

日付	曜日	食事	3時おやつ *は幼児のみ 0は乳児のみ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材 料 名			
					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
1 火	牛 乳	ごはん 中華風スープ マーボー豆腐 ナムル	きな粉マカロニ	463.4(425.0) 19.9(19.1)	米、マカロニ、黒砂糖 はるさめ、片栗粉、ごま油、 油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、赤みそ、 きな粉、かつお節、 牛乳	こまつな、もやし、 長ねぎ、にんじん、 干しこじたけ、にんにく、 しょうが	しょうゆ、酒、食塩
			せんべい 牛乳	12.6(13.8) 1.3(1.2)				
2 水	牛 乳	ごはん みそ汁 豚肉とじゃがいものトマト煮 わかめサラダ	メロンパン	471.5(419.6) 19.5(18.3)	米、じゃがいも、油、 三温糖、 メロンパン	牛乳、豚肉、 いわし(煮干し)、 白みそ、かつお節、 赤みそ、 牛乳	たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 えのきだけ、こまつな、 ホールトマト缶詰、 生わかめ	ケチャップ、しょうゆ、 中濃ソース、酢、食塩
			じゃこ 牛乳	14.0(14.4) 1.8(1.5)				
3 木	牛 乳	ごはん わかめスープ 焼肉 さつま芋の甘煮	小松菜とベーコン のごはん	529.3(484.4) 18.1(17.8)	米、さつまいも、 三温糖、油、ごま油、 白ごま	牛乳、豚肉、ベーコン、 かつお節、 牛乳	もやし、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 ピーマン、りんご、 生わかめ、レモン果汁	しょうゆ、みりん、酒、 ケチャップ、だし昆布、 中濃ソース、食塩
			牛乳	15.7(16.4) 1.0(0.9)				
4 金	牛 乳	ごはん みそ汁 白身魚のケチャップソース ツナ和え	おかかごはん	536.2(490.0) 22.7(21.4)	米、油、片栗粉、上新粉、 三温糖、白ごま	牛乳、かれい、 ツナ油漬缶、 しらす干し、 白みそ、かつお節、 赤みそ、 牛乳	キャベツ、たまねぎ、 えのきだけ、もやし、 こまつな、にんじん、 しょうが	ケチャップ、花かつお、 しょうゆ、中濃ソース
			牛乳	12.9(14.1) 1.4(1.2)				
7 月	牛 乳	ごはん 野菜スープ 鶏肉のみそ炒め さつまいもの甘煮	ツナごはん	526.1(481.7) 18.9(18.4)	米、さつまいも、三温糖、油、 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、 ツナ油漬缶、 白みそ、 牛乳	にんじん、長ねぎ、 たまねぎ、ピーマン、 さやえんどう、しょうが、 黒きくらげ、 焼きのり(きざみのり)	花かつお、酒、しょうゆ、 だし昆布、食塩、 こしょう
			牛乳	10.3(12.0) 1.2(1.0)				
8 火	牛 乳	ごはん すまし汁 鶏肉のオレンジ煮 粉ふきいも	バームクーヘン	500.5(454.7) 19.9(19.1)	米、じゃがいも、上白糖、油、 バームクーヘン	牛乳、鶏肉、 牛乳	にんじん、長ねぎ、 オレンジ濃縮果汁、 干しこじたけ、 あおのり	花かつお、しょうゆ、 酒、みりん、食塩、 だし昆布
			せんべい 牛乳	15.2(15.9) 1.0(0.9)				
9 水	牛 乳	ごはん みそ汁 シュンユイ 磯香あえ	大学いも風	483.5(450.4) 21.6(20.7)	さつまいも、米、上白糖、油、 片栗粉、小麦粉、 三温糖、ごま油、黒ごま	牛乳、かれい、 油揚げ、白みそ、 かつお節、赤みそ、 牛乳	ほうれんそう、キャベツ、 もやし、にんじん、 こまつな、長ねぎ、 しょうが、 焼きのり(きざみのり)	しょうゆ、酒、酢、 花かつお
			牛乳	11.8(13.2) 1.1(1.0)				
10 木	牛 乳	スパゲティミートソース きのこのスープ グリーンサラダ	わかめごはん	537.8(491.2) 19.9(19.2)	米、スパゲティー、油、 片栗粉、三温糖、上白糖、 白ごま	牛乳、豚ひき肉、 しらす干し、 牛乳	たまねぎ、みかん缶、 きゅうり、キャベツ、 しめじ、にんじん、 えのきだけ、あさつき、 ホールトマト缶詰、 生わかめ、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、 花かつお、酒、食塩、 りんご酢、しょうゆ、 だし昆布、こしょう
			牛乳	16.2(16.8) 1.7(1.4)				
11 金	牛 乳	ごはん 具だくさんみそ汁 ローストチキン ごまドレッシングサラダ	きび団子	501.1(461.8) 23.3(21.9)	米、もち米、 きび(精白粒)、三温糖、油、 片栗粉、白ごま	牛乳、鶏肉、 木綿豆腐、 きな粉、白みそ、 赤みそ、 牛乳	キャベツ、はくさい、 にんじん、長ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 ごぼう	しょうゆ、花かつお、 酒、みりん、酢
			牛乳	11.8(13.2) 0.9(0.9)				
14 月	牛 乳	ごはん すまし汁 白身魚の西京焼き ほうれん草サラダ	こぎつねごはん	497.1(458.6) 23.5(22.1)	米、じゃがいも、 マヨネーズ風ドレッシング、 三温糖、油、白ごま	牛乳、かれい、 鶏ひき肉、木綿豆腐、 ベーコン、油揚げ、 白みそ、 牛乳	ほうれんそう、にんじん、 長ねぎ、しょうが	花かつお、しょうゆ、 酒、みりん、だし昆布、 食塩
			牛乳	15.1(15.8) 1.3(1.1)				
15 火	牛 乳	チキンカレーライス レタスとベーコンのスープ フレンチサラダ	たけのこごはん	591.6(534.1) 20.1(19.4)	米、じゃがいも、油、 小麦粉、押麦、三温糖、 上白糖	牛乳、調製豆乳、 鶏肉、ベーコン、 油揚げ、かつお節、 牛乳	たまねぎ、みかん缶、 きゅうり、キャベツ、 レタス、たけのこ、 さやえんどう、 にんにく	ケチャップ、しょうゆ、 中濃ソース、食塩、 りんご酢、酒、みりん、 カレー粉、こしょう
			牛乳	19.7(19.5) 2.2(1.9)				
16 水	牛 乳	ごはん すまし汁 鶏肉の唐揚げ 塩もみ	ドーナツ	507.9(458.4) 22.2(20.9)	米、片栗粉、油、ごま油、 ドーナツ	牛乳、鶏肉、 しらす干し、 牛乳	たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 あさつき、 干しこじたけ、にんにく	花かつお、しょうゆ、 酒、食塩
			せんべい 牛乳	15.4(16.1) 1.3(1.1)				
17 木	牛 乳	ごはん すまし汁 松風焼き 三色おひたし	チキンライス	517.5(477.7) 22.2(21.2)	米、パン粉、三温糖、 油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、鶏肉、 だいじ水煮、赤みそ、 牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、 もやし、長ねぎ、こまつな、 にんじん	ケチャップ、花かつお、 しょうゆ、酒、だし昆布、 食塩
			牛乳	14.9(15.7) 1.5(1.3)				
18 金	牛 乳	ごはん みそ汁 鶏肉の塩焼き ひじきの炒り煮	ヨーグルト	454.2(402.8) 21.2(19.5)	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、鶏肉、 油揚げ、白みそ、 かつお節、赤みそ、 ヨーグルト(加糖)	キャベツ、にんじん、 あさつき、ひじき	しょうゆ、酒、花かつお、 食塩、こしょう
			せんべい 麦茶	13.7(13.6) 1.6(1.3)				
21 月	牛 乳	ごはん すまし汁 鶏肉のカレー煮 マセドアンサラダ	ぶどうゼリー	475.1(447.6) 16.9(16.7)	米、じゃがいも、 マヨネーズ風ドレッシング、 クラッカー	牛乳、鶏肉、ゼラチン、 牛乳	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、こまつな、 にんにく、 ぶどう濃縮果汁	酢、花かつお、しょうゆ、 酒、みりん、だし昆布、 食塩、カレー粉、こしょう
			クラッカー 牛乳	15.7(16.3) 1.1(1.0)				
22 火	牛 乳	ゆかりごはん 呉汁 白身魚の照り焼き スティックサラダ	黒糖蒸しパン	523.0(456.5) 22.7(19.7)	米、小麦粉、黒砂糖、 マヨネーズ風ドレッシング、 油、三温糖、黒ごま	牛乳、かれい、 調製豆乳、白みそ、 *ジョア(牛乳)	たまねぎ、きゅうり、 長ねぎ、こまつな、 えのきだけ、干しこじたけ	花かつお、しょうゆ、酒、 みりん
			*ジョア(牛乳)	12.4(16.2) 1.1(1.1)				
23 水	牛 乳	ごはん すまし汁 チーマイチエンカンピエン キャベツと小松菜のおひたし	ドライカレー	497.4(458.9) 21.1(20.2)	米、油、片栗粉、三温糖、油、 ごま油、白ごま	牛乳、鶏レバー、 豚ひき肉、しらす干し、 牛乳	キャベツ、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 あさつき、干しこじたけ、 長ねぎ、しょうが、 にんにく	しょうゆ、花かつお、酒、 かつおだし汁、食塩、 だし昆布、カレー粉
			牛乳	13.8(14.8) 1.5(1.3)				
24 木	牛 乳	ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め さつまいものオレンジ煮	米粉と豆腐の プラウニー	570.8(517.5) 21.2(20.3)	米、さつまいも、 上白糖、白ごま、 米粉、三温糖、油、片栗粉、 粉糖、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、 木綿豆腐、調製豆乳、 いわし(煮干し)、 白みそ、赤みそ、 牛乳	たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、 にんじん、長ねぎ、 ピーマン、こまつな、 しょうが、にんにく	しょうゆ、花かつお
			じゃこ 牛乳	20.1(19.9) 1.0(0.9)				
25 金	牛 乳	ごはん みそ汁 白身魚のごまだれ焼き 和風サラダ	佃煮ごはん	513.4(459.5) 24.3(22.0)	米、三温糖、 油、白ごま	牛乳、かれい、 しらす干し、白みそ、 かつお節、赤みそ、 牛乳	きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、えのきだけ	しょうゆ、花かつお、 みりん
			牛乳	9.5(10.6) 1.5(1.3)				
28 月	牛 乳	ごはん みそ汁 白身魚のカレー焼き ハムサラダ	焼き芋	489.8(460.3) 24.6(23.5)	さつまいも、米、 マヨネーズ風ドレッシング、 油、上白糖	牛乳、かれい、 木綿豆腐、チーズ、 ハム、白みそ、 かつお節、赤みそ、 牛乳	きゅうり、キャベツ、 長ねぎ、にんじん、 生わかめ、にんにく	カレー粉、酒、 りんご酢、食塩、 こしょう、しょうゆ
			チーズ 牛乳	16.8(17.9) 1.7(1.5)				
30 水	牛 乳	キーマカレー きのこのスープ フレンチサラダ	キャロットロール	540.3(472.2) 20.4(19.0)	米、油、押麦、 上白糖、 キャロットロール	牛乳、豚ひき肉、 だいじ水煮、 *ジョア(牛乳)	たまねぎ、にんじん、 みかん缶、きゅうり、 キャベツ、ピーマン、 ホールトマト缶詰、 あさつき、にんにく、 しめじ、えのきだけ	中濃ソース、花かつお、 ケチャップ、食塩、 酒、りんご酢、 しょうゆ