

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
01月	牛丼、味噌汁(あおさ・じゃがり)、ごま和え、果物(小玉すいか)	588.1(497.3) 24.4(20.8) 16.1(14.4) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、○コンブ、砂糖、ごま	○牛乳、牛肉、みそ、かつお節、煮干し、◎牛乳	小玉すいか、玉ねぎ、小松菜、○バナナ、こんにゃく、キャベツ、ごぼう、にんじん、ねぎ、椎茸、あおさ	しょうゆ、みりん	牛乳	コーンフレーク、牛乳	
02火	ごはん、ミネストローネ、豆腐ハンバーグ、ブロックリー添え、ほくほくポテトきんぴら、果物(グレープフルーツ)	598.5(520.3) 24.7(21.6) 19.6(17.5) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、パン粉、マカロニ、油、ごま、砂糖	○牛乳、○ソフール、元気ヨーグルト、ひき肉(牛・豚)、豆腐、大豆、卵、ベーコン、◎牛乳	グレープフルーツ、玉ねぎ、トマト、キャベツ、ブロックリー、にんじん、ごぼう、つきこんにゃく、トマト、セロリ	ケチャップ、酒、みりん、ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳	元気ヨーグルト、牛乳	
03水	ひじきごはん、中華風コーンスープ、レバーのかりん揚げ、アスパラサラダ、果物(バナナ)	632.0(540.0) 24.6(22.2) 16.6(15.0) 2.3(1.9)	米、○米、麦、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、豚レバー、卵、鶏むね肉、豆腐、油揚げ、◎牛乳	バナナ、グリーンアスパラ、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、とうもろこし、えのき茸、ねぎ、ひじき、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、鶏ガラだし、食塩	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳	
04木	ホットドッグ、角切り野菜と肉団子のスープ、バイクドポテト、ゆでとうもろこし、果物(バナナ)	596.8(542.2) 22.9(20.9) 21.9(20.5) 2.1(1.9)	パン、じゃがいも、○さつまいも、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、鶏肉、ウインナー、大豆、◎牛乳	バナナ、とうもろこし、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、レタス、しめじ、○レモン、セロリ、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、酒	牛乳	さつま芋のレモン煮、牛乳	
05金	五分つきごはん、味噌汁(キャベツ・えのき)、かれいと生揚げの炊き合わせ、切干し大根のサラダ、果物(オレンジ)	622.2(524.6) 28.0(23.7) 19.9(17.4) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○砂糖、○バター、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、かれい、厚揚げ、○ヨーグルト、○卵、みそ、竹輪、煮干し、◎牛乳、かれい	オレンジ、キャベツ、○バナナ、にんじん、きゅうり、えのき茸、もやし、切干大根、さやいんげん、わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、みりん、○シナモン	牛乳	ヨーグルトバナナケーキ、牛乳	
06土	ごはん、味噌汁(小松菜・麩)、ビーマンの肉づめ、トマト添え、かぼちゃのミルク煮、果物(バナナ)	579.3(510.7) 22.4(19.7) 17.4(15.5) 1.3(1.2)	米、片栗粉、パン粉、バター、砂糖、麩	○牛乳、ひき肉(牛・豚)、牛乳、みそ、煮干し、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、ピーマン、玉ねぎ、ミニトマト、れんこん、小松菜	ソース、ケチャップ、食塩、ナツメグ	牛乳	せんべい、牛乳	
08月	しらすわかめごはん、豚汁、スクランブルエッグ、きゅうりの昆布あえ、果物(パイナップル未バナナ)	613.5(531.6) 28.3(24.1) 21.1(18.4) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、バター、油、砂糖	○牛乳、卵、豚肉、豆腐、みそ、ベーコン、しらす、かつお節、◎牛乳	パイナップル、きゅうり、大根、にんじん、玉ねぎ、○みかん缶、○いちご、こんにゃく、ごぼう、○バナナ、ねぎ、グリーンピース、昆布、バナナ	ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳	杏仁フルーツ、牛乳	
09火	ごはん、味噌汁(じゃが・玉ねぎ)、さばの塩焼き(未だら)、磯あえ添え、だし、果物(小玉すいか)	604.7(454.6) 25.2(20.1) 16.8(9.7) 1.5(1.2)	米、○米、じゃがいも、○砂糖	○牛乳、さば、○納豆、みそ、煮干し、◎牛乳、たら	小玉すいか、玉ねぎ、きゅうり、もやし、小松菜、なす、みょうが、おくら、ねぎ、○のり、のり、納豆昆布	○酢、しょうゆ、○しょうゆ、○食塩、食塩	牛乳	納豆巻き、牛乳	
10水	五分つきごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、鶏のケチャップからめ、納豆サラダ(115%)、果物(バナナ)	589.8(508.8) 24.8(22.7) 20.4(18.2) 1.5(1.3)	米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、納豆、みそ、ハム、煮干し、かつお節、◎牛乳	バナナ、もやし、ほうれん草、きゅうり、にんじん、わかめ、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、こしょう	牛乳	クッキー、牛乳	
11木	サラダうどん、小女子と青大豆の炒り煮、果物(メロン)	637.7(537.0) 25.9(22.0) 24.1(20.8) 2.5(2.0)	うどん、○もち米、砂糖、油、ごま、○砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉、青大豆、○きな粉、小女子、◎牛乳	メロン、トマト、もやし、きゅうり、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、鶏ガラだし、食塩	牛乳	ささまき、牛乳	
12金	キッズビビンバ、豆腐のとりりんスープ、果物(パイナップル未バナナ)	604.1(524.0) 24.2(20.9) 20.2(17.7) 2.2(1.8)	米、○じゃがいも、○片栗粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、○油、ごま、油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、卵、◎牛乳	パイナップル、もやし、ほうれん草、もずく、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、ニンニク、しょうが、○のり、バナナ	しょうゆ、○しょうゆ、○酒、酢、食塩、鶏ガラだし、酒、こしょう	牛乳	いもち、牛乳	
13土	五分つきごはん、味噌汁(わかめ・油揚げ)、鶏のみそケチャップ、大学芋、果物(バナナ)	595.8(513.6) 21.2(19.8) 17.8(16.2) 1.2(1.0)	米、さつまいも、砂糖、油、ごま	○牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、わかめ	みりん、酒、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	クッキー、牛乳	
15月	ごはん、味噌汁(なめこ・豆腐)、タラフライ、キャベツ添え、切干大根の煮物、果物(小玉すいか)	632.2(531.0) 23.6(19.8) 20.9(18.2) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、○油、○三温糖、パン粉、油、小麦粉、○ごま、○ごま、砂糖	○牛乳、たら、豆腐、みそ、竹輪、煮干し、◎牛乳、たら	小玉すいか、キャベツ、なめこ、切干大根、にんじん	しょうゆ、ソース、みりん、○食塩、食塩、こしょう	牛乳	白ごまクッキー、牛乳	
16火	スバゲティナスポリタン、海草サラダ、牛乳、果物(メロン)	670.2(629.9) 22.1(22.3) 19.2(20.6) 2.7(2.3)	スバゲティー、○米、バター、油、ごま油、砂糖	牛乳、○牛乳、ウインナー、ベーコン、ささかまほこ、チーズ、◎牛乳	メロン、もやし、なす、玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、わかめ、海草サラダ、ニンニク	ケチャップ、ソース、酢、しょうゆ、○しょうゆ、○和風だし、パセリ粉、こしょう	牛乳	焼おにぎり、牛乳	
17水	鮭ちらし寿司、かまぼこみつばのすまし汁、じゃこ和え、野菜ジュース	516.4(444.2) 23.1(20.0) 14.0(12.7) 2.3(1.9)	米、○じゃがいも、○片栗粉、砂糖、○米粉、ごま、○油、○砂糖、油	○牛乳、鮭、卵、かまぼこ、しらす、○チーズ、かつお節、◎牛乳	野菜ジュース、もやし、小松菜、えのき茸、三つ葉、しそ、昆布、のり	酢、しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳	じゃがいもボンデケーキ、牛乳	
18木	五分つきごはん、みそ汁(かぶ)、ポテト入りオムレツ、モロヘイヤお浸し、果物(オレンジ)	583.1(493.3) 24.0(20.5) 16.8(15.0) 1.7(1.4)	米、○砂糖、じゃがいも、○白玉粉、○上新粉、バター	○牛乳、卵、○あずき、○豆腐、牛乳、みそ、ベーコン、煮干し、かつお節、◎牛乳	オレンジ、かぶ、モロヘイヤ、もやし、ピーマン、にんじん、かぶ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	冷やしぜんざい、牛乳	
19金	五分つきごはん、炒り鶏、みそ汁(玉ねぎ・あげ)、磯あえ、果物(さくらんぼ)	623.6(525.7) 26.5(22.6) 20.6(18.0) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、○米粉、○オリーブ油、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏肉、○卵、みそ、○チーズ、油揚げ、○ベーコン、煮干し、◎牛乳	ほうれん草、さくらんぼ、玉ねぎ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、もやし、たけのこ、○玉ねぎ、○ブロックリー、○にんじん、椎茸、のり、わかめ	しょうゆ、酒、○食塩	牛乳	米粉のケーキサレ、牛乳	
20土	牛すじカレー、レタスのサラダ、果物(バナナ)	586.7(514.8) 27.5(23.7) 19.7(17.4) 1.9(1.7)	米、油、砂糖	○牛乳、牛筋、大豆、ハム、◎牛乳	玉ねぎ、バナナ、にんじん、レタス、きゅうり、ほうれん草、とうもろこし、ニンニク、しょうが	酢、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
22月	ケチャップライス、キャベツとはるさめのスープ、チーズオムレツ、ミニマトブロックリー添え、果物(キウイ未バナナ)	612.6(535.9) 24.7(21.4) 20.7(18.1) 2.8(2.3)	米、○小麦粉、麦、春雨、油、○しいも、バター、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、チーズ、牛乳、ハム、○魚肉ソーセージ、○かつお節、◎牛乳	キウイ、ミニトマト、玉ねぎ、ブロックリー、キャベツ、○ねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、えのき茸、ピーマン、○のり、○巻のり、バナナ	ケチャップ、○ソース、中華だし、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳	どんどん焼き、牛乳	
23火	ごはん、味噌汁(玉ねぎ・わかめ)、あじの香味焼き、ミニトマト添え、ごぼうサラダ、果物(バナナ)	568.3(493.1) 23.4(19.9) 16.3(15.8) 1.5(1.2)	米、マヨネーズ、ごま、○砂糖、砂糖	○牛乳、あじ、みそ、煮干し、◎牛乳、かじき	バナナ、○バナナ、ごぼう、玉ねぎ、○みかん缶、ミニトマト、にんじん、○キウイ、ねぎ、○いちご、○みかん、わかめ、○アガー、しょうが	しょうゆ、酒、酢	牛乳	フルーツのゼリーがけ、牛乳	
24水	麦ごはん、ワンタンスープ、磯納豆、ポテトサラダ、果物(オレンジ)	611.3(515.8) 23.5(20.1) 19.7(17.3) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、麦、ワンタンの皮、マヨネーズ、○バター、ごま油	○牛乳、納豆、豚肉、○卵、魚肉ソーセージ、◎牛乳	オレンジ、もやし、にんじん、ねぎ、小松菜、きゅうり、椎茸、のり	しょうゆ、中華だし、酢、食塩、こしょう	牛乳	ホットケーキ、牛乳	
25木	ごはん、鶏のくすたときじゅんさいのすまし汁、さけのみそ照り焼き、トマト添え、里芋の磯炊き、果物(バナナ)	592.1(500.9) 28.5(24.2) 18.9(16.6) 1.8(1.5)	米、しいも、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏肉、○ヨーグルト、○生クリーム、鶏むね肉、みそ、豚肉、かつお節、○セラチン、◎牛乳、鮭	バナナ、ミニトマト、にんじん、こんにゃく、えのき茸、○レモン、じゅんさい、さやえんどう、ひじき、三つ葉、昆布、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳	ヨーグルトババロア、牛乳	
26金	ハンズパン、ピシソワーズ、ラタトゥイユチキン、果物(小玉すいか)	627.5(619.0) 24.5(25.9) 23.9(24.4) 1.9(1.8)	パン、じゃがいも、○米、バター、油、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏肉、生クリーム、ベーコン、みそ、◎牛乳	小玉すいか、玉ねぎ、トマト、なす、ズッキーニ、にんじん、ピーマン、○昆布、○のり、ニンニク	コンソメ、ケチャップ、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳	おにぎり(昆布)、牛乳	
27土	ガリパタチキン丼、トマト添え、キャベツとはるさめのスープ、チーズ、果物(バナナ)	567.3(506.8) 27.3(26.1) 17.9(17.2) 2.3(1.9)	米、春雨、バター、砂糖	○牛乳、鶏肉、ハム、◎牛乳	バナナ、ミニトマト、キャベツ、レタス、ねぎ、ニンニク	しょうゆ、酒、みりん、中華だし、食塩、パセリ粉	牛乳	せんべい、牛乳	
29月	ごはん、ニラ玉汁(醤油)、豚肉と生揚げの味噌炒め、冷伴三絲、果物(さくらんぼ)	560.7(475.4) 24.9(21.2) 18.4(16.3) 2.0(1.6)	米、春雨、砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、厚揚げ、豚肉、卵、みそ、ハム、かつお節、◎牛乳	にんじん、さくらんぼ、きゅうり、たけのこ、にら、グリーンピース、椎茸	しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
30火	ドライカレー、レタスのスープ、きゅうりとだいのピクルス、果物(小玉すいか)	614.7(518.6) 22.7(19.5) 21.1(18.4) 2.2(1.8)	米、○小麦粉、○片栗粉、砂糖、片栗粉、○白玉粉、○砂糖、○ごま油、小麦粉、○ごま、油	○牛乳、豚肉、卵、○豚肉、◎牛乳	小玉すいか、玉ねぎ、きゅうり、トマト、大根、ほうれん草、にんじん、レタス、ピーマン、○にら、○ねぎ、○にんじん、ピーマン、れんこん、干しほうとう、わかめ、しょうが、ニンニク	ソース、酢、○しょうゆ、○酢、コンソメ、食塩、鶏ガラだし、カレー粉、こしょう	牛乳	チヂミ、牛乳	