

日付	曜日	あさやち	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/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	
3	月	牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉の酢醤油煮 ひじき入りポテトサラダ	おかかおにぎり	524.3(480.7) 24.3(22.7) 12.5(13.8) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、白ごま	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、こまつな、ひじき、にんにく	酢、酒、しょうゆ、みりん、しょうゆ、白こしょう
			牛乳						
4	火	牛乳	ごはん みそ汁 さんが焼き ハムサラダ	ドライカレー	489.1(451.9) 20.5(19.6) 14.7(15.6) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、パン粉、白玉麩、油、三温糖、上白糖	牛乳、豚ひき肉、いわしすり身、ハム、豚ひき肉、だいたす水煮、赤みそ、白みそ、あおのり、牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、こまつな、しょうが	花かつお、酒、りんご酢、食塩、カレー粉、こしょう
			牛乳						
5	水	牛乳	ごはん みそ汁 シュンクイ 磯香あえ	バームクーヘン	451.0(430.4) 21.6(19.5) 11.8(13.5) 1.1(0.9)	米、さつまいも、油、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま油、バームクーヘン	牛乳、かれい、いわし(煮干し)、白みそ、かつお節、赤みそ、きざみのり、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、酢、かつおだし汁
			じゃこ 牛乳						
6	木	牛乳	スパゲティミートソース じゃがいものスープ フレンチサラダ	たけのこごはん	519.3(476.4) 21.0(20.1) 17.9(18.1) 1.6(1.3)	スパゲティー、米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、上白糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、たけのこ、あさつき、さやえんどう、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、花かつお、しょうゆ、りんご酢、食塩、酒、みりん、しょうゆ、こしょう
			牛乳						
7	金	牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉の塩焼き 刻み昆布の炒め煮 オレンジ	グレープゼリー	434.1(399.5) 23.5(21.9) 10.5(12.2) 1.5(1.3)	米、上白糖、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、白みそ、ゼラチン、赤みそ、生わかめ、刻みこんぶ、牛乳	オレンジ、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう
			せんべい 牛乳						
10	月	牛乳	かつおぶしのふりかけごはん みそ汁 肉じゃが 塩もみ オレンジ	ツナちらし	535.5(485.8) 19.4(18.5) 14.9(15.7) 1.5(1.4)	じゃがいも、米、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖、油、上白糖、白ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉うす切、ツナ缶、白みそ、赤みそ、あおのり、牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、にんじん、こまつな、きざみのり	しょうゆ、花かつお、酢、食塩、だし昆布
			牛乳						
11	火	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き 五色和え	佃煮おにぎり	470.1(437.7) 23.6(22.2) 8.2(10.4) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、かれい、しらす干し、油揚げ、ハム、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	こまつな、たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、酢、酒、みりん
			牛乳						
12	水	牛乳	きびごはん すまし汁 鶏の唐揚げ ほうれん草としらすのお浸し	ふかし芋	436.9(410.6) 19.0(18.5) 11.9(13.3) 1.2(1.0)	さつまいも、米、片栗粉、油、きび、白玉麩、ごま油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、牛乳	ほうれんそう、にんじん、長ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、花かつお、酒、かつお・昆布だし汁、食塩、だし昆布
			牛乳						
13	木	牛乳	ごはん 呉汁 松風焼き ひじきの炒り煮	小松菜の蒸しパン	523.7(479.7) 19.4(18.8) 17.5(17.8) 1.3(1.1)	米、小麦粉、上白糖、パン粉、三温糖、油、白ごま	牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、だいたす水煮、白みそ、油揚げ、赤みそ、ひじき、牛乳	にんじん、長ねぎ、こまつな、えのきたけ、こまつな、干しぶどう	花かつお、しょうゆ、酒
			牛乳						
14	金	牛乳	ごはん キャベツとベーコンのスープ 煮魚 マセドアンサラダ	苺ジャムサンド	456.6(448.8) 22.6(22.0) 13.9(15.5) 1.6(1.4)	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、油、三温糖	牛乳、かれい、ベーコン、かつお節、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、こしょう
			牛乳						
17	月	牛乳	ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め さつま芋の甘煮	ドーナツ	499.7(481.4) 18.8(19.0) 16.3(17.3) 0.8(0.7)	米、さつまいも、三温糖、油、ごま油、白ごま、ドーナツ	牛乳、豚肉、いわし(煮干し)、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、切り干しだいこん、しょうが、にんにく	花かつお、しょうゆ、みりん、食塩
			じゃこ 牛乳						
18	火	牛乳	マーボー丼 中華風スープ フルーツサラダ	米粉のアップルケーキ	531.2(485.9) 18.3(18.0) 18.4(18.5) 1.6(1.4)	米、米粉、上白糖、油、押麦、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、調製豆乳、豚ひき肉、赤みそ、かつお節、牛乳	みかん缶、りんご、長ねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、にら、干ししいたけ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、りんご酢、食塩、こしょう
			牛乳						
19	水	牛乳	ごはん すまし汁 鶏レバーのケチャップソースあえ みそドレッシングサラダ	ツナごはん	566.5(514.2) 21.5(20.5) 19.3(19.2) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、油、片栗粉、上新粉、三温糖、白ごま、白ごま	牛乳、鶏レバー、ツナ缶、赤みそ、生わかめ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、長ねぎ、しょうが、きざみのり	ケチャップ、花かつお、中濃ソース、りんご酢、酒、しょうゆ、だし昆布、食塩
			牛乳						
20	木	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚のごまだれ焼き 切干大根の含め煮	チキンライス	471.5(437.9) 24.4(22.8) 9.5(11.4) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、三温糖、油、白ごま	牛乳、かれい、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、グリーンピース、干ししいたけ	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、花かつお、食塩
			牛乳						
21	金	牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉のカレー煮 ツナ和え オレンジ	りんごゼリー	423.8(389.1) 23.3(21.7) 9.7(11.5) 1.2(1.0)	米、上白糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ缶、白みそ、ゼラチン、かつお節、赤みそ、牛乳	オレンジ、こまつな、もやし、長ねぎ、にんじん、にんにく	しょうゆ、酢、酒、みりん、カレー粉
			せんべい 牛乳						
24	月	牛乳	ごはん 豆腐のスープ 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ オレンジ	きび団子	576.2(521.9) 26.5(24.5) 16.4(16.9) 0.8(0.8)	米、もち米、きび、マカロニ、三温糖、マヨネーズ風ドレッシング、油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏もも肉、きな粉、かつお節、牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、あさつき、しょうが、干ししいたけ	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、こしょう
			牛乳						
25	火	牛乳	ごはん きのこのスープ 大豆と鶏肉の味噌炒め さつま芋のオレンジ煮	米粉と豆腐のブラウニー	493.0(455.0) 17.3(17.1) 12.8(14.0) 1.2(1.1)	米、さつまいも、上白糖、米粉、三温糖、油、片栗粉、粉糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹豆腐、だいたす水煮、いわし(煮干し)、白みそ、牛乳	えのきたけ、長ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、あさつき、しょうが、黒きくらげ	酒、花かつお、しょうゆ、食塩、だし昆布、こしょう
			じゃこ 牛乳						
26	水	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚のごま揚げ ほうれん草のお浸し	こぎつねごはん	510.3(469.2) 21.3(20.4) 14.1(15.1) 1.4(1.2)	米、片栗粉、油、三温糖、白ごま	牛乳、かれい、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、花かつお、かつおだし汁、酒、みりん
			牛乳						
27	木	牛乳	ごはん 呉汁 韓国風鶏の照り焼き パンブキンサラダ	ヨーグルト	374.9(348.6) 19.2(18.4) 7.5(9.0) 1.2(1.1)	米、油、三温糖、ごま油、上白糖、白ごま	ヨーグルト、鶏もも肉、調製豆乳、白みそ、牛乳	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、キャベツ、長ねぎ、こまつな、えのきたけ、あさつき、にんにく、しょうが	しょうゆ、花かつお、りんご酢、食塩、こしょう、カレー粉
			せんべい 麦茶						
28	金	牛乳	カレーライス すまし汁 和風サラダ オレンジ	きなこマカロニ	499.6(458.5) 16.6(16.5) 15.1(15.9) 1.4(1.2)	じゃがいも、米、マカロニ、油、黒砂糖、小麦粉、押麦、三温糖	牛乳、調製豆乳、豚肉、きな粉、生わかめ、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、にんにく	花かつお、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩、だし昆布、カレー粉
			牛乳						

※ マヨネーズ風ドレッシングは卵を使用していません。