

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
			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	【こどもの日献立】 ドライカレーライス、節句・こいのぼりウイナー(ごま)、ブロッコリーのチキンサラダ、きのこのスープ	624.3(503.9) 22.9(19.3) 28.6(24.5) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、○砂糖、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ウイナーソーセージ、鶏ささ身、○無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、グリーンアスパラガス、ピーマン、しめじ、コーン缶、トマトピューレ、さやえんどう	ウスターソース、洋風だしの素、酢、酒、カレー粉、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳	牛乳、こいのぼりクッキー
02 土	中華丼、わかめスープ(コーン)、バナナ	476.0(399.7) 15.6(14.5) 11.0(11.9) 1.9(1.5)	米、○コーンフレーク、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)	バナナ、はくさい、コーン缶、ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	牛乳	牛乳、コーンフレーク
07 木	御飯、豚肉と野菜のごま炒め、じゃが芋とひき肉の煮物、豆腐みそ汁(わかめ)、オレンジ	604.9(482.4) 26.3(21.6) 22.2(19.2) 2.6(1.9)	○ゆでうどん、米、じゃがいも、油、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、豚ひき肉、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、○ねぎ、○にんじん、グリーンピース、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、○かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、みりん、○食塩	牛乳	牛乳、補食・きつねうどん
08 金	わかめ御飯、かじきのケチャップ煮、きんぴらごぼう、みそ汁(玉ねぎ・あげ)、キウイフルーツ	553.6(457.1) 21.5(18.9) 15.8(15.3) 2.2(1.7)	米、○米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、○鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、○酒、○しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、おにぎり(とりそぼろ)
09 土	ハヤシライス、コーンスープ(わかめ)、バナナ	546.2(454.0) 18.4(16.9) 15.3(15.1) 2.1(1.7)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、○無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、ホールマト缶詰、コーン缶、にんじん、カットわかめ	ハヤシルウ、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、カップケーキ
11 月	マーボー豆腐丼、ブロッコリーと人参のおかか和え、コーンスープ(わかめ)	533.4(451.7) 21.3(18.5) 16.0(15.0) 1.8(1.4)	米、○コッペパン、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、○いちごジャム、カットわかめ、しょうが	酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、ジャムサンド(いちご)
12 火	カレーライス、きゅうりとささみのごまサラダ、わかめスープ(キャベツ)、オレンジ	561.3(492.3) 22.5(20.6) 17.4(17.3) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、油、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、牛乳、鶏ささ身、○卵、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	カレールウ、酢、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳	牛乳、ホットケーキ・ココア
13 水	たけのこ御飯、鶏肉の照り焼き(添え・キャベツ)、じゃが芋炒め、みそ汁(だいこん)、グレープフルーツ	608.8(487.1) 25.4(21.1) 21.0(18.5) 2.8(2.0)	米、じゃがいも、○食パン、油、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳	牛乳、フレンチトースト(食パン)
14 木	御飯、鮭のフライ、鶏肉と大根の甘辛煮、みそ汁(玉ねぎ・あげ)、オレンジ	591.1(489.1) 28.7(24.4) 15.3(15.2) 2.1(1.6)	米、○米、油、パン粉、小麦粉、砂糖、○砂糖、◎ごま油	○牛乳、さけ、鶏もも肉、○鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○こまつな	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、○酒、みりん、○しょうゆ、しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳	牛乳、おやつピビンバ
15 金	御飯、豚肉のすき焼き風、ひじきの煮物(にんじん)、みそ汁(かぶ・あげ)、キウイフルーツ	548.5(444.5) 20.7(17.7) 18.3(16.6) 2.3(1.8)	米、○食パン、しらたき、砂糖、○油、○グラニュー糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○きな粉	キウイフルーツ、かぶ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	牛乳、あげぼん(きな粉)
16 土	中華丼、わかめスープ(コーン)、バナナ	476.0(399.7) 15.6(14.5) 11.0(11.9) 1.9(1.5)	米、○コーンフレーク、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)	バナナ、はくさい、コーン缶、ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	牛乳	牛乳、コーンフレーク
18 月	ミートスパゲティ、野菜とツナのごま和え、きのこのスープ	542.6(464.5) 23.2(20.6) 21.3(19.2) 2.2(1.7)	マカロニスパゲティ、○ロールパン、油、米粉、すりごま、砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○ウイナーソーセージ、ツナ油漬缶	はくさい、たまねぎ、にんじん、○キャベツ、えのきたけ、しめじ、さやえんどう	ケチャップ、○ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	牛乳、おやつ・ホットドッグ
19 火	チンジャオロース丼、ブロッコリーの三色サラダ、豆腐みそ汁(わかめ)、バナナ	573.2(474.9) 24.1(21.1) 14.9(15.0) 1.8(1.4)	米、○七分つき米、油、○ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、○さけ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、コーン缶、○焼きり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、中華だしの素、酢、○食塩、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、おにぎり(さけ・ごま)
20 水	御飯、ボーグチャップ、じゃが芋きんぴら(ごま)、豆腐みそ汁(わかめ)、グレープフルーツ	598.8(482.5) 22.9(19.4) 23.4(20.4) 1.9(1.4)	米、○食パン、じゃがいも、油、○油、○グラニュー糖、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩	牛乳	牛乳、あげぼん(きな粉)
21 木	御飯、豚肉と野菜のごま炒め、じゃが芋とひき肉の煮物、豆腐みそ汁(わかめ)、オレンジ	604.9(482.4) 26.3(21.6) 22.2(19.2) 2.6(1.9)	○ゆでうどん、米、じゃがいも、油、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、豚ひき肉、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、○ねぎ、○にんじん、グリーンピース、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、○かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、みりん、○食塩	牛乳	牛乳、補食・きつねうどん
22 金	わかめ御飯、かじきのケチャップ煮、きんぴらごぼう、みそ汁(玉ねぎ・あげ)、キウイフルーツ	553.6(457.1) 21.5(18.9) 15.8(15.3) 2.2(1.7)	米、○米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、○鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、○酒、○しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、おにぎり(とりそぼろ)
23 土	ハヤシライス、コーンスープ(わかめ)、バナナ	546.2(454.0) 18.4(16.9) 15.3(15.1) 2.1(1.7)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、○無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、ホールマト缶詰、コーン缶、にんじん、カットわかめ	ハヤシルウ、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、カップケーキ
25 月	マーボー豆腐丼、ブロッコリーと人参のおかか和え、コーンスープ(わかめ)	533.4(451.7) 21.3(18.5) 16.0(15.0) 1.8(1.4)	米、○コッペパン、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、○いちごジャム、カットわかめ、しょうが	酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、ジャムサンド(いちご)
26 火	カレーライス、きゅうりとささみのごまサラダ、わかめスープ(キャベツ)、オレンジ	561.3(492.3) 22.5(20.6) 17.4(17.3) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、油、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、牛乳、鶏ささ身、○卵、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	カレールウ、酢、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳	牛乳、ホットケーキ・ココア
27 水	たけのこ御飯、鶏肉の照り焼き(添え・キャベツ)、じゃが芋炒め、みそ汁(だいこん)、グレープフルーツ	608.8(487.1) 25.4(21.1) 21.0(18.5) 2.8(2.0)	米、じゃがいも、○食パン、油、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳	牛乳、フレンチトースト(食パン)
28 木	御飯、鮭のフライ、鶏肉と大根の甘辛煮、みそ汁(玉ねぎ・あげ)、オレンジ	591.1(489.1) 28.7(24.4) 15.3(15.2) 2.1(1.6)	米、○米、油、パン粉、小麦粉、砂糖、○砂糖、◎ごま油	○牛乳、さけ、鶏もも肉、○鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○こまつな	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、○酒、みりん、○しょうゆ、しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	牛乳、おやつピビンバ
29 金	【誕生会メニュー】 焼きもちこし飯、煮込みハンバーグ、コールスローサラダ、きのこのスープ	610.2(516.7) 20.1(18.3) 26.2(24.1) 2.4(1.9)	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○無塩バター、牛乳、◎牛乳	ホールマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、さやえんどう	ハヤシルウ、洋風だしの素、食塩、酢、しょうゆ、こしょう	牛乳	牛乳、バウンドケーキ(生クリーム添え)
30 土	中華丼、わかめスープ(コーン)、バナナ	476.0(399.7) 15.6(14.5) 11.0(11.9) 1.9(1.5)	米、○コーンフレーク、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)	バナナ、はくさい、コーン缶、ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	牛乳	牛乳、コーンフレーク