

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 (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		
1水	御飯、いわしの梅煮、マカロニサラダ、みそ汁	454(353) 15.3(12.3) 18.2(15.3) 1.9(1.6)	米、マヨネーズ、マカロニ、◎まがりせんべい、○1歳からのつぶベジタブル	いわしの梅煮、豆腐、◎チーズ、みそ、油揚げ、ハム	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ	だし汁、塩	チーズ	まがりせんべい、(サッポロポテト)、お茶
2木	中華丼、バンサンスー、たまごスープ、フルーツカクテル	577(445) 16.4(12.6) 17.3(13.3) 2.5(1.9)	米、○フライドポテト、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、◎マリービスケット	○牛乳、豚肉、卵	フルーツカクテル(黄桃・洋ナシ・パイナップル・ぶどう・さくらんぼ)、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	中華だしの素、酢、しょうゆ、塩、しょうゆ、こしょう、○塩	マリービスケット	★フライドポテト、牛乳
3金	焼きもち御飯、メンチカツ、キャベツのゴマあえ、野菜スープ	430(383) 11.3(9.3) 11.6(11.4) 2.9(2.4)	米、油、バター、○砂糖、砂糖、◎ミニゼリー	メンチカツ、○ヨーグルト	キャベツ、○もも缶、○みかん缶、チンゲンサイ、コーン、たまねぎ、アスパラガス、にんじん、パプリ	しょうゆ、ソース、洋風だしの素、塩、パセリ粉	ミニゼリー	★フルーツヨーグルト
4土	パン、お茶							
6月	ロールパン、鶏肉のトマトソース、きゅうりのサラダ、牛乳	535(451) 27.2(20.0) 18.8(14.3) 2.2(1.7)	ロールパン、油、砂糖	牛乳、鶏肉、カニ風味かまぼこ、脱脂粉乳	○バナナ、きゅうり、ホールトマト、たまねぎ、なす、もやし、ズッキーニ、◎りんごジュース	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、しょうゆ、酢、塩	りんごジュース	バナナ
7火	七夕そうめん、肉団子、ポイルブロッコリー、七夕ゼリー	520(413) 16.3(12.4) 17.3(14.5) 4.6(3.6)	そうめん、ゼリー、○リングドーナツ、片栗粉、マヨネーズ、◎アンパンマンのおやさいせんべい、砂糖	○牛乳、ミートボール、錦糸たまご、ハム	ミニトマト、ブロッコリー、オクラ、にんじん	めんつゆ、しょうゆ、みりん、塩	アンパンマンお野菜せんべい	リングドーナツ、牛乳
8水	御飯、焼き魚、じゃがいも煮、ほうれん草の浸し	421(311) 17.7(13.1) 11.0(8.2) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、油、◎白い風船、砂糖	さば、鶏ひき肉	○とうもろこし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、グリーンピース	しょうゆ、みりん、酒、塩	白い風船	★トウモロコシ、お茶
9木	カレーライス、キャベツとわかめの和風サラダ、みかん缶	526(521) 14.9(15.6) 11.6(14.8) 2.2(2.0)	米、じゃがいも、油、○ぱりんこ、○パニラロアンヌ	牛肉、豚肉、カニ風味かまぼこ、脱脂粉乳、◎チーズ	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごま、わかめ	カレールー、和風ドレッシング	チーズ	ぱりんこ、(パニラロアンヌ)、お茶
10金	洋風ちらし寿司、ちくわ磯辺揚げ、みそ汁	478(348) 14.9(10.7) 17.1(12.8) 3.1(2.4)	米、○ゼリーの素、マヨネーズ、砂糖、油、◎ビスコ	ちくわ磯辺揚げ、豆腐、いりたまご、ツナ缶、みそ	オクラ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ひじき、ごま	だし汁、酢、しょうゆ、塩、みりん	ビスコ	★ぶどうゼリー
11土	パン、お茶							
13月	三色どんぶり、きゅうりと人参の昆布あえ、みそ汁	378(387) 11.9(8.8) 6.3(7.0) 2.2(1.7)	米、○ぼたぼた焼き、油、砂糖、◎プリン(乳・卵・小麦不使用)	いりたまご、鶏ひき肉、みそ	きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、わかめ、のり、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ	プリン(乳卵不使用)	ぼたぼた焼き、お茶
14火	コッペパン、ハンバーグ、ゆで野菜、ポタージュ、もも缶	589(477) 20.0(17.2) 15.6(13.4) 3.4(2.9)	コッペパン、○米、コーンスープ、サウザンドレッシング、油、砂糖	牛乳、脱脂粉乳、ハンバーグ(乳・卵不使用)	もも缶、キャベツ、にんじん、トマトジュース、しめじ、コーン、○こんぶ、◎野菜&フルーツ	ケチャップ、ソース	野菜&フルーツ	★おにぎり、お茶
15水	冷やしうどん、かぼちやのてんぷら、チンゲン菜煮浸し	622(496) 24.3(18.3) 25.8(19.7) 3.5(2.9)	うどん、○ホットケーキミックス、○油、油、砂糖、○グラニュー糖、◎ビスコ	○牛乳、かぼちやのてんぷら、あげ、赤板かまぼこ、鶏肉、○ヨーグルト、○脱脂粉乳	チンゲンサイ、えのきたけ、ごま	だし汁、めんつゆ、しょうゆ、みりん	ビスコ	★ヨーグルトドーナツ、牛乳
16木	御飯、鶏肉のパーベキューソース、梅おなか和え、味噌汁	448(374) 19.9(17.4) 10.7(11.1) 2.0(1.7)	米、○牛乳寒天の素、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、◎ライスクッキー	鶏肉、○牛乳、みそ、かつお節	キャベツ、○パイナップル缶、たまねぎ、もやし、きゅうり、こまつな、りんご、うめびしお、にんにく	だし汁、しょうゆ、酢、みりん	ライスクッキー	★牛乳かんでん
17金	五目御飯、鱈の照り焼き、とうがんスープ	517(366) 22.2(17.4) 15.1(11.6) 2.1(1.8)	米、片栗粉、油、砂糖	○アイスクリーム(パニラ)、さわら、鶏肉、豚肉、◎チーズ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、とうがん、ごぼう、いんげん、しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、中華だしの素、しょうゆ、塩、こしょう	チーズ	アイスクリーム
18土	パン、お茶							
20月	ハヤシライス、ポテトサラダ、フルーチェ	601(532) 15.7(13.1) 17.1(16.9) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、◎ムーンライト	牛乳、牛肉、豚肉、ハム、脱脂粉乳	○すいか、たまねぎ、フルーチェオレンジ、きゅうり、にんじん、しめじ	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、塩	ムーンライト	すいか
21火	☆お誕生日メニュー☆、わかめ御飯、えびカツ、ミートオムレツ、カレーソーテー、彩りサラダ、ミニゼリー	571(409) 14.5(9.1) 17.4(12.5) 3.1(2.1)	米、○ケーキ、ミニゼリー、マカロニ、油、サウザンドレッシング、◎ビスコ	ミートオムレツ、炊き込みわかめ、えびカツ	○りんごジュース、キャベツ、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、パプリカ、パプリカ	ソース、カレールー(アレルギーカット)、塩	ビスコ	いちごケーキ、りんごジュース
22水	御飯、鮭の南蛮漬、五目大豆、みそ汁	511(409) 18.2(18.3) 10.0(11.7) 2.5(2.2)	米、砂糖、油、片栗粉、◎栗まんじゅう	さけ、大豆、みそ、ちくわ、油揚げ、◎チーズ	かぼちや、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、ねぎ	だし汁、酢、しょうゆ、塩、酒	チーズ	栗まんじゅう、お茶
25土	パン、お茶							
27月	御飯、豚肉のしょうが焼き、れんこんとさつま芋のきんぴら、みそ汁	440(364) 15.4(12.1) 14.1(10.4) 1.9(1.5)	米、さつまいも、○プリンの素、砂糖、油、ごま油	豚肉、○牛乳、みそ、油揚げ	たまねぎ、れんこん、なす、キャベツ、パプリカ、ピーマン、しょうが、◎オレンジジュース	だし汁、しょうゆ、酒	オレンジジュース	★プリン
28火	御飯、さばの煮つけ、マーボーナス、切干し大根のサラダ	401(300) 15.1(11.6) 12.0(9.4) 1.9(1.5)	米、砂糖、片栗粉、油、◎白い風船	豚ひき肉、さば、ハム、みそ	○りんご、なす、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ごま、しょうが、グリーンピース、にん	しょうゆ、和風ドレッシング、酒	白い風船	りんご
29水	カレーチャーハン、なたね和え、もやしスープ、チーズ	502(390) 13.9(10.5) 13.5(10.8) 3.4(2.4)	米、マーガリン、油、砂糖、◎マリービスケット、○わらびもち、○砂糖	ウインナーソーセージ、チーズ、いりたまご、ピピチーズ、○きな粉	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごま、わかめ	しょうゆ、中華だしの素、ソース、カレー粉、塩	マリービスケット	わらびもち、お茶
30木	ロールパン、チキンカツ、ツナマヨサラダ、コンソメスープ、牛乳	582(407) 22.3(14.7) 22.8(15.1) 2.3(1.6)	ロールパン、○さつまいも、マヨネーズ、油、◎ビスコ	牛乳、チキンカツ、脱脂粉乳、ツナ缶	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、アスパラガス、ミニトマト、にんじん	ソース、ケチャップ、洋風だしの素、パセリ粉、塩、こしょう	ビスコ	★ふかし芋、お茶
31金	クリームスパゲティ、肉団子、ポイルブロッコリー、オレンジ	541(379) 17.5(12.3) 24.3(17.5) 1.2(0.9)	スパゲティ、油、ごまドレッシング、オリーブ油、◎アンパンマンのおやさいせんべい、シチュールー(アレルギーカット)、	○牛乳、ミートボール、ベーコン、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ	塩	アンパンマンお野菜せんべい	ハーベスト、牛乳

※仕入れ材料の都合により献立内容を変更することもありますので、ご了承下さい。

★手作り又は少し手を加えたおやつです。

( )は1・2歳児のおやつです。