

日付	曜日	おやつ	3時おやつ (*は幼児のみ 0は乳児のみ)	エネルギー エネルギー kcal/kg ( )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 木	牛 乳	ごはん みそ汁 韓国風鶏肉の照り焼き ボテサラダ	りんごジャムサンド 牛乳	5280(486.6) 23.0(21.7) 17.6(17.9) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、 マヨネーズ風ドレッシング、 三温糖、油、ごま油、 ロールパン、白ごま	牛乳、鶏肉、油揚げ、 白みそ、赤みそ、牛乳	かぶ、きゅうり、にんじん、 りんごジャム、かぶ葉、 あさつき、しょウガ、 にんにく	しょうゆ、花かつお、 こしょう
				509.1(468.2) 20.6(19.8) 14.7(15.5) 1.3(1.1)	米、もち米、パン粉、油、 ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、鶏肉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、たけのこ(水煮)、 長ねぎ、干しいたけ	花かつお、ケチャップ、 しょうゆ、中濃ソース、 酒、かつおだし汁、食塩、 だし昆布、こしょう
7 水	牛 乳	ごはん みそ汁 シユンユイ ほうれん草のごま和え	メロンパン *ジョア (牛乳)	4985(424.3) 24.1(20.1) 11.4(14.6) 0.9(0.9)	米、油、片栗粉、小麦粉、 三温糖、ごま油、黒ごま、 メロンパン	牛乳、かれい、木綿豆腐、 白みそ、かつお節、 赤みそ、牛乳	ほうれんそう、もやし、 たまねぎ、にんじん、 ごまつな、長ねぎ、 しょうが	しょうゆ、酒、酢
				549.0(500.2) 22.1(21.0) 16.8(17.3) 1.8(1.5)	米、スパゲティー、 じゃがいも、油、片栗粉、 三温糖、白ごま、 マヨネーズ風ドレッシング	牛乳、豚ひき肉、 じらす干し、かつお節、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、えのきだけ、 ホールトマト缶詰、 しめじ、あさつき、 にんにく	ケチャップ、中濃ソース、 花かつお、しょうゆ、 食塩、だし昆布、こしょう
8 木	牛 乳	スパゲティミートソース きのこのスープ マセドアンサラダ	おかかごはん 牛乳	5265(482.1) 22.8(21.6) 16.9(17.3) 1.7(1.5)	ロールパン、米、パン粉、 三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、 いわしすり身、大豆水煮、 油揚げ、赤みそ、白みそ、 かつお節、牛乳	キャベツ、マークレード、 にんじん、たまねぎ、 長ねぎ、ごまつな、 さやえんどう、ひじき、 しょうが、あおり	しょうゆ、花かつお、酒
				531.4(473.8) 21.7(20.0) 13.9(14.2) 1.8(1.5)	じゃがいも、米、油、 小麦粉、押麦、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、鶏肉、 かつお節、 ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 あさつき、にんにく、 しょうが	しょうゆ、ケチャップ、 中濃ソース、酒、食塩、 カレー粉、かつおだし汁
13 火	牛 乳	ゆかりごはん みそ汁 白身魚の照り焼き 塩もみ みしょうかん	ドーナツ 牛乳	487.4(450.9) 24.2(22.6) 7.4(9.7) 1.2(1.1)	米、三温糖、ドーナツ	牛乳、かれい、木綿豆腐、 白みそ、かつお節、 赤みそ、牛乳	みしょうかん、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、 きざみのり	しょうゆ、酒、みりん、 食塩
				515.8(473.6) 20.6(19.8) 14.4(15.3) 1.4(1.2)	米、片栗粉、油、三温糖、 ごま油、白ごま	牛乳、鶏レバー、 じらす干し、牛乳	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、ごまつな、 にんじん、生わかめ、 長ねぎ、しょうが、 にんにく、きざみのり	しょうゆ、花かつお、酒、 だし昆布、食塩
15 木	牛 乳	ごはん キャベツとベーコンのスープ スペイン風オムレツ コーンサラダ	キャロットロール 牛乳	546.8(498.4) 21.2(20.3) 21.0(20.6) 1.9(1.6)	ロールパン、米、 じゃがいも、油、三温糖、 マヨネーズ風ドレッシング、 キャロットロール	牛乳、卵、豚ひき肉、 ベーコン、牛乳、 かつお節、牛乳	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 コーン缶、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、 食塩、しょうゆ、こしょう
				544.1(496.2) 25.4(23.6) 16.6(17.1) 1.7(1.4)	米、押麦、片栗粉、 三温糖、油、バームクーヘン	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、赤みそ、 かつお節、牛乳	そらまめ、ほうれんそう、 もやし、長ねぎ、 にんじん、にら、 干しいたけ、にんにく、 しょうが	しょうゆ、酒、食塩
19 月	牛 乳	ごはん じゃがいものスープ 白身魚の西京焼き 切り干し大根の含め煮 みょうかん	チキンライス 牛乳	483.8(448.0) 23.6(22.2) 8.6(10.7) 1.2(1.0)	米、三温糖、油、白ごま	牛乳、かれい、鶏肉、 油揚げ、白みそ、牛乳	オレンジ、たまねぎ、 にんじん、生わかめ、 干しいたけ、 切り干し大根	ケチャップ、花かつお、 しょうゆ、本みりん、酒、 だし昆布、食塩
				460.7(429.5) 17.6(17.4) 10.4(12.2) 1.3(1.1)	米、干しうどん、三温糖、油、 ごま油、白ごま	牛乳、鶏肉、うずら豆 (乾)、ツナ油漬缶、 じらす干し、油揚げ、 白みそ、赤みそ、牛乳	ごまつな、にんじん、 もやし、長ねぎ、 干しいたけ、 しょうが	花かつお、しょうゆ、 みりん、酒、食塩
21 水	牛 乳	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ キャベツの即席漬け	ふどうゼリー クラッカー 牛乳	492.6(455.1) 19.1(18.6) 13.8(14.8) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、片栗粉、油、 ごま油、クラッcker	牛乳、鶏肉、白みそ、 かつお節、赤みそ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 生わかめ、 しょうが、 にんにく	しょうゆ、酒、食塩
				528.9(484.1) 16.9(16.8) 15.4(16.1) 1.0(0.9)	さつまいも、米、三温糖、 押麦、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、 ツナ油漬缶、油揚げ、牛乳	キャベツ、ごまつな、 にんじん、もやし、 あさつき、 にんにく、 しょうが、 きざみのり、 オレンジ濃縮果汁	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、食塩、昆布だし汁、 みりん
23 金	牛 乳	ごはん わかめスープ 大豆と鶏肉のみそ炒め 粉ふきいも	ブルーベリージャムサンド *ジョア (牛乳)	498.4(424.2) 21.8(18.3) 8.6(12.4) 1.4(1.3)	ロールパン、じゃがいも、米、 油、片栗粉、三温糖、 ごま油、白ごま	牛乳、鶏肉、だいたい水煮、 かつお節、白みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、 たまねぎ、ごまつな、 ビーマン、生わかめ、 しょうが、黒きくらげ、 あおり、 ブルーベリージャム	酒、しょうゆ、食塩、 だし昆布、こしょう
				515.0(473.0) 23.7(22.3) 11.6(13.0) 1.7(1.4)	米、三温糖、油、白ごま	牛乳、かれい、油揚げ、 しらす干し、白みそ、 赤みそ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、ごまつな、 にんじん、 生わかめ	しょうゆ、花かつお、酒、 みりん、食塩
27 火	牛 乳	★小松菜の日献立★ ごはん 吳汁 鶏肉の照り焼き 磯香あえ みょうかん	小松菜とベーコンの ごはん	506.2(465.9) 24.0(22.5) 12.5(13.8) 1.1(1.0)	米、ごま油、三温糖、白ごま	牛乳、鶏肉、調製豆乳、 ベーコン、白みそ、牛乳	ごまつな、みょうかん、 もやし、にんじん、 長ねぎ、ごまつな、 えのきだけ、 きざみのり	しょうゆ、花かつお、酒、 みりん、かつおだし汁、 みょうかん
				570.5(517.4) 24.9(23.2) 21.4(20.9) 1.7(1.5)	米、油、片栗粉、 マヨネーズ風ドレッシング、 小麦粉、ロールパン	牛乳、鶏肉、ツナ油漬缶、 赤みそ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、いちごジャム、 ごまつな、長ねぎ、 干しいたけ	花かつお、しょうゆ、酒、 食塩、こしょう
29 木	牛 乳	ごはん すまし汁 鶏肉の南蛮揚げ ツナサラダ	こぎつねごはん 牛乳	554.7(504.7) 19.7(19.1) 18.4(18.5) 1.8(1.5)	米、押麦、油、三温糖、 上白糖	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、ベーコン、 油揚げ、大豆水煮、牛乳	たまねぎ、にんじん、 みかん缶、キャベツ、 ホールトマト缶詰、 ビーマン、さやえんどう、 にんにく、 しょうが、 グリーンアスパラガス	中濃ソース、花かつお、 ケチャップ、食塩、 りんご酢、しょうゆ、酒、 みりん、だし昆布、 カレー粉、こしょう
				473.2(439.5) 18.8(18.3) 14.1(15.0) 1.3(1.1)	じゃがいも、米、マカロニ、 黒砂糖、はるさめ、三温糖、 油、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、ハム、 油揚げ、白みそ、きな粉、 かつお節、赤みそ、牛乳	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、えのきだけ、 もやし、 ごまつな	しょうゆ、酢

★材料の納品の関係で、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ マヨネーズ風ドレッシングは卵を使用していません。