

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 火	軟飯、カレイの照り焼き、切干大根のサラダ、野菜汁	米、○小麦粉、○砂糖、○油、大豆マヨネーズ、砂糖	かれい、白みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、○ほうれんそう、ねぎ、切り干しだいこん、◎バナナ	しょうゆ、酒、みりん、○ペーキングパウダー、酢、かつおだし汁	煮バナナ	ほうれん草の蒸しパン
02 水	食パン、スキムミルク入り洋風炒り豆腐、にんじんサラダ	食パン、○米、○さつまいも、油、砂糖、◎ハイハイ	豚ひき肉、押し豆腐、スキムミルク、卵、白ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、グリーンピース、干ししいたけ、	しょうゆ、酢、○酒、かつおだし汁	ハイハイ	さつまいも粥
03 木	ナポリタン、くずうちサラダ、じゃがいもとしめじのスープ	○米、スパゲティ、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、○砂糖、ごま油、◎さつまいも	ウインナー、鶏ささ身、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、セロリー、ピーマン、しめじ、トマトピューレ、カットわかめ	ケチャップ、○しょうゆ、しょうゆ、酢、酒、かつおだし汁	さつまいも	おかか入り粥
04 金	軟飯、チキン南蛮、和風サラダ、わかめのみそ汁	米、大豆マヨネーズ、○マナビスケット、片栗粉、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、○バター、卵、白みそ、いわし(煮干し)、◎チーズ	キャベツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、カットわかめ	酢、しょうゆ、みりん、酒、かつおだし汁	チーズ	マンナビスケット
07 月	軟飯、レバーのごま味噌和え(油抜き)、コールスローサラダ、卵スープ	米、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、油、大豆マヨネーズ、砂糖、○油	豚レバー(スライス)、卵、白みそ、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが	しょうゆ、みりん、○ペーキングパウダー、酢、かつおだし汁	飲むヨーグルト	蒸しパン
08 火	卵入り粥、キャベツとひじき炒め、なめことわかめのみそ汁	米、○うどん、○油、ごま油、砂糖	卵、鶏もも小間切れ、○豚肩小間切れ、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、だいこん、○たまねぎ、なめこ、ねぎ、○にんじん、○コーン缶、ひじき、◎バナナ	しょうゆ、みりん、かつおだし汁	煮バナナ	煮込みうどん
09 水	食パン(鶏照り焼き添え)、麻婆豆腐スープ、煮梨	食パン、○米、砂糖、油、○砂糖、ごま油、◎ハイハイ	絹ごし豆腐、鶏もも小間切れ、豚ひき肉、白みそ、○しらす	なし、キャベツ、にんじん、にら	みりん、しょうゆ、かつおだし汁	ハイハイ	しらす入り粥
10 木	軟飯、かじきの竜田揚げ(油抜き)、キャベツの和え物、ほうれん草のみそ汁	米、片栗粉、○砂糖、油、焼ふ、◎さつまいも	かじき、白みそ、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト	キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、かつおだし汁	さつまいも	ヨーグルト、ハイハイ
11 金	あんかけ軟飯、フレンチサラダ、玉ねぎとコーンのスープ	米、○砂糖、油、砂糖	豚肩小間切れ、○調製豆乳、◎チーズ	たまねぎ、キャベツ、○みかん缶、にんじん、みかん缶、きゅうり、コーン缶、○かんでん(粉)	かつおだし汁、酢、しょうゆ	チーズ	麦茶、豆乳かんでん
15 火	軟飯、かじきの葱味噌焼き、切干大根の炒め煮、豆腐と青菜のすまし汁	米、○さつまいも、○砂糖、砂糖、○片栗粉、○油、油、ごま油	木綿豆腐、○だいた煮、みそ、かつお節、かじき	こまつな、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、◎バナナ	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、酒、かつおだし汁	煮バナナ	大豆とさつまいもの蜜がらめ
16 水	食パン(卵添え)、きのこ鶏肉のポトフ、ツナサラダ	食パン、○米、じゃがいも、大豆マヨネーズ、油、砂糖、○砂糖、◎ハイハイ	卵、鶏もも小間切れ、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、エリンギ、○きな粉	しょうゆ、酢、○みりん、○しょうゆ、かつおだし汁	ハイハイ	きな粉入り粥
17 木	野菜入りうどん、春雨サラダ	うどん、○米、はるさめ、油、砂糖、ごま油、◎さつまいも	豚ひき肉、豚肩小間切れ、ベーコン	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、にら	しょうゆ、酢、○わかめ、かつおだし汁	さつまいも	わかめ入り粥
18 金	軟飯、チンジャオロース、たたき胡瓜、わかめともやしのスープ	○さつまいも、米、片栗粉、ごま油、砂糖	豚肩小間切れ、◎チーズ	きゅうり、もやし、ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、酢、かつおだし汁	チーズ	さつまいも
21 月	軟飯、鶏肉の照り焼き、三色お浸し、キャベツのみそ汁	米、○ゆでそうめん、砂糖	鶏もも肉、○卵、鶏ひき肉、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マーマレード、○しいたけ、○ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、○しょうゆ、○みりん、かつおだし汁	飲むヨーグルト	卵ときのこのにゅう麺
22 火	煮込みうどん、ポテトサラダ	うどん、じゃがいも、○食パン、大豆マヨネーズ、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	豚肩小間切れ、卵、ハム、かつお節、○バター	○りんご、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、にら、◎バナナ	しょうゆ、かつおだし汁	煮バナナ	りんごトースト
23 水	食パン(魚フライ油抜き添え)、ミネストローネ、即席ピクルス	食パン、○米、マカロニ、パン粉、油、小麦粉、○油、○ごま油、砂糖、○砂糖、◎ハイハイ	メルルーサ、ウインナー、○豚ひき肉	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、しめじ、セロリー、○にら	酢、○しょうゆ、みりん、かつおだし汁	ハイハイ	麦茶、そばろ入り粥
24 木	あんかけ軟飯、パインサラダ、玉ねぎとしめじのスープ、ヤクルト	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、大豆マヨネーズ、油、◎さつまいも	豚ひき肉、ウインナー、○きな粉、○バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり	しょうゆ、○ペーキングパウダー、かつおだし汁	さつまいも	きな粉蒸しパン
25 金	ほうとう、ひじきのナムル	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○豚ひき肉、白みそ、かつお節、○白みそ、◎チーズ	たまねぎ、にんじん、もやし、かぼちゃ、はくさい、だいこん、きゅうり、ごぼう、ピーマン、ねぎ、ひじき	しょうゆ、○酒、酢、○しょうゆ、かつおだし汁	チーズ	肉みそ入り粥
28 月	軟飯、鶏肉と胡瓜とツナの和え物、きのこのみそ汁	米、○じゃがいも、油、○上新粉、砂糖、ごま油、米粉、小麦粉、○油、○砂糖	鶏もも小間切れ、ツナ水煮缶、白みそ、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、まいたけ、えのきたけ	○しょうゆ、しょうゆ、かつおだし汁	飲むヨーグルト	マッシュポテト
29 火	あんかけ軟飯、うの花炒り煮、大根のみそ汁	米、油、砂糖、ごま油、○マナウエハー	○ヨーグルト(加糖)、豚肩小間切れ、おから、白みそ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、こまつな、ねぎ、にんじん、干ししいたけ、◎バナナ	しょうゆ、みりん、酒、かつおだし汁	煮バナナ	麦茶、菓子、カップヨーグルト
30 水	食パン、じゃがいものカントリー煮、白菜とベーコンのスープ	じゃがいも、○米、○砂糖、砂糖、食パン	豚肩小間切れ、ベーコン、バター、○しらす	たまねぎ、はくさい、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、かつおだし汁	ハイハイ	しらす入り粥
31 木	軟飯、クリームシチュー、ブロッコリーのおかかマヨ和え	米、じゃがいも、小麦粉、大豆マヨネーズ、油、◎さつまいも	鶏もも小間切れ、ウインナー、バター、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、にんじん、○かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、かつおだし汁	さつまいも	かぼちゃのマッシュ

*都合によりメニュー変更になる場合があります。

食後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才をすぎたからご家庭の状況に踏まえて進めていきます。)

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 火	おかゆ、カレイとキャベツとかぼ ちのぼつてり煮、人参とたまね ぎのスープ	米、○食パン	かれい、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、たまね ぎ、にんじん、○ほうれんそ う、◎バナナ	かつおだし汁	煮バナナ	ほうれん草入り パン粥
02 水	パン粥、にんじんともやしのぼつ てり煮、たまねぎと豆腐のスー プ	食パン、○米、○さつまい も、◎ハイハイ	ささみ、押し豆腐	たまねぎ、にんじん、もやし、	かつおだし汁	ハイハイ	さつまいも粥
03 木	野菜入りスパゲティ、じゃがいも ときゅうりのスープ	○米、スパゲティ、じゃがい も、片栗粉、◎さつまいも	ささみ	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、きゅうり、ピーマン、トマト ピューレ、カットわかめ	かつおだし汁	さつまいものマッ シュ	おかか入り粥
04 金	おかゆ、ささみとキャベツとトマト ときゅうりのぼつてり煮、わかめと たまねぎの汁	米、○ハイハイ、片栗粉、 ◎じゃがいも	ささみ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、トマト、 きゅうり、カットわかめ	かつおだし汁	じゃがいものマッ シュ	ハイハイ
07 月	おかゆ、ささみときゅうりとにんじ んのぼつてり煮、たまねぎときゃ べつのスープ	米、片栗粉、○食パン、◎ ハイハイ	ささみ	キャベツ、たまねぎ、きゅう り、にんじん	かつおだし汁	ハイハイ	ミルクパン粥
08 火	おかゆ、キャベツとひじきとささ みのぼつてり煮、わかめと大根 の汁	米、○うどん	ささみ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、だいこ ん、○たまねぎ、○にんじ ん、ひじき、◎バナナ	かつおだし汁	煮バナナ	煮込みうどん
09 水	パン粥、ささみと豆腐とキャベツ と人参のスープ、煮梨	食パン、○米、◎ハイハイ	絹ごし豆腐、ささみ、○しら す	なし、キャベツ、にんじん	かつおだし汁	ハイハイ	しらす入り粥
10 木	おかゆ、かじきとキャベツとにんじ んときゅうりのぼつてり煮、ほう れん草と麩の汁	米、片栗粉、焼ふ、◎さつま いも	かじき、いわし(煮干し)、○ ヨーグルト	キャベツ、ほうれんそう、きゅ うり、にんじん	かつおだし汁	さつまいものマッ シュ	ヨーグルト、ハイ ハイ
11 金	おかゆ、ささみと人参ときゅうり のぼつてり煮、玉ねぎとキャベツ のスープ	米、◎ハイハイ	ささみ	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、○マッシュポテ ト	かつおだし汁	ハイハイ	マッシュポテト
15 火	おかゆ、かじきと、豆腐と青菜の 汁	米、○さつまいも	木綿豆腐、○だいたい水煮、 かじき	こまつな、にんじんと人参と いんげんのぼつてり煮、◎パ ナナ	かつおだし汁	煮バナナ	大豆とさつま芋 のマッシュ
16 水	人参入りパン粥、ささみととまと ときゅうりのぼつてり煮、たまねぎ ときゃべつのスープ	食パン、○米、じゃがいも、 ◎ハイハイ	ささみ	キャベツ、たまねぎ、トマト、 にんじん、きゅうり、○きな粉	かつおだし汁	ハイハイ	きな粉入り粥
17 木	野菜入りうどん、春雨ときゅうり とトマトのぼつてり煮	うどん、○米、はるさめ、◎さ つまいも	ささみ	キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、トマト、○わかめ	かつおだし汁	さつまいものマッ シュ	わかめ入り粥
18 金	おかゆ、ささみとピーマンときゅ うりのぼつてり煮、わかめともや しのスープ	○さつまいも、米、片栗粉	ささみ、◎ハイハイ	きゅうり、もやし、ピーマン、 カットわかめ	かつおだし汁	ハイハイ	さつまいも
21 月	おかゆ、ささみとほうれんそうと 人参のぼつてり煮、キャベツとた まねぎの汁	米、○ゆでそうめん、◎じゃ がいも	ささみ、いわし(煮干し)	ほうれんそう、キャベツ、たま ねぎ、にんじん	かつおだし汁	マッシュポテト	しらす入りにゅう 麺
22 火	煮込みうどん、ポテトサラダ	うどん、じゃがいも、○食パ ン	ささみ	キャベツ、もやし、にんじん、 きゅうり、◎バナナ	かつおだし汁	煮バナナ	パン粥
23 水	パン粥、魚と人参ときゅうりの ぼつてり煮、だいこんとたまねぎ とトマトの汁	食パン、○米、◎ハイハイ	メルルーサ	たまねぎ、だいこん、○にん じん、にんじん、きゅうり、 ホールトマト缶詰	かつおだし汁	ハイハイ	麦茶、人参入り 粥
24 木	おじや、ささみときゅうりと人参 のぼつてり煮、玉ねぎときゃべつ のスープ	米、じゃがいも、◎さつまい も	ささみ、○きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり	かつおだし汁	さつまいものマッ シュ	きな粉入りパン 粥
25 金	ほうとう、ひじきときゅうりとびー まんともやしのぼつてり煮	ゆでうどん、○米、◎ハイハ イ	○ささみ	たまねぎ、にんじん、もやし、 かぼちゃ、はくさい、だいこ ん、きゅうり、ピーマン、ひじ き	かつおだし汁	ハイハイ	ささみ入り粥
28 月	おかゆ、ささみときゅうりと人参 のぼつてり煮、たまねぎの汁	米、○じゃがいも	ささみ、いわし(煮干し)、◎ ヨーグルト	きゅうり、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁	ヨーグルト	マッシュポテト
29 火	おかゆ、しらすとたまねぎと人参 のぼつてり煮、大根とこまつ汁	米	○ヨーグルト、しらす、いわし (煮干し)	たまねぎ、だいこん、こまつ な、にんじん、◎バナナ	かつおだし汁	煮バナナ	ハイハイ、ヨー グルト
30 水	パン粥、じゃがいもと人参とたま ねぎのぼつてり煮、白菜とささみ のスープ	じゃがいも、○米、食パン	ささみ、○しらす	たまねぎ、はくさい、にんじ ん	かつおだし汁	ハイハイ	しらす入り粥
31 木	おかゆ、ブロッコリーときゅうり とぼつてり煮、ささみと人参とたま ねぎといんげんとじゃがいものミ ルクスープ	米、じゃがいも、◎さつまい も	ささみ、ミルク	たまねぎ、にんじん、○かぼ ちゃ、きゅうり、ブロッコリー、 いんげん	かつおだし汁	さつまいものマッ シュ	かぼちゃのマッ シュ

*都合によりメニュー変更になる場合があります。

食後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に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 ()は未測定	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 火	ご飯、カレーの照り焼き、切干大根のサラダ、野菜汁	535.7(457.2) 23.3(19.0) 13.6(10.9) 1.5(1.2)	米、小麦粉、砂糖、油、大豆マヨネーズ、砂糖	牛乳、かかれい、白みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、(ほうれんそう、ねぎ、切り干しだいこん、◎バナナ)	しょうゆ、酒、みりん、○ペーキングパウダー、酢	麦茶、バナナ	牛乳、ほうれん草のドーナツ	
02 水	カレーサンド、スキムミルク入り洋風炒り豆腐、にんじんサラダ	571.6(509.2) 24.4(20.4) 20.5(18.4) 2.3(2.1)	マーガリンロール 55g、○米、○さつまいも、油、砂糖、マーガリンロール 45g	豚ひき肉、押し豆腐、スキムミルク、卵、白ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、にんにく	カレーウ、しょうゆ、酢、○酒、コンソメ、食塩、○食塩	麦茶、菓子	麦茶、さつまいもご飯	
03 木	ナポリタン、くずもちサラダ、じゃがいもとしめじのスープ	451.3(401.3) 16.9(14.0) 11.7(9.5) 2.1(1.7)	米、スパゲティ、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、○砂糖、ごま油、◎さつまいも	牛乳、ウインナー、鶏ささ身、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、セロリ、ピーマン、しめじ、トマトピューレ、カットわかめ	ケチャップ、○しょうゆ、しょうゆ、酢、食塩、酒、コンソメ	麦茶、さつまいも	牛乳、焼きおにぎり	
04 金	ご飯(麦入り)、チキン南蛮のタルタルソース添え、和風サラダ、わかめのみそ汁	711.4(590.3) 23.4(20.1) 32.2(27.4) 1.9(1.7)	米、小麦粉、大豆マヨネーズ、○グラニュー糖、片栗粉、押麦、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉 20g、○バター、卵、白みそ、いわし(煮干し)、◎チーズ	キャベツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、カットわかめ	酢、しょうゆ、みりん、酒、パセリ粉、食塩	麦茶、チーズ	牛乳、ココアクッキー	
05 土	焼きそば、わかめスープ、バナナ	482.8(438.8) 16.0(13.4) 15.6(12.7) 2.0(1.6)	ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、焼きそばめん、油	牛乳、豚肩小間切れ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり、◎りんご天然果汁	焼きそばソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	牛乳、りんごゼリー、菓子	
07 月	のり佃煮ご飯、レバーのごま味噌和え、コールスローサラダ、卵スープ	584.5(528.7) 22.9(21.4) 17.2(14.4) 1.8(1.5)	米、小麦粉、片栗粉、○砂糖、油、大豆マヨネーズ、砂糖、○油	牛乳、豚レバー(スライス)、卵、白みそ、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、○いちごジャム、のり佃煮、しょうが	しょうゆ、みりん、○ペーキングパウダー、食塩、酢、コンソメ	飲むヨーグルト	牛乳、蒸しパンジャム添え	
08 火	親子丼、キャベツとひじき炒め、なめことわかめのみそ汁	474.4(409.8) 22.3(18.2) 12.7(10.3) 1.6(1.3)	米、ゆで中華めん、○油、ごま油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも小間切れ、○豚肩小間切れ、なると、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、だいこん、○たまねぎ、なめこ、ねぎ、にんじん、○コーン缶、ひじき、◎バナナ	しょうゆ、○中華スープ、みりん、○鶏ガラ、食塩	麦茶、バナナ	牛乳、醤油ラーメン	幼児お弁当の日
09 水	鶏の照り焼きサンド、麻婆豆腐スープ、梨	556.4(499.7) 25.8(21.8) 19.6(17.7) 1.8(1.7)	マーガリンロール 55g、○米、○大豆マヨネーズ、砂糖、油、大豆マヨネーズ、○砂糖、ごま油、マーガリンロール 45g	絹ごし豆腐、鶏もも小間切れ、豚ひき肉、○スキムミルク、白みそ、○ツナ水煮缶	なし、キャベツ、にんじん、にら	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶、菓子	スキムミルク、ツナマヨおにぎり	
10 木	黒ごまご飯、かじきの竜田揚げ、キャベツのゆかり和え、ほうれん草のみそ汁	507.8(443.8) 25.1(20.5) 15.7(12.4) 1.5(1.2)	米、片栗粉、○砂糖、油、焼ふ、◎さつまいも	牛乳、かじき、○豆乳、○豆乳クリーム、白みそ、いわし(煮干し)、黒ごま、○ゼラチン	キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、ゆかり	麦茶、さつまいも	牛乳、ココアプリンアラモード	誕生会
11 金	ハヤシライス、フレンチサラダ、玉ねぎとコーンのスープ	478.1(402.5) 15.1(13.5) 14.5(13.2) 2.1(1.8)	米、○砂糖、押麦、油、砂糖	豚肩小間切れ、○調製豆乳、スキムミルク、◎チーズ	たまねぎ、キャベツ、○みかん缶、にんじん、みかん缶、きゅうり、コーン缶、◎かんでん(粉)、にんにく	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、チーズ	麦茶、豆乳かんでん	
12 土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	526.5(475.0) 14.4(12.2) 12.9(10.5) 1.5(1.2)	ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、焼ふ(板ふ)、油、ごま油	牛乳、ウインナー、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、たかな(たかな漬)、コーン缶、◎りんご天然果汁	しょうゆ、コンソメ	リンゴジュース	牛乳、菓子、ぶどうゼリー	
15 火	ご飯(麦入り)、さば(かじき)の葱味噌焼き、切干大根の炒め煮、豆腐と青菜のすまし汁	557.1(448.6) 26.8(21.5) 16.0(9.2) 2.3(1.8)	米、◎さつまいも、○砂糖、押麦、砂糖、○片栗粉、○油、油、ごま油	さば、木綿豆腐、○だいたい水煮缶詰、○スキムミルク、ちくわ、赤みそ、かつお節、かじき	ごまつな、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、◎バナナ	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、酒、食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、大豆とさつまいもの蜜がらめ	
16 水	たまごサンド、きのこと鶏肉のポトフ、ツナサラダ	534.4(457.2) 18.4(15.0) 21.2(19.1) 2.2(1.9)	食パン 8枚切り、○米、じゃがいも、○天かす、大豆マヨネーズ、油、砂糖、○砂糖	牛乳、卵、鶏もも小間切れ、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、エリンギ、◎あおのり	しょうゆ、酢、○みりん、○しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、菓子	牛乳、天かすおにぎり	
17 木	キャベツとなるとのラーメン、餃子、春雨サラダ	531.8(465.6) 20.7(17.0) 17.2(13.9) 1.7(1.3)	ゆで中華めん、○米、ぎょうざの皮、はるさめ、油、砂糖、ごま油、◎さつまいも	牛乳、豚ひき肉、豚肩小間切れ、なると、ベーコン	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、にら、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、酢、○炊き込みわかめ、鶏ガラ	麦茶、さつまいも	牛乳、わかめおにぎり	あひる運動会
18 金	ご飯(麦入り)、チンジャオロース、たたき胡瓜、わかめともやしの中華スープ	471.4(398.3) 17.0(15.0) 12.6(11.7) 1.6(1.5)	◎さつまいも、米、押麦、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肩小間切れ、◎チーズ	きゅうり、もやし、ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、酢、食塩、鶏ガラ、コンソメ、○食塩	麦茶、チーズ	牛乳、ふかし芋	
19 土	ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ	528.3(476.4) 16.4(13.8) 14.2(11.6) 2.0(1.6)	ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油	牛乳、豚肩小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、カットわかめ、◎りんご天然果汁	ハヤシルウ、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	牛乳、りんごゼリー、菓子	
21 月	きのごおこわ、鶏肉のマーマレード焼き、三色お浸し、キャベツのみそ汁	527.6(480.8) 28.9(25.8) 17.8(14.7) 2.5(2.1)	米、ゆでそうめん、もち米、砂糖	牛乳、鶏もも肉 30g、○卵、鶏ひき肉、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎かつお節、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マーマレード、しめじ、えのきたけ、○しいたけ、○ねぎ、にんにく、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、○しょうゆ、○みりん、食塩、○食塩	飲むヨーグルト	牛乳、卵ときこのにゅう麺	
22 火	焼きそば、ポテトサラダ、にら卵汁	495.9(420.0) 21.6(17.7) 17.1(13.6) 2.3(1.8)	焼きそばめん、じゃがいも、◎食パン 8枚切り、大豆マヨネーズ、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	豚肩小間切れ、卵、○スキムミルク、ハム、かつお節、○バター	◎りんご、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、にら、あおのり、◎バナナ	焼きそばソース、しょうゆ、食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、りんごトースト	
23 水	フィッシュサンド、ミネストローネ、即席ピクルス	538.6(482.8) 20.1(16.9) 19.4(17.6) 2.1(1.8)	マーガリンロール 55g、○米、マカロニ、パン粉、油、小麦粉、○油、○ごま油、砂糖、○砂糖、マーガリンロール 45g	メルルルサ、ウインナー、○豚ひき肉	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、しめじ、セロリ、○にら	ケチャップ、中濃ソース、酢、○しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	麦茶、菓子	麦茶、中華風ご飯	
24 木	ウインナーカレー、パインサラダ、玉ねぎとしめじのスープ、ヤクルト	595.6(541.1) 18.1(15.7) 15.8(13.6) 2.5(2.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、押麦、大豆マヨネーズ、油、◎さつまいも	ヤクルト、○スキムミルク、豚ひき肉、ウインナー、○きな粉、スキムミルク、○バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、きゅうり、にんにく	カレーウ、しょうゆ、○ペーキングパウダー、食塩、コンソメ	麦茶、さつまいも	スキムミルク、きな粉蒸しパン	
25 金	ほうとう、桜えびのかき揚げ、ひじきのナムル	508.1(421.6) 18.7(16.2) 13.8(12.6) 1.5(1.4)	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、○豚ひき肉、白みそ、油揚げ、かつお節、○白みそ、干しえび、◎チーズ	たまねぎ、にんじん、もやし、かぼちゃ、はくさい、だいこん、きゅうり、ごぼう、ピーマン、ねぎ、ひじき	しょうゆ、○酒、酢、○しょうゆ、食塩	麦茶、チーズ	牛乳、肉みそおにぎり	
26 土	焼きそば、わかめスープ、バナナ	554.8(496.4) 17.2(14.3) 18.7(15.2) 2.0(1.6)	ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、焼きそばめん、油	牛乳、豚肩小間切れ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり、◎りんご天然果汁	焼きそばソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	牛乳、ぶどうゼリー、菓子	
28 月	ヤンニョムチキン丼、胡瓜とツナの昆布和え、きのこのみそ汁	540.5(493.3) 22.3(21.0) 17.9(14.7) 1.6(1.3)	米、◎じゃがいも、油、○上新粉、砂糖、ごま油、米粉、小麦粉、○油、○砂糖	鶏もも小間切れ、○スキムミルク、ツナ水煮缶、白みそ、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、まいたけ、えのきたけ、塩こんぶ、にんにく、◎あおのり	ケチャップ、○しょうゆ、しょうゆ、○食塩	飲むヨーグルト	スキムミルク、芋もち	
29 火	豚丼、うの花炒り煮、大根のみそ汁	534.3(466.9) 23.4(19.7) 15.6(12.6) 1.9(1.6)	米、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肩小間切れ、おから、白みそ、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、ごまつな、ねぎ、にんじん、干しいたけ、◎バナナ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	麦茶、バナナ	麦茶、菓子、カップヨーグルト	
30 水	ロールパン、じゃがいものカントリ煮、白菜とベーコンのスープ	490.7(450.3) 17.8(15.7) 13.0(12.4) 2.2(2.0)	マーガリンロール 55g、じゃがいも、○米、○砂糖、砂糖、マーガリンロール 45g	豚肩小間切れ、○スキムミルク、ベーコン、バター、○白みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶、菓子	スキムミルク、五平餅風おにぎり	
31 木	ハロウィンチキンライス、クリームシチュー、ブロッコリーのおかかマヨ和え	775.3(660.4) 19.5(16.0) 24.9(20.0) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、小麦粉、大豆マヨネーズ、油、◎さつまいも	牛乳、鶏もも小間切れ、ウインナー、バター、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、いんげん、トマトピューレ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、さつまいも	牛乳、パンブキンプリン	

*都合によりメニュー変更になる場合があります。