

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 水	ハムカツサンド、トマト、ピーン スープ	508.6(424.9) 18.7(15.0) 13.5(10.6) 1.9(1.5)	食パン 8枚切り、○米、小 麦粉、パン粉、ピーン、 油、大豆マヨネーズ、◎菓子	○牛乳、豚ひき肉、ハム	トマト、たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、キャベツ、○ こんぶ佃煮	しょうゆ、中濃ソース、食塩、 コンソメ	麦茶、菓子	牛乳、ごま昆布 おにぎり	
02 木	わかめうどん、春巻き、バナナ	410.7(346.0) 14.8(13.2) 13.3(12.2) 1.9(1.7)	ゆでうどん、○じゃがいも、 春巻きの皮、はるさめ、油、 片栗粉、小麦粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、かつお 節、○バター、◎チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、たけのこ(ゆで)、ほうれ んそう、干しいたけ、カット わかめ	しょうゆ、みりん、食塩、○食 塩	麦茶、チーズ	牛乳、じゃがバ ター	
03 金	ハヤシライス、野菜の甘酢、オク ラと葱のスープ	562.3(488.7) 17.8(14.4) 21.0(16.9) 2.2(1.7)	米、○小麦粉、押麦、○グラ ニュー糖、砂糖、油	○牛乳、豚肩小間切れ、○ ヨーグルト(無糖)、○バター	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、みかん缶、きゅうり、オク ラ、ホールトマト缶詰、○いち ごジャム、ねぎ、にんにく、◎ りんご天然果汁	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、○ ペーキングパウダー、食塩、 鶏ガラ	リンゴジュース	牛乳、スコーン	
04 土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、 バナナ	411.7(367.5) 10.3(8.4) 7.9(6.4) 1.3(1.0)	○ゼリー(オレンジ、りんご、 ぶどう)、米、油、ごま油、○ 菓子	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、えのきたけ、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	麦茶、菓子、ゼ リー	
06 月	ご飯、鶏かつのみぞれかけ、切 干大根の炒め煮、冬瓜と南瓜の みそ汁	606.5(529.6) 29.4(25.8) 22.7(18.1) 2.1(1.7)	米、○食パン 6枚切り、パン 粉、油、○ねりごま、小麦 粉、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏むね肉 30g、白 みそ、油揚げ、○バター、い わし(煮干し)、かつお節、◎ ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、にんじん、とうが ん、かぼちゃ、切り干しだい こん、いんげん、レモン果汁	しょうゆ、みりん、酢、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、黒ごまト ースト	
07 火	ご飯、さばのみそ煮(乳児かじ き)、キャベツと胡瓜の梅和え、七 夕汁	602.0(488.8) 21.4(17.9) 15.3(9.0) 2.0(1.6)	米、干しそめん、砂糖、○ 菓子	さば、みそ、かつお節、かじ き	キャベツ、きゅうり、もやし、 オクラ、うめ干し・調味漬、しよ うが、◎バナナ	みりん、しょうゆ、酒、食塩	麦茶、バナナ	麦茶、七夕ゼ リー、菓子	
08 水	コーンポテトサンド、ひじきのナム ル、麻婆豆腐スープ	418.7(354.2) 15.6(12.5) 13.3(10.4) 1.9(1.4)	食パン 8枚切り、○米、じゃ がいも、大豆マヨネーズ、砂 糖、ごま油、◎菓子	絹ごし豆腐、豚ひき肉、白み そ、○チーズ	もやし、にんじん、きゅうり、 にら、コーン缶、ひじき、○ 塩こんぶ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	麦茶、菓子	麦茶、昆布と チーズのおにぎ り	
09 木	ミートソーススパゲティ、ツナのマ リネ、すいか、キャベツのスープ	459.2(394.1) 19.6(16.3) 12.0(9.7) 1.9(1.6)	スパゲティ、○小麦粉、○砂 糖、油、片栗粉、○油、砂糖	豚ひき肉、○豆乳、○スキム ミルク、ツナ油漬缶、○豆乳 クリーム、○きな粉	キャベツ、すいか、たまね ぎ、トマト、にんじん、きゅう り、コーン缶、ピーマン、トマ トピューレ、◎バナナ	ケチャップ、しょうゆ、中濃 ソース、酢、○ペーキングパ ウダー、コンソメ、食塩、白こ しょう	麦茶、バナナ	スキムミルクコ コア、きな粉ホッ トケーキ	お誕生日会
10 金	親子丼、キャベツと胡瓜の昆布 和え、豆腐のみそ汁	416.8(382.5) 20.3(17.1) 9.9(8.1) 1.7(1.4)	米、押麦、砂糖、◎菓子	○ヨーグルト(加糖)、木綿豆 腐、卵、鶏もも小間切れ、白 みそ、いわし(煮干し)、かつ お節	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、 きゅうり、にんじん、塩こん ぶ、◎りんご天然果汁	しょうゆ、みりん	リンゴジュース	麦茶、カップヨ ーグルト、菓子	
11 土	焼きそば、わかめスープ、バナナ	358.3(332.7) 11.3(9.4) 9.4(7.6) 1.6(1.3)	○ゼリー(オレンジ、りんご、 ぶどう)、焼きそばめん、油、 ◎菓子	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	麦茶、菓子、ゼ リー	
13 月	納豆ご飯、肉じゃが、ひじきと キャベツのサラダ、大根のみそ汁	594.8(533.5) 23.9(21.8) 21.2(17.4) 1.7(1.4)	じゃがいも、米、○小麦粉、 ○油、押麦、○砂糖、大豆 マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肩小間切れ、納 豆、○絹ごし豆腐、白みそ、 油揚げ、ベーコン、○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、だいこん、キャベ ツ、にんじん、コーン缶、ひじ き	しょうゆ、みりん、○ペーキン グパウダー、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、豆腐ド ーナツ	
14 火	ご飯、回鍋肉、トマトと胡瓜のさ っぱりサラダ、青梗菜としめじの スープ	474.1(398.3) 16.5(12.9) 12.8(9.8) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、油、○油、ごま油	○牛乳、豚肩小間切れ、○ 豆乳、○ゆであずき缶、米み そ(淡色辛みそ)、白ごま	キャベツ、きゅうり、トマト、 チンゲンサイ、ピーマン、にん じん、しめじ、たまねぎ、干し しいたけ、◎バナナ	しょうゆ、酒、○ペーキン グパウダー、酢、鶏ガラ、食塩	麦茶、バナナ	牛乳、小倉蒸し パン	
15 水	フィッシュサンド、にんじんゼ リー、カレースープ	571.2(484.5) 23.1(20.4) 13.6(12.6) 2.2(1.9)	マーガリンロール 55g、○ 米、じゃがいも、砂糖、パン 粉、小麦粉、油、○砂糖、 マーガリンロール 45g	メルルーサ、豚肩小間切れ、 ○スキムミルク、○白みそ、 ○すりごま、◎チーズ	オレンジ天然果汁、にんじ ん、たまねぎ、ブロッコリー、 コーン缶、かんでん(粉)	カレールー、中濃ソース、○ みりん、○しょうゆ、コンソメ、 食塩	麦茶、チーズ	スキムミルク、五 平餅風おにぎり	
16 木	トマトクリームスパゲティ、チキン サラダ、玉ねぎとしめじのスープ	487.5(411.3) 22.8(18.5) 14.1(11.1) 2.6(2.0)	○食パン 8枚切り、スパゲ ティ、油、砂糖、○砂糖、◎ 菓子	鶏もも肉 20g、○スキムミ ルク、ベーコン、生クリーム	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、トマト、○ブルーベリー ジャム、きゅうり、しめじ、ピー マン、トマトジュース、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、み りん、食塩、コンソメ	麦茶、菓子	スキムミルク、プ ルーベリージャ ムサンド	
17 金	ご飯、鶏の唐揚げ、春雨サラダ、 なめこのみそ汁	535.6(477.2) 21.4(18.0) 18.9(15.3) 1.7(1.4)	米、片栗粉、はるさめ、油、 砂糖、ごま油、◎菓子	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも 肉 30g、ベーコン、白みそ、 いわし(煮干し)	トマト、きゅうり、なめこ、ね ぎ、しょうが、◎りんご天然果 汁	しょうゆ、酢	リンゴジュース	麦茶、カップヨ ーグルト、菓子	
18 土	ハヤシライス、キャベツのスー プ、バナナ	469.1(413.5) 13.2(10.7) 10.8(8.7) 1.9(1.5)	○ゼリー(オレンジ、りんご、 ぶどう)、米、油、◎菓子	豚肩小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、しめじ、にんじん、コーン 缶、◎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	麦茶、菓子、ゼ リー	
21 火	のり佃煮ご飯、松風焼き、胡瓜と ごぼうのサラダ、けんちん汁	499.0(429.0) 22.8(18.9) 15.6(12.5) 2.2(1.7)	米、○ゆでうどん、○天か す、大豆マヨネーズ、砂糖、 片栗粉、ごま油、○砂糖	鶏むねひき肉、豚ひき肉、○ スキムミルク、木綿豆腐、白 みそ、かつお節、○かつお 節、白ごま	ごぼう、きゅうり、だいこん、に んじん、たまねぎ、○ねぎ、 ねぎ、のり佃煮、◎バナナ	しょうゆ、○しょうゆ、酒、○ みりん、食塩、○食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、天 かすと葱のうどん	
22 水	ウインナーサンド、野菜たっぷり ポトフ、にんじんサラダ	487.9(416.6) 18.3(16.4) 15.6(14.2) 2.3(2.0)	マーガリンロール 55g、○ 米、じゃがいも、油、○砂 糖、砂糖、マーガリンロール 45g	ウインナー、鶏もも小間切 れ、○スキムミルク、白ごま、 ◎チーズ	にんじん、キャベツ、もやし、 たまねぎ、ごまつな	しょうゆ、ケチャップ、酢、○ 炊き込みわかめ、コンソメ、 食塩	麦茶、チーズ	スキムミルク、わ かめおにぎり	
23 木	五目焼きそば、さつま芋のサラ ダ、豆腐のスープ	532.5(435.4) 19.2(15.2) 21.7(17.0) 2.7(2.0)	焼きそばめん、さつまいも、 ○食パン 6枚切り、大豆マ ヨネーズ、油、ごま油、砂糖、 ◎菓子	○牛乳、木綿豆腐、○とろけ るチーズ、なると、○ペーコ ン	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、○たまねぎ、○ピーマ ン、ピーマン、きゅうり、ね ぎ、干しいたけ、あおのり	焼きそばソース、○ケチャッ プ、しょうゆ、酢、食塩、コン ソメ	麦茶、菓子	牛乳、ピザト ースト	
24 金	ご飯、鶏の照り焼き、なすと豚肉 の炒め物、ズッキーニのみそ汁	474.2(429.6) 22.7(19.0) 14.3(11.6) 1.8(1.4)	米、砂糖、ごま油、◎菓子	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも 肉 30g、豚肩小間切れ、白 みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、なす、ズッキー ニ、にんじん、赤ピーマン、 ピーマン、◎りんご天然果汁	しょうゆ、みりん、酒	リンゴジュース	麦茶、カップヨ ーグルト、菓子	
25 土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、 バナナ	411.7(367.5) 10.3(8.4) 7.9(6.4) 1.3(1.0)	○ゼリー(オレンジ、りんご、 ぶどう)、米、油、ごま油、○ 菓子	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、えのきたけ、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	麦茶、菓子、ゼ リー	
27 月	夏野菜カレー、ポテトサラダ、に んじやスープ、ヤクルト	547.9(499.9) 17.6(16.6) 17.4(14.3) 2.2(1.8)	じゃがいも、米、大豆マヨ ネーズ、押麦、油、片栗粉	○牛乳、ヤクルト、豚肩小間 切れ、スキムミルク、かつお 節、◎ヨーグルト(ドリンク)、 ○バター	○どうろこし、とうがん、たま ねぎ、にんじん、かぼちゃ、 きゅうり、なす、ズッキーニ、 にんにく、○コーン缶	カレールー、しょうゆ、食塩、 ○食塩	飲むヨーグルト	牛乳、ゆでとう ろこし(幼) バターコーン (乳)	
28 火	ご飯、鮭の西京焼き、ごまごま ちんぷい、キャベツのすまし汁	422.5(375.9) 25.2(21.1) 7.3(5.9) 1.7(1.3)	米、砂糖、◎菓子	○ヨーグルト(加糖)、さけ、白 みそ、白ごま、かつお節	なす、キャベツ、もやし、えの きたけ、◎バナナ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	麦茶、バナナ	麦茶、カップヨ ーグルト、菓子	
29 水	ハムきゅうりサンド、ワンタンス ープ、ほうれん草のソテー	476.8(404.7) 20.4(18.0) 14.7(13.3) 2.2(1.9)	食パン、○米、ワンタンの 皮、大豆マヨネーズ、○砂 糖、ごま油	豚ひき肉、ハム、○スキム ミルク、ベーコン、バター、◎ チーズ	ほうれんそう、にんじん、しめ じ、きゅうり、コーン缶、ねぎ、 ごまつな、○うめ干し・調味 漬、○ひじき	しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、チーズ	スキムミルク、ひ じき梅おにぎり	
30 木	わかめとなるとのラーメン、鶏つく ね、切干大根のサラダ	485.6(427.2) 23.7(19.9) 14.9(12.1) 1.5(1.2)	ゆで中華めん、○米、大豆 マヨネーズ、片栗粉、砂糖、 ○砂糖、ごま油、◎菓子	鶏ももひき肉、押し豆腐、○ スキムミルク、豚肩小間切 れ、なると、ベーコン、○ ベーコン、○バター	キャベツ、たまねぎ、○ほう れんそう、にんじん、切り干し だいこん、カットわかめ	中華スープ、しょうゆ、み りん、酒、鶏ガラ、酢、○食 塩、○しょうゆ	麦茶、菓子	スキムミルク、ほ うれん草とペ ーコンのおにぎ り	
31 金	ピピンバ、たたき胡瓜、トマトと卵 のスープ	398.0(358.3) 20.3(16.5) 11.9(9.6) 1.4(1.1)	米、○ゆでそうめん、押麦、 ごま油、砂糖、片栗粉	豚肩小間切れ、卵、○かつ お節、かつお節、赤みそ、白 ごま	きゅうり、もやし、ほうれんそ う、トマト、たまねぎ、にんじ ん、セロリー、○きゅうり、に んにく、しょうが、○カットわ かめ、◎りんご天然果汁	しょうゆ、酢、○しょうゆ、○ みりん、○食塩	リンゴジュース	麦茶、冷やし素 麺	

\*都合によりメニュー変更になる場合があります。