

2021年10月

## 献立表

初期

日付	献立	材 料 名				10時おやつ (乳児)	3時おやつ
		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 金	おかゆ、キャベツときゅうりとにんじんのぼつり煮、ほうれん草とこまつなとたまねぎのスープ	米	◎粉ミルク、粉ミルク、○粉ミルク	キャベツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり	煮干しだし汁、かつおだし汁	ミルク	ミルク
04 月	おかゆ、きゅうりとほうれん草とにんじんのぼつり煮、たまねぎとトマトのスープ	米	◎粉ミルク、粉ミルク、○粉ミルク	きゅうり、ほうれん草、トマト、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁	ミルク	ミルク
05 火	おかゆ、にんじんとたまねぎのぼつり煮、豆腐のスープ	米	木綿豆腐、○粉ミルク、粉ミルク、◎粉ミルク	にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	ミルク	ミルク
06 水	ミルクパン粥、キャベツときゅうりとにんじんのぼつり煮、じゃがいもとたまねぎとブロッコリーのスープ	食パン、じゃがいも	粉ミルク、◎粉ミルク、○粉ミルク	キャベツ、◎バナナ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん	かつおだし汁	ミルク	ミルク
07 木	トマト煮込みうどん、かぼちゃときゅうりのぼつり煮、じゃがいもとだいごんのスープ	ゆでうどん、じゃがいも	粉ミルク、○粉ミルク、◎粉ミルク	ホールトマト缶、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、だいごん、きゅうり、かぼちゃ	かつおだし汁	ミルク	ミルク
08 金	おかゆ、じゃがいもとほうれん草のぼつり煮、豆腐とにんじんのスープ	米、じゃがいも	木綿豆腐、○粉ミルク、粉ミルク、◎粉ミルク	にんじん、ほうれん草	かつおだし汁	ミルク	ミルク
11 月	おかゆ、ブロッコリーとキャベツとトマトのぼつり煮、だいごんときゅうりのスープ	米	粉ミルク、○粉ミルク、◎粉ミルク	キャベツ、だいごん、トマト、きゅうり、ブロッコリー	煮干しだし汁、かつおだし汁	ミルク	ミルク
12 火	おかゆ、トマトときゅうりとにんじんのぼつり煮、たまねぎのスープ	米	粉ミルク、◎粉ミルク、○粉ミルク	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
13 水	ミルクパン粥、きゅうりとにんじんのぼつり煮、豆腐とたまねぎとこまつなのスープ	食パン	木綿豆腐、粉ミルク、○粉ミルク、◎粉ミルク	きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ	かつおだし汁	ミルク	ミルク
14 木	おかゆ、じゃがいもとにんじんのぼつり煮、たまねぎのスープ	米、じゃがいも	粉ミルク、○粉ミルク、◎粉ミルク	たまねぎ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
15 金	おかゆ、じゃがいもとたまねぎのぼつり煮、にんじんのスープ	米、じゃがいも	粉ミルク、◎粉ミルク、○粉ミルク	にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、煮干しだし汁	ミルク	ミルク
18 月	おかゆ、きゅうりとにんじんのぼつり煮、たまねぎのスープ	米	◎粉ミルク、粉ミルク、○粉ミルク	きゅうり、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁	ミルク	ミルク
19 火	煮込みうどん、きゅうりとにんじんのぼつり煮	ゆでうどん	粉ミルク、○粉ミルク、◎粉ミルク	たまねぎ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
20 水	ミルクパン粥、にんじんとたまねぎのぼつり煮、キャベツのスープ	食パン	粉ミルク、◎粉ミルク、○粉ミルク	キャベツ、にんじん	かつおだし汁	ミルク	ミルク
21 木	煮込みうどん、じゃがいもときゅうりのぼつり煮	ゆでうどん、じゃがいも	粉ミルク、○粉ミルク、◎粉ミルク	キャベツ、きゅうり、にんじん	かつおだし汁	ミルク	ミルク
22 金	おかゆ、だいごんとにんじんのぼつり煮、さつまいものスープ	米、さつまいも	粉ミルク、◎粉ミルク、○粉ミルク	だいごん、にんじん	かつおだし汁、煮干しだし汁	ミルク	ミルク
25 月	おかゆ、キャベツときゅうりのぼつり煮、たまねぎとにんじんのスープ	米	粉ミルク、○粉ミルク、◎粉ミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
26 火	おかゆ、じゃがいもとにんじんのぼつり煮、豆腐とたまねぎのスープ	じゃがいも、米	絹ごし豆腐、○粉ミルク、粉ミルク、◎粉ミルク	たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、煮干しだし汁	ミルク	ミルク
27 水	ミルクパン粥、トマトときゅうりとキャベツのぼつり煮、じゃがいもとさつまいものスープ	食パン、じゃがいも、さつまいも	粉ミルク、◎粉ミルク、○粉ミルク	トマト、キャベツ、きゅうり	かつおだし汁	ミルク	ミルク
28 木	煮込みうどん、さつまいもとにんじんのぼつり煮	ゆでうどん、さつまいも	粉ミルク、○粉ミルク、◎粉ミルク	はくさい、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	ミルク	ミルク
29 金	おかゆ、豆腐とにんじんのぼつり煮、だいごんのスープ	米	木綿豆腐、○粉ミルク、粉ミルク、◎粉ミルク	だいごん、にんじん	かつおだし汁	ミルク	ミルク

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ (乳児)	3時おやつ
		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 金	おかゆ、ささみとキャベツときゅうりとにんじんのぼってり煮、ほうれん草とこまつなとたまねぎのスープ	米、○食パン、◎菓子	ささみ、○粉ミルク	キャベツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり	煮干しだし汁、かつおだし汁	菓子	ミルクパン粥
04 月	おかゆ、ささみときゅうりとほうれん草とにんじんのぼってり煮、たまねぎとトマトともやしのスープ	○ゆでうどん、米、◎菓子	ささみ	きゅうり、○たまねぎ、もやし、ほうれん草、トマト、たまねぎ、にんじん、○カットわかめ	かつおだし汁、○かつおだし汁	菓子	煮込みうどん
05 火	おかゆ、鮭とさやいんげんとにんじんとたまねぎのぼってり煮、豆腐とわかめのスープ	○さつまいも、米	さけ、木綿豆腐	にんじん、さやえんどう、カットわかめ、◎みかん缶、たまねぎ	かつおだし汁	煮みかん	さつまいものマッシュ
06 水	ミルクパン粥、ささみとキャベツときゅうりとにんじんのぼってり煮、じゃがいもとたまねぎとブロッコリーのスープ	食パン、○米、じゃがいも	ささみ、○きな粉、粉ミルク	キャベツ、◎バナナ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん	かつおだし汁	煮バナナ	きな粉粥
07 木	ささみのトマトスパゲティ、かぼちゃときゅうりのぼってり煮、じゃがいもとだいこんのスープ	○米、スパゲティ、じゃがいも、◎菓子	ささみ	○にんじん、ホールトマト缶、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ	○かつおだし汁、かつおだし汁	菓子	にんじん粥
08 金	おかゆ、じゃがいもとほうれん草のぼってり煮、豆腐とにんじんとさといものスープ	米、○ゆでうどん、じゃがいも、さといも、◎菓子	木綿豆腐	にんじん、ほうれん草、○たまねぎ	○かつおだし汁、かつおだし汁	菓子	煮込みうどん
11 月	おかゆ、かじきとブロッコリーとキャベツとトマトのぼってり煮、だいこんときゅうりのスープ	米、○菓子、◎菓子	○ヨーグルト(無糖)、かじき	キャベツ、だいこん、トマト、きゅうり、ブロッコリー	煮干しだし汁	菓子	ヨーグルト、菓子
12 火	おかゆ、ささみとトマトときゅうりとにんじんのぼってり煮、パプリカとたまねぎのスープ	米、○食パン	ささみ、○粉ミルク	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、トマト、きゅうり、○にんじん、赤ピーマン、◎みかん缶	かつおだし汁	煮みかん	ミルクパン粥
13 水	ミルクパン粥、きゅうりとにんじんのぼってり煮、春雨と豆腐とたまねぎとこまつなのスープ	食パン、○ゆでそうめん、はるさめ	木綿豆腐、○しらす干し	◎バナナ、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、○にんじん	かつおだし汁、○かつおだし汁	煮バナナ	しらすのにゅう麺
14 木	おかゆ、ささみとじゃがいもとピーマンとにんじんのぼってり煮、わかめとたまねぎのスープ	米、じゃがいも、◎菓子	ささみ、○粉かんでん	たまねぎ、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、ピーマン、カットわかめ、◎みかん缶	かつおだし汁	菓子	みかんゼリー
15 金	おかゆ、ささみとピーマンとじゃがいもとたまねぎのぼってり煮、わかめとにんじんのスープ、煮バナナ	米、じゃがいも、○食パン、◎菓子	ささみ、粉ミルク	バナナ、○りんご、にんじん、ピーマン、カットわかめ、たまねぎ	かつおだし汁、煮干しだし汁	菓子	ミルクパン粥・煮りんご添え
18 月	おかゆ、ささみときゅうりとにんじんとピーマンのぼってり煮、チンゲン菜とたまねぎのスープ	米、○食パン、◎菓子	ささみ、○ヨーグルト(無糖)、○粉ミルク	きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、赤ピーマン	かつおだし汁	菓子	ヨーグルト入りミルクパン粥
19 火	ささみ入り煮込みうどん、きゅうりとにんじんのぼってり煮	ゆでうどん、○米	ささみ、○カットわかめ	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、◎みかん缶	かつおだし汁	煮みかん	わかめ粥
20 水	ミルクパン粥、ささみとにんじんとたまねぎのぼってり煮、キャベツのスープ	○じゃがいも、食パン	粉ミルク、ささみ	◎バナナ、キャベツ、にんじん	かつおだし汁	煮バナナ	じゃがいものマッシュ
21 木	煮込みうどん、ささみともやしとじゃがいもときゅうりのぼってり煮	ゆでうどん、じゃがいも、○米、◎菓子	ささみ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、○にんじん	かつおだし汁、○かつおだし汁	菓子	にんじん粥
22 金	ひじき粥、カジキと大豆とだいこんとにんじんのぼってり煮、さつまいものスープ	米、さつまいも、○菓子、◎菓子	○ヨーグルト(無糖)、かじき、だいざ水煮	だいこん、にんじん、ひじき	かつおだし汁、煮干しだし汁	菓子	菓子、ヨーグルト
25 月	おかゆ、ささみとキャベツときゅうりのぼってり煮、たまねぎとにんじんのスープ	米、○食パン、◎菓子	ささみ、○粉ミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○にんじん	かつおだし汁	菓子	にんじん入りミルクパン粥
26 火	納豆入り粥、じゃがいもとにんじんのぼってり煮、豆腐とわかめとたまねぎのスープ	じゃがいも、米、○食パン、◎菓子	絹ごし豆腐、納豆、○粉ミルク	たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、煮干しだし汁	菓子	ミルクパン粥
27 水	ミルクパン粥、大豆とトマトときゅうりとキャベツのぼってり煮、じゃがいもとさつまいものスープ	食パン、○米、じゃがいも、さつまいも	だいざ水煮、粉ミルク	◎バナナ、トマト、キャベツ、○たまねぎ、○にんじん、きゅうり	かつおだし汁	煮バナナ	おじや
28 木	ささみ入り煮込みうどん、さつまいもとにんじんのぼってり煮	ゆでうどん、○米、さつまいも、◎菓子	ささみ	はくさい、にんじん、たまねぎ、○カットわかめ	かつおだし汁	菓子	わかめ粥
29 金	おかゆ、かじきと豆腐とにんじんのぼってり煮、だいこんのスープ、煮梨	米、○食パン	かじき、木綿豆腐、○粉ミルク	なし、だいこん、にんじん、◎みかん缶	かつおだし汁	煮みかん	ミルクパン粥

# 献立表

日付	献立	材 料 名				10時おやつ (乳児)	3時おやつ
		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 金	軟飯、野菜のそぼろ煮、コーン スローサラダ、ほうれん草のみそ 汁	米、○食パン、○マーガ リン、マヨネーズ、○グラ ニュー糖、砂糖、油、片栗 粉、◎菓子	豚ひき肉、みそ	キャベツ、ほうれん草、え のきたけ、にんじん、たま ねぎ、こまつな、コーン 缶、きゅうり	しょうゆ、酒、酢、煮干し だし汁、かつおだし汁	菓子	シュガーマーガ リンサンド
04 月	ビビンバ(軟飯)、春雨サラダ、卵 スープ	○ゆでうどん、米、はるさ め、砂糖、ごま油、油	豚小間切れ、卵、ベー コン、みそ、白ごま、◎ヨーグル ト(ドリンク)	きゅうり、○たまねぎ、も やし、ほうれん草、ト マト、たまねぎ、にん じん、にんにく、 しょうが、○カットわか め	しょうゆ、○しょうゆ、 酢、○かつおだし汁	飲むヨーグルト	煮込みうどん
05 火	軟飯、鮭のねぎみそ焼き、切干 大根の炒め煮、豆腐とわかめ のすまし汁	○さつまいも、米、マヨネ ーズ、油、砂糖	さけ、木綿豆腐、みそ	にんじん、ねぎ、切り干し だいこん、さやえんどう、 カットわかめ、◎みかん 缶	しょうゆ、みりん、かつお だし汁	煮みかん	ふかし芋
06 水	食パン、豚肉と野菜のスープ、フ レンチサラダ	食パン、○米、じゃがいも、 ○砂糖、油、砂糖	豚小間切れ、○きな粉	キャベツ、◎バナナ、たま ねぎ、みかん缶、きゅう り、ブロッコリー、にん じん、コーン缶、干し ぶどう	かつおだし汁、酢、ケ チャップ	煮バナナ	きな粉軟飯
07 木	ミートソーススパゲティ、かぼ ちのサラダ、根菜のスープ	○米、○油、○ごま油、油、 マヨネーズ、スパゲティ、 じゃがいも、◎菓子	○ベーコン、粉チーズ、豚 ひき肉、ベーコン	○コーン缶、○にんじん、 ホールトマト缶、にん じん、トマトピューレ、 たまねぎ、だいこん、 セロリー、きゅうり、 かぼちゃ	○しょうゆ、しょうゆ、 かつおだし汁、ケチャ ップ	菓子	チャーハン(軟 飯)
08 金	軟飯、鶏の香り揚げ(油抜き)、白 和え、豚汁	米、○ゆでうどん、じゃがい も、片栗粉、さといも、 砂糖、油、ごま油、◎菓子	鶏もも肉、木綿豆腐、○豚 小間切れ、豚小間切れ、 みそ、すりごま	にんじん、ほうれん草、○ たまねぎ、ねぎ、○しめ じ、ごぼう、○えのきた け、にんにく、しょう が	しょうゆ、みりん、○し ょうゆ、○みりん、○か つおだし汁、かつおだ し汁	菓子	きのこうどん
11 月	軟飯、かじきの照り焼き、ブロッ コリーとキャベツのサラダ、大根 のみそ汁	米、○菓子、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、かじ き、みそ、◎ヨーグル ト(ドリンク)	キャベツ、だいこん、ト マト、きゅうり、ブ ロッコリー	しょうゆ、酢、酒、み りん、煮干しだし汁	飲むヨーグルト	ヨーグルト、菓子
12 火	ハヤシライス、パプリカのマリ ネ、コーンと卵のスープ	米、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、油、片栗粉	豚小間切れ、卵、○パ ター、ツナ油漬缶、ス キムミルク	たまねぎ、にんじん、黄 ピーマン、トマト、 きゅうり、○にんじん、 コーン缶、赤ピーマ ン、にんにく、◎みかん 缶	ハヤシルウ、しょうゆ、 酢、かつおだし汁	煮みかん	キャロットク ッキー
13 水	食パン・ツナ添え、春雨と肉団子 のスープ、きゅうりとコーンのサラ ダ	食パン、○ゆでそうめん、マ ヨネーズ、はるさめ、 砂糖、ごま油	鶏むねひき肉、ツナ油 漬缶、木綿豆腐、○し らす干し、スキムミ ルク	◎バナナ、きゅうり、に んじん、こまつな、 たまねぎ、コーン缶、 しめじ、○えのきた け、○にんじん、○ ねぎ、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、 ○みりん、酢、かつお だし汁、○かつおだ し汁	煮バナナ	しらすのにゅう 麺
14 木	軟飯、ハンバーグ、カラフルサラ ダ、わかめとたまねぎのスープ	米、じゃがいも、○砂糖、 パン粉、油、マヨネ ーズ、砂糖、◎菓子	豚ひき肉、鶏ひき肉、○豆 乳クリーム、ツナ油 漬缶、○粉かんでん、 白ごま	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、黄ピーマン、 ピーマン、カットわか め、○みかん缶	ケチャップ、しょうゆ、 酢、かつおだし汁	菓子	みかんゼリー
15 金	軟飯、変わり五目豆、なめこ わかめのみそ汁、煮バナナ	米、じゃがいも、○食パン、 ○砂糖、砂糖、油、◎菓子	豚小間切れ、だいず水 煮、みそ、凍り豆腐、 ○バター	バナナ、○りんご、な めこ、にんじん、 ピーマン、ねぎ、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、煮 干しだし汁	菓子	りんごトースト
18 月	ピーマンマン井(軟飯)、たたき 胡瓜、チンゲン菜のスープ	米、○小麦粉、○砂糖、油、 ごま油、◎菓子	鶏ひき肉、○卵、○ヨー グルト(無糖)、○パ ター、○脱脂粉乳、 バター	きゅうり、たまねぎ、 チンゲンサイ、黄 ピーマン、ピーマン、 にんじん、○マー マレードジャム、 赤ピーマン、にん じん	しょうゆ、ケチャ ップ、酢、かつお だし汁	菓子	ヨーグルトケ ーキ
19 火	野菜あんかけうどん、レバーの ごま味噌和え(油抜き)、切干大 根のナムル	ゆでうどん、○米、片栗 粉、油、砂糖、○砂 糖、ごま油	豚レバー、豚小間 切れ、○カットわか め、みそ、白ごま	もやし、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 切り干しだいこん、 しょうが、◎みかん 缶	しょうゆ、みりん、○ みりん、○酒、○し ょうゆ、かつおだ し汁	煮みかん	わかめ軟飯
20 水	食パン・ハム添え、麻婆 豆腐スープ、きのこキャベツの サラダ	○じゃがいも、食パン、マ ヨネーズ、○油、砂 糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひ き肉、スライスチ ーズ、ハム、ツナ 油漬缶、みそ	◎バナナ、キャベツ、 にんじん、しめじ、 えのきたけ、ら、 ○あおのり	しょうゆ、酢、○し ょうゆ、かつおだ し汁	煮バナナ	こふきいも(あ おのり)
21 木	卵入り煮込みうどん、ポテト サラダ	ゆでうどん、じゃがい も、○米、マヨネ ーズ、油、片栗粉、 ○砂糖、◎菓子	卵、豚小間切れ、○ 鶏むね小間切れ、干 しえび	キャベツ、もやし、 きゅうり、にんじん、 ○にんじん、○ご ぼう、コーン缶、 ○干ししいたけ	しょうゆ、○し ょうゆ、○酒、 かつおだし汁、○ かつおだし汁	菓子	鶏ごぼう軟飯
22 金	軟飯、カジキのおろしあんかけ (油抜き)、ひじきと大豆の炒り 煮、さつまいものみそ汁	米、さつまいも、○菓子、 油、片栗粉、砂糖、◎菓子	○ヨーグルト(加糖)、か じき、だいず水煮、 みそ	だいこん、ねぎ、 にんじん、ひじき	しょうゆ、みりん、 かつおだし汁、煮 干しだし汁	菓子	菓子、ヨー グルト
25 月	きのこ野菜のあんかけ軟飯、 キャベツときゅうりのサラダ	米、○小麦粉、○砂糖、マ ヨネーズ、油、◎菓子	豚小間切れ、○牛 乳、○ベーコン	キャベツ、たま ねぎ、にんじん、 きゅうり、しめじ、 えのきたけ、○ にんじん、○コー ン缶	かつおだし汁	菓子	おかず蒸し パン
26 火	納豆ご飯(軟飯)、肉じゃが、豆腐 とわかめのみそ汁、煮オレンジ	じゃがいも、米、○食 パン、○砂糖、砂 糖	豚小間切れ、絹 ごし豆腐、○卵、 納豆、みそ、グ リーンピース、○ スキムミルク、◎ ヨーグルト(ド リンク)	たまねぎ、オレンジ、 にんじん、ねぎ、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、 かつおだし汁、 煮干しだし汁	飲むヨーグルト	フレンチト ースト
27 水	食パン・卵添え、野菜ス ープ、和風サラダ	食パン、○米、じゃがい も、さつまいも、マ ヨネーズ、○砂糖、 油、ごま油、砂糖	卵、豚小間 切れ、○豚ひき肉、 だいず水煮、○み そ	◎バナナ、トマト、 キャベツ、たま ねぎ、にんじん、 きゅうり	○酒、酢、しょう ゆ、○しょうゆ、 かつおだし汁	煮バナナ	肉みそ軟飯
28 木	親子うどん、さつまいもの かき揚げ(油抜き)、白菜のお 浸し	ゆでうどん、○米、 さつまいも、小麦粉、 片栗粉、○砂糖、 砂糖、◎菓子	鶏むね小間 切れ、卵、干し えび	はくさい、にん じん、たまねぎ、 ねぎ	しょうゆ、○し ょうゆ、みりん、 かつおだし汁	菓子	焼きおにぎ り風軟飯
29 金	ご飯、かじきの煮つけ、けん ちん汁、煮梨	米、砂糖、ごま油、○食 パン	かじき、木綿 豆腐、鶏もも肉	なし、だいこん、 ごぼう、にんじん、 ねぎ、しょうが、◎ みかん缶、○いち ごジャム	しょうゆ、酒、み りん、かつおだ し汁	煮みかん	いちごジャ ムサンド

※都合により変更になる場合があります。

食後に必要に応じて育児用ミルクを飲ませています。

(牛乳・スキムミルクについては1才を過ぎてからご家庭の状況を踏まえて進めていきます。)

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 (乳児)	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 金	ふりかけご飯(麦入り)、厚揚げの そぼろ煮、コールスローサラダ、 ほうれん草のみそ汁	547.2(489.8) 21.9(18.2) 18.2(14.3) 1.7(1.3)	米、○ロールパン、押麦、○ 油、マヨネーズ、○グラ ニュー糖、砂糖、油、片栗 粉、◎菓子	生揚げ、豚ひき肉、○スキム ミルク、みそ、いわし(煮干 し)、かつお節	キャベツ、ほうれん草、えの きたけ、にんじん、たまね ぎ、こまつな、コーン缶、きゅ うり	しょうゆ、酒、酢、食塩	麦茶、菓子	スキムミルク、揚 げパン	
02 土	イタリアンスパゲティ、キャベツの スープ、バナナ	479.8(438.0) 12.8(13.7) 14.0(14.5) 1.9(1.9)	スパゲティ、油	○ヨーグルト(加糖)、◎チー ズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、ピーマン、コーン缶、に んじん	ケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶、チーズ	麦茶、菓子、 ヨーグルト	
04 月	ビビンバ、春雨サラダ、卵スープ	542.9(499.3) 20.1(18.9) 17.4(14.4) 1.7(1.5)	○ゆで中華めん、米、はるさ め、押麦、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚小間切れ、卵、 ベーコン、○豚小間切れ、 みそ、白ごま、◎ヨーグルト (ドリンク)	きゅうり、○たまねぎ、もや し、ほうれん草、トマト、たま ねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、○カットわかめ	しょうゆ、○中華スープ、酢、 食塩、コンソメ	飲むヨーグルト	牛乳、おやつ ラーメン	
05 火	ご飯、鮭のねぎみそ焼き、切干 大根の炒め煮、豆腐とわかめの すまし汁	533.5(440.8) 25.2(20.3) 13.9(11.2) 1.6(1.2)	○さつまいも、米、マヨネー ズ、油、砂糖	さけ、木綿豆腐、○スキムミ ルク、ちくわ、かつお節、油 揚げ、みそ	にんじん、ねぎ、切り干しだ いこん、さやえんどう、カット わかめ、◎みかん缶	しょうゆ、みりん、食塩	麦茶、みかん	スキムミルク、み かかし芋	
06 水	ウインナーサンド、カレーす ープ、フレンチサラダ	572.0(466.2) 17.1(13.4) 19.4(13.8) 2.2(1.7)	マーガリンロール、○米、 じゃがいも、○砂糖、油、砂 糖	ウインナー、豚小間切れ、○ きな粉	キャベツ、◎バナナ、たまね ぎ、みかん缶、きゅうり、プ ロッコリー、にんじん、コー ン缶、干しぶどう	カレールー、酢、ケチャップ、 食塩、コンソメ、○食塩	麦茶、バナナ	麦茶、きな粉お にぎり	
07 木	ミートソーススパゲティ、かぼち のサラダ、根菜のスープ	222.8(432.2) 6.7(14.9) 7.1(15.2) 0.5(1.8)	○米、○油、○ごま油、油、 マヨネーズ、スパゲティ、じゃ がいも	○牛乳、○ベーコン、粉 チーズ、豚ひき肉、ベーコ ン、◎チーズ	○コーン缶、○たかな漬、○ にんじん、ホルムマト缶、 にんじん、トマトピューレ、た まねぎ、だいこん、セロリー、 きゅうり、かぼちゃ	○しょうゆ、○コンソメ、食 塩、しょうゆ、コンソメ、ケ チャップ、ウスターソース	麦茶、チーズ	牛乳、高菜 チャーハン	幼児 お弁当の日
08 金	ご飯、鶏の香り揚げ、白和え、豚 汁	583.3(519.8) 27.7(22.9) 16.7(13.4) 2.1(1.6)	米、○ゆでうどん、じゃがい も、片栗粉、さといも、板こ んにやく、砂糖、油、ごま油、◎ 菓子	鶏もも肉、木綿豆腐、○豚 小間切れ、豚小間切れ、○ スキムミルク、みそ、油揚げ、 ○かつお節、かつお節、す りごま	にんじん、ほうれん草、○ たまねぎ、ねぎ、○しめじ、 ごぼう、○えのきたけ、にん じく、しょうが	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、 ○みりん、○食塩	麦茶、菓子	スキムミルク、き のこうどん	
09 土	焼きうどん、わかめスープ、バナ ナ	442.2(388.2) 13.8(13.8) 11.6(11.9) 2.0(1.9)	ゆでうどん、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、豚肩小 間切れ、◎チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、みりん、コンソメ、食 塩	麦茶、チーズ	麦茶、菓子、 ヨーグルト	
11 月	ご飯、かじきの照り焼き、プロッコ リーとキャベツのサラダ、大根の みそ汁	477.6(457.8) 23.5(22.4) 9.0(7.7) 1.3(1.2)	米、○菓子、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、かじき、 みそ、油揚げ、いわし(煮干 し)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、だいこん、トマト、 きゅうり、プロッコリー	しょうゆ、酢、酒、みりん	飲むヨーグルト	麦茶、ヨーグル ト、菓子	
12 火	ハヤシライス、パプリカのマリネ、 コーンと卵のスープ	678.0(563.3) 21.4(17.7) 23.8(19.6) 2.2(1.8)	米、○小麦粉、○砂糖、押 麦、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、豚小間切れ、卵、 ○バター、ツナ油漬缶、スキ ムミルク	たまねぎ、にんじん、黄ピー マン、トマト、きゅうり、○に んじん、コーン缶、赤ピーマ ン、にんにく、◎みかん缶	ハヤシルウ、しょうゆ、酢、コ ンソメ、食塩	麦茶、みかん	牛乳、キャロ ット クッキー	
13 水	ツナサンド、春雨と肉団子のす ープ、きゅうりとコーンのサラ ダ	468.4(402.1) 21.9(17.9) 21.7(17.5) 2.2(1.8)	マーガリンロール、○ゆで うどん、マヨネーズ、はるさ め、砂糖、ごま油	鶏むねひき肉、ツナ油漬 缶、木綿豆腐、○しらす干 し、スキムミルク、○かつお 節	◎バナナ、きゅうり、にん じん、こまつな、たまねぎ、コ ーン缶、しめじ、○えのきたけ、 ○にんじん、○ねぎ、しよ うが	しょうゆ、○しょうゆ、○み りん、酢、食塩、コンソメ、○食 塩	麦茶、バナナ	麦茶、しらすの にゅう麺	
14 木	ゆかりご飯、ハンバーグ、なると わかめスープ、カラフルサラ ダ	530.6(412.4) 17.7(14.4) 18.8(15.4) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○砂糖、押 麦、パン粉、油、マヨネー ズ、砂糖	○豆乳、豚ひき肉、鶏ひき 肉、なると、○豆乳クリーム、 ツナ油漬缶、○ゼラチン、白 ごま、◎チーズ	○りんご天然果汁、たまね ぎ、にんじん、きゅうり、黄 ピーマン、ピーマン、カットわ かめ	ケチャップ、しょうゆ、ウス ターソース、食塩、酢、コンソ メ	麦茶、チーズ	リンゴジュース、 ココアプリン	お誕生日会
15 金	わかめごはん、変わり五目豆、な めことわかめのみそ汁、バナナ	509.5(454.4) 20.1(16.7) 10.1(8.1) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、○食パン、 板こんにやく、押麦、○砂 糖、砂糖、油、◎菓子	豚小間切れ、だいず水煮 缶、○スキムミルク、みそ、凍 り豆腐、○バター、いわし(煮 干し)	バナナ、○りんご、なめこ、 にんじん、ピーマン、ねぎ、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩	麦茶、菓子	スキムミルク、り んごトースト	あひる 運動会
16 土	コーンポテトサンド、ミネスト ーネ、バナナ	525.8(457.6) 14.1(14.1) 17.1(16.6) 2.0(1.9)	食パン、じゃがいも、マカロ ニ、マヨネーズ、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、◎チー ズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、コーン缶、し めじ、セロリー	ケチャップ、コンソメ、食塩	麦茶、チーズ	麦茶、菓子、 ヨーグルト	
18 月	ピーマンマン井、たたき胡瓜、チ ンゲン菜のスープ	550.8(505.6) 16.3(16.0) 17.8(14.7) 2.4(2.0)	米、○小麦粉、○砂糖、油、 ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、○卵、○ ヨーグルト(無糖)、○パ ター、○脱脂粉乳、バター、 ◎ヨーグルト(ドリンク)、白ご ま	きゅうり、たまねぎ、チンゲン サイ、黄ピーマン、ピーマン、に んじん、○マーメレードジャム、赤 ピーマン、にんにく、しょうが、り んご	みりん、しょうゆ、ケチャッ プ、酢、コンソメ、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、ヨーグル ト ケーキ	たんぼぼ 運動会
19 火	野菜あんかけラーメン、レバーの ごま味噌和え、切干大根のナム ル	593.5(488.8) 26.8(21.6) 15.8(12.7) 1.8(1.5)	ゆで中華めん、○米、片栗 粉、油、砂糖、○砂糖、ごま 油	○牛乳、豚レバー、豚小間 切れ、なると、○油揚げ、み そ、白ごま、○白ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、切り干しだいこん、 しょうが、◎みかん缶	しょうゆ、中華スープ、み りん、○みりん、○酒、○しよ うゆ、鶏ガラ、食塩	麦茶、みかん	牛乳、おむすび いなり	
20 水	ハムチーズサンド、麻婆豆腐 スープ、きのこキャベツのサラ ダ	432.4(346.1) 21.6(16.9) 16.7(13.0) 2.4(1.8)	○じゃがいも、食パン、○上 新粉、マヨネーズ、○油、砂 糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、スラ イスチーズ、○スキムミルク、 ハム、ツナ油漬缶、みそ	◎バナナ、キャベツ、にん じん、しめじ、えのきたけ、に ら、○あおのり	しょうゆ、酢、○しょうゆ、○ 食塩、コンソメ、食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、い もち	さくら 運動会
21 木	焼きそば、ポテトサラダ、にら卵 汁	548.3(450.0) 22.4(18.6) 14.2(12.1) 2.2(1.8)	焼きそばめん、じゃがいも、 ○米、マヨネーズ、油、片栗 粉、○砂糖	卵、豚小間切れ、○鶏むね 小間切れ、○スキムミルク、 かつお節、○かつお節、干 しえび、◎チーズ	キャベツ、もやし、きゅうり、 にんじん、○にんじん、○ご ぼう、にら、コーン缶、○干し しいたけ、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、○ しょうゆ、○酒、食塩、○食 塩	麦茶、チーズ	スキムミルク、鶏 ごぼうご飯	
22 金	ご飯、カジキのおろしあんかけ、 ひじきと大豆の炒り煮、さつまい ものみそ汁	581.5(528.4) 26.5(22.5) 11.8(9.3) 2.1(1.6)	米、さつまいも、○菓子、 油、片栗粉、砂糖、◎菓子	○ヨーグルト(加糖)、かじき、 ちくわ、だいず水煮、みそ、 油揚げ、いわし(煮干し)、か つお節	だいこん、ねぎ、にんじん、 ひじき	しょうゆ、みりん	麦茶、菓子	麦茶、菓子、 ヨーグルト	ばんだ 運動会
23 土	和風チャーハン、野菜みそ汁、 バナナ	422.0(390.2) 12.4(13.3) 9.3(10.6) 1.9(1.9)	米	○ヨーグルト(加糖)、◎チー ズ、なると、みそ、ベーコン、 いわし(煮干し)、バター	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ、ピーマン、 にんじん	しょうゆ、食塩	麦茶、チーズ	麦茶、菓子、 ヨーグルト	
25 月	きのこ蓮根のカレー、パインサ ラダ、ヤグルト	518.2(482.3) 13.2(11.7) 12.5(10.2) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、押麦、○砂 糖、マヨネーズ、油、◎菓子	乳酸菌飲料、豚小間切れ、 ○牛乳、スキムミルク、○ ベーコン	キャベツ、たまねぎ、パイン 缶、れんこん、にんじん、 きゅうり、しめじ、えのきたけ、 ○にんじん、○コーン缶、に んにく	カレールー、○食塩、食塩	麦茶、菓子	麦茶、おかず蒸 しパン	幼児 いもほり
26 火	納豆ご飯、肉じゃが、豆腐とわか めのみそ汁、オレンジ	534.4(481.1) 23.5(21.3) 10.5(8.7) 1.7(1.4)	じゃがいも、米、○食パン、 しらたき、押麦、○砂糖、砂 糖	豚小間切れ、絹ごし豆腐、 ○卵、納豆、みそ、グリーン ピース、○スキムミルク、いわ し(煮干し)、かつお節、◎ ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、オレンジ、にん じん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん	飲むヨーグルト	麦茶、フレン トースト	
27 水	たまごサンド、ポークビーンズ、 和風サラダ	609.6(516.1) 21.9(17.9) 20.4(16.5) 1.9(1.5)	食パン、○米、じゃがいも、 さつまいも、マヨネーズ、○ 砂糖、油、ごま油、砂糖	卵、豚小間切れ、○豚ひき 肉、○スキムミルク、だいず 水煮、○みそ、バター	◎バナナ、トマト、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、きゅう り、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、○ 酒、酢、しょうゆ、○しょうゆ、 コンソメ、食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、肉 みそおにぎり	
28 木	親子うどん、さつまいものかき揚 げ、白菜のお浸し	459.5(369.6) 18.6(14.2) 8.0(6.8) 1.9(1.6)	ゆでうどん、○米、さつまい も、小麦粉、片栗粉、○砂 糖、砂糖	○牛乳、鶏むね小間切れ、 卵、かつお節、干しえび、◎ チーズ	はくさい、にんじん、たまね ぎ、ねぎ	しょうゆ、○しょうゆ、みりん、 食塩	麦茶、チーズ	牛乳、焼きおに ぎり	
29 金	ご飯、あかうおの煮つけ、けんち ん汁、梨	544.2(353.6) 28.3(19.3) 10.6(4.9) 1.9(1.2)	○マーガリンロール、米、砂 糖、ごま油、○食パン	あかうお、木綿豆腐、鶏もも 肉、○スキムミルク、かつお 節、油揚げ	なし、だいこん、ごぼう、にん じん、ねぎ、しょうが、◎みか ん缶、○いちごジャム	しょうゆ、酒、みりん、食塩	麦茶、みかん	スキムミルク、ク リームパン(幼 児)、いちごジャ ムサンド(乳児)	
30 土	きのこの和風スパゲティ、キャベ ツのスープ、バナナ	467.3(426.4) 16.1(16.3) 12.1(12.8) 1.9(1.9)	スパゲティ、油	○ヨーグルト(加糖)、鶏むね ひき肉、◎チーズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、しめじ、エリンギ、コー ン缶、にんじん	しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶、チーズ	麦茶、菓子、 ヨーグルト	

※都合により変更になる場合があります。