー じゃがいものスープ ハムサラダ	476.1(435.2) 18.8(18.2) 16.1(16.7) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、砂糖、油、押麦	牛乳、豚ひき肉、ハム、鶏もも肉(皮なし)、だいず水煮、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶどう濃縮果汁、きゅうり、キャベツ、りんご濃縮果汁、ホールトマト缶詰、グリーンアスパラガス、あさつき、ピーマン、にんにく、かんでん	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
12	水	牛乳		ごはん みそ汁 鶏肉の酢醤油煮 こまきゅうり	444.1(416.2) 20.7(19.9) 9.1(11.0) 1.2(1.1)	米、三温糖、白ごま、白ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、生わかめ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、こまつな、にんにく	酢、しょうゆ、花かつお、酒、みりん、食塩
13	木	牛乳		ごはん ふわふわスープ 豚肉のケチャップ炒め 粉ふきいも メロン	496.2(481.3) 24.0(23.1) 15.1(16.4) 1.5(1.3)	じゃがいも、米、ロールパン、油、三温糖、白ごま	牛乳、豚肉、卵、いわし(煮干し)、あおのり、牛乳	メロン、たまねぎ、いちごジャム、キャベツ、こまつな、にんじん、しょうが	ケチャップ、花かつお、しょうゆ、食塩、だし昆布、中濃ソース
14	金	牛乳		ごはん みそ汁 さんが焼き 磯香あえ	441.6(413.9) 17.4(17.2) 11.2(12.7) 1.2(1.0)	米、小麦粉、砂糖、パン粉、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、あじすり身、だいず水煮、赤みそ、白みそ、きざみり、あおのり、牛乳	もやし、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、にんじん、干しぶどう、切り干しだいこん、しょうが、	花かつお、しょうゆ、酒、かつおだし汁
17	月	牛乳		ごはん わかめスープ 鶏の塩焼き いんげんのみそドレッシングサラダ メロン	445.2(417.1) 21.3(20.3) 12.6(13.9) 1.0(0.9)	米、じゃがいも、マカロニ、黒砂糖、油、三温糖、白ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、きな粉、赤みそ、生わかめ、牛乳	メロン、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いんげん	花かつお、酒、りんご酢、しょうゆ、食塩、だし昆布、こしょう
18	火	牛乳		ジャージャー麺 ツナ和え 煮豆	467.9(450.5) 21.8(21.4) 12.3(14.2) 2.3(1.8)	米、干し中華めん、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、大正金時、ツナ缶、かつお節、赤みそ、牛乳	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、食塩
19	水	牛乳		ごはん すまし汁 チーマイチエンカンピエン 三色おひたし	480.1(422.8) 21.0(19.6) 15.1(15.5) 1.0(1.0)	米、油、片栗粉、三温糖、ごま油、白ごま、メロンパン	牛乳、鶏レバー、木綿豆腐、牛乳	長ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく	しょうゆ、花かつお、酒、かつおだし汁、だし昆布、食塩
20	木	牛乳		ごはん みそ汁 スペイン風オムレツ 和風サラダ	526.5(484.5) 18.4(18.0) 13.7(14.8) 1.4(1.2)	米、油、三温糖、白ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、しらす干し、牛乳、白みそ、赤みそ、あおのり、牛乳	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あさつき、ピーマン	ケチャップ、花かつお、しょうゆ、中濃ソース、食塩
21	金	牛乳		ごはん すまし汁 白身魚のマヨネーズ風味焼き マセドアンサラダ	371.9(331.9) 16.9(16.3) 8.7(10.0) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、かれい、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな	花かつお、ケチャップ、酒、りんご酢、食塩、しょうゆ、だし昆布、こしょう
24	月	牛乳		マーボー丼 中華風スープ トマトサラダ	490.4(444.4) 20.1(19.2) 17.2(17.6) 1.7(1.4)	米、砂糖、はるさめ、押麦、油、片栗粉、三温糖、ごま油、砂糖	牛乳、調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ゼラチン、牛乳	キャベツ、長ねぎ、トマト、きゅうり、コーン缶、にんじん、あさつき、干ししいたけ、にんにく、しょうが	花かつお、酒、しょうゆ、りんご酢、食塩、こしょう
25	火	牛乳		ごはん すまし汁 鶏肉のオレンジ煮 ポテトサラダ	484.0(448.1) 20.6(19.8) 13.3(14.5) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、砂糖、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、油揚げ、ひじき、牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、オレンジ濃縮果汁、こまつな	花かつお、しょうゆ、酒、みりん、だし昆布、食塩、こしょう
26	水	牛乳		ごはん みそ汁 シュンユイ キャベツの即席漬け	521.3(485.5) 20.6(20.3) 16.8(17.9) 1.7(1.5)	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、かれい、チーズ、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、干しぶどう、こまつな、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、花かつお、酒、酢、食塩
27	木	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	515.2(473.1) 19.6(18.9) 17.1(17.4) 1.7(1.4)	米、スパゲティ、油、片栗粉、三温糖、砂糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、牛乳	たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ホールトマト缶詰、しめじ、あさつき、いんげん、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、花かつお、酒、食塩、りんご酢、しょうゆ、だし昆布、こしょう
28	金	牛乳		ごはん みそ汁 松風焼き 切干大根の含め煮 メロン	506.7(487.5) 21.6(21.1) 16.2(17.3) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、パン粉、三温糖、油、ドーナツ、白ごま	牛乳、豚ひき肉、だいず水煮、赤みそ、いわし(煮干し)、油揚げ、白みそ、牛乳	メロン、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、こまつな、切り干しだいこん、干ししいたけ、しょうが	花かつお、しょうゆ、酒、みりん

★材料の納品の関係で、献立を変更することがあります。ご了承ください。
★マヨネーズ風ドレッシング風ドレッシングは卵を使用していません。