

日付	曜日	あそび	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/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	
1	月	牛乳	ごはん みそ汁 シュンユイ ポテトサラダ	キャロットゼリー	493.2(434.9) 21.1(19.7) 14.7(15.5) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、上白糖、マヨネーズ風ドレッシング、油、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、白みそ、ゼラチン、かつお節、赤みそ、生わかめ、牛乳	きゅうり、にんじん、長ねぎ、にんじん、レモン果汁、しょうが	しょうゆ、酒、酢、こしょう
			せんべい 牛乳						
2	火	牛乳	★こどもの日献立★ ごはん みそ汁 ハンバーグ 三色おひたし	中華おこわ	520.0(476.2) 21.4(20.3) 15.3(16.0) 1.3(1.1)	米、もち米、パン粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、きざみのり、牛乳	キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、えのきたけ、たまねぎ、たけのこ(水煮)、こまつな、にんじん、トマトピューレ、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、花かつお、中濃ソース、しょうゆ、酒、かつおだし汁、食塩、こしょう
			牛乳						
8	月	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚のごまだれ焼き 華風和え	バームクーヘン	422.9(406.6) 21.2(20.5) 9.3(11.7) 1.4(1.2)	米、はるさめ、三温糖、ごま油、白ごま、バームクーヘン	牛乳、かれい、ハム、白みそ、赤みそ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、もやし、こまつな、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、酒、花かつお、みりん、酢
			せんべい 牛乳						
9	火	牛乳	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	麩のラスク	518.9(476.1) 20.6(19.8) 23.1(22.3) 1.6(1.4)	スパゲティ、じゃがいも、麩、上白糖、油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、バター、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、中濃ソース、花かつお、酒、食塩、りんご酢、しょうゆ、こしょう
			牛乳						
10	水	牛乳	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ 塩もみ	ジャムサンド	473.1(461.3) 21.4(21.0) 16.8(17.8) 1.4(1.3)	米、ロールパン、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、白みそ、かつお節、赤みそ、きざみのり、牛乳	きゅうり、キャベツ、えのきたけ、こまつな、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩
			牛乳						
11	木	牛乳	ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め カレーポテト 甘夏みかん	米粉と豆腐のブラウニー	517.0(473.5) 18.9(18.4) 18.1(18.2) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、上白糖、米粉、油、白玉麩、片栗粉、油、粉糖、三温糖、白ごま、ごま油	牛乳、豚肉、絹豆腐、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、牛乳	みかん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、あさつき、干しいたけ、しょうが、にんにく	花かつお、しょうゆ、食塩、カレー粉
			じゃこ 牛乳						
12	金	牛乳	ビビンバ ふわふわスープ コーンサラダ	わかめごはん	459.4(428.4) 16.2(16.3) 13.7(14.7) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、油、三温糖、ごま油、上白糖、白ごま、白ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、ハム、油揚げ、しらす干し、生わかめ、牛乳	きゅうり、こまつな、キャベツ、コーン缶、にんじん、もやし、黒きくらげ、にんにく、しょうが	花かつお、しょうゆ、酒、りんご酢、食塩、だし昆布、食塩、みりん、こしょう
			牛乳						
15	月	牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉の塩焼き 切干大根の含め煮	きび団子	489.0(451.9) 22.7(21.5) 10.8(12.5) 1.1(1.0)	米、もち米、きび(精白粒)、油、三温糖	牛乳、鶏肉、きな粉、油揚げ、白みそ、赤みそ、生わかめ、牛乳	かぶ、にんじん、かぶ・葉、切り干しだいこん、干しいたけ	花かつお、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう
			牛乳						
16	火	牛乳	ごはん すまし汁 さわら(カレイ)の西京焼き スティックサラダ 甘夏みかん	ドーナツ *そらまめ (せんべい) 牛乳	548.0(466.4) 25.8(21.6) 18.7(16.6) 1.4(1.0)	米、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖、白ごま、ドーナツ	牛乳、さわら、木綿豆腐、チーズ、白みそ、牛乳、かれい	みかん、そらまめ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、干しいたけ	花かつお、しょうゆ、酒、だし昆布、本みりん、食塩
17	水	牛乳	ごはん みそ汁 豆腐ナゲット ナムル	クラッカーサンド	524.1(448.9) 18.6(17.4) 19.4(18.6) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、油、パン粉、片栗粉、三温糖、ごま油、クラッカー	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、白みそ、かつお節、赤みそ、ひじき、牛乳	もやし、こまつな、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、こしょう
			牛乳						
18	木	牛乳	ごまみそうどん 煮豆 ツナ和え 甘夏みかん	おかかおにぎり	505.1(465.2) 18.2(17.9) 10.7(12.3) 2.7(2.3)	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、牛乳	みかん、こまつな、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが	花かつお、しょうゆ、みりん、酒、食塩
			牛乳						
19	金	牛乳	ごはん すまし汁 松風焼き ひじきの炒り煮	チキンライス	519.2(476.0) 23.4(22.0) 15.3(16.0) 1.7(1.4)	米、パン粉、三温糖、白玉麩、油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、だいす水煮、油揚げ、かつお節、赤みそ、ひじき、牛乳	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、あさつき、干しいたけ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、花かつお、酒、だし昆布、食塩
			牛乳						
22	月	牛乳	キーマカレー 豆腐のスープ ヨーグルトサラダ	ジャーマンポテト クラッカー 牛乳	501.4(455.3) 21.1(20.0) 17.0(17.2) 1.8(1.5)	じゃがいも、米、押麦、油、上白糖、片栗粉、クラッカー	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、木綿豆腐、鶏肉、だいす水煮、ベーコン、かつお節、牛乳	たまねぎ、みかん缶、にんじん、りんご、きゅうり、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ピーマン、あさつき、にんにく、干しいたけ、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、食塩、酒、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう
23	火	牛乳	ごはん みそ汁 スペイン風オムレツ アスパラとツナのサラダ	ヨーグルト せんべい 麦茶	408.7(361.3) 17.6(16.9) 12.7(13.1) 1.2(1.0)	米、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖、油	ヨーグルト、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳、牛乳	キャベツ、たまねぎ、しめじ、グリーンアスパラガス、こまつな、にんじん、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、食塩
24	水	牛乳	ごはん すまし汁 チーマイチェンカンピエン みそドレッシングサラダ	きなこマカロニ 牛乳	521.5(477.8) 20.3(19.5) 20.2(19.9) 1.0(0.9)	米、じゃがいも、マカロニ、油、黒砂糖、片栗粉、白玉麩、三温糖、白ごま、ごま油	牛乳、鶏レバー、きな粉、赤みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、キャベツ、長ねぎ、しょうが、にんにく	花かつお、しょうゆ、りんご酢、酒、だし昆布、食塩
25	木	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚のマヨネーズ風味焼き わかめのごまドレッシング和え 甘夏みかん	こぎつねごはん 牛乳	524.0(480.2) 24.7(23.0) 15.7(16.3) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、油、白ごま、三温糖	牛乳、かれい、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ、かつお節、赤みそ、生わかめ、牛乳	みかん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんじん、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ
26	金	牛乳	★小松菜の日献立★ 菜めし 呉汁 鶏肉のしょうが焼き 磯香あえ	小松菜の蒸しパン 牛乳	454.9(424.9) 20.7(19.9) 11.3(12.8) 1.4(1.2)	米、小麦粉、上白糖、油、三温糖	牛乳、鶏肉、調製豆乳、白みそ、きざみのり、牛乳	こまつな、もやし、にんじん、長ねぎ、だいこん、えのきたけ、こまつな、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、花かつお、酒、かつおだし汁、みりん、食塩
29	月	牛乳	かつおぶしのふりかけごはん 野菜スープ 鶏肉のトマト煮 粉ふきいも 甘夏みかん	キャロットケーキ じゃこ 牛乳	471.9(439.2) 20.7(19.9) 14.4(15.4) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、三温糖、白ごま、	牛乳、鶏肉、卵、いわし(煮干し)、あおのり、牛乳、牛乳	みかん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、にんじん、ピーマン、干しぶどう	花かつお、ケチャップ、食塩、酒、しょうゆ、だし昆布、こしょう
30	火	牛乳	マーボー丼 中華風スープ ごまきゅうり	佃煮おにぎり 牛乳	534.4(488.5) 21.5(20.5) 13.6(14.7) 1.8(1.6)	米、押麦、はるさめ、片栗粉、三温糖、油、白ごま、白ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、赤みそ、かつお節、牛乳	きゅうり、長ねぎ、にんじん、こまつな、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、しょうゆ、酢、食塩
31	水	牛乳	ごはん みそ汁 煮魚 スパゲティサラダ	ジャムパン 牛乳	486.1(433.8) 24.5(22.2) 10.4(11.8) 1.7(1.4)	食パン、米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ風ドレッシング、三温糖	牛乳、かれい、白みそ、かつお節、赤みそ、生わかめ、牛乳	きゅうり、しめじ、キャベツ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、こしょう