



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 名				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 土	トマトスパゲティー 野菜スープ	224.7(176.3) 8.4(6.6) 3.6(2.6)	スパゲティー	粉チーズ、バター ツナ油	たまねぎ、ホールトマト にんじん、にんにく、しそ	食塩、白こしょう			
03 月	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 納豆ドレッシングサラダ 野菜スープ	795.3(667.9) 24.2(21.9) 47.9(40.1)	米、油、マヨネーズ 黒砂糖、ごま、油	さけ、納豆、絹ごし豆腐 米みそ、豆乳	たまねぎ、にんじん、パセリ レタス、トマト、きゅうり キャベツ、とうもろこし にんにく ズッキーニ	しょうゆ、食塩、こしょう コンソメ	豆乳	黒糖ドーナツ	防犯訓練
04 火	御飯 マーボー茄子 パンパンジーサラダ わかめスープ	421.1(338.4) 16.2(12.9) 13.6(9.8)	米、ごま油、三温糖 ごま、砂糖、じゃがいも	鶏むね肉 米みそ、かつお節 豚ひき肉	とうもろこし、きゅうり、レタス たまねぎ、あさつき ピーマン、にんじん わかめ なす	食塩、本みりん、しょうゆ 白こしょう	蒸しじゃがいも	とうもろこし	
05 水	御飯 カントリー風炒め 大根サラダ 洋風スープ	511.7(504.4) 17.1(16.4) 22.1(19.1)	米、ホットケーキ粉 じゃがいも、ごま、砂糖、油	牛乳、バター、かつお節 豚肉 卵	レタス、にんじん たまねぎ、だいこん セロリー、コーン、ピーマン	カレー粉、ケチャップ、食塩 中濃ソース	蒸しパン	セサミクッキー 牛乳	
06 木	御飯 ローストチキン トマトともやしのサラダ 野菜スープ	390.7(323.7) 20.4(16.1) 11.7(10.0)	米、焼ふ、三温糖、ごま油 ごま、油	牛乳、鶏むね肉、バター	もやし、レタス、トマト きゅうり、にんじん、にんにく たまねぎ、しょうが ズッキーニ	しょうゆ、酢、みりん、食塩	茹人参	麩ラスク 牛乳	希望保育
07 金	御飯 塩じゃが ツナコーンサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐)	536.1(432.6) 12.4(10.3) 12.4(10.1)	じゃがいも、米、油 ごま油	ツナ、みそ 木綿豆腐、かつお節 豚肉	レタス、たまねぎ、コーン にんじん、きゅうり、なめこ にんにく、だいこん	食塩、酢、黒こしょう しょうゆ	茹大根	わかめおにぎり	希望保育
08 土	御飯 納豆 たまご焼き 味噌汁(キャベツ・えのき)	309.3(247.3) 15.9(12.9) 7.9(6.4)	米、三温糖、油	納豆、みそ かつお節 卵	キャベツ、にんじん きゅうり、オクラ、えのきたけ	しょうゆ、食塩			
10 月	御飯 ツナカレー スティックきゅうり バナナ	474.2(426.5) 10.3(11.3) 9.1(8.9)	米、じゃがいも、油	ツナ、豆乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり にんじん、にんにく	カレールウ	豆乳	ホットケーキ	希望保育
12 水	焼きそば 野菜スープ オレンジ	324.7(264.0) 10.9(8.7) 9.2(7.6)	じゃがいも、油	豚肉	オレンジ、キャベツ、もやし コーン、にんじん だいこん	食塩	茹大根	お菓子	希望保育
13 木	チャーハン 野菜スープ バナナ	412.4(347.1) 11.5(9.4) 7.6(6.0)	米、じゃがいも、油、ごま油	豚ひき肉 卵、なると	バナナ、キャベツ、ねぎ たまねぎ、しいたけ にんじん	しょうゆ、食塩、白こしょう	茹人参	お菓子	希望保育
14 金	スパゲティーミートソース 野菜スープ オレンジ	371.2(330.3) 15.1(13.0) 11.4(9.1)	スパゲティー じゃがいも	粉チーズ バター 豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ にんじん、コーン缶、パセリ	ケチャップ、食塩、白こしょう	蒸しじゃがいも	お菓子	希望保育
15 土	おにぎり 味噌汁(大根・人参)	199.9(165.7) 4.8(4.2) 1.4(1.3)	米	みそ 油揚げ	だいこん、にんじん				
17 月	エビピラフ ツナサラダ オートミールスープ	446.3(375.6) 11.7(12.1) 12.7(11.6)	じゃがいも、米 オートミール、マヨネーズ 片栗粉、油	ツナ、豆乳 エビ ベーコン	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン、きゅうり ブロッコリー、しめじ	食塩、パセリ粉 しょうゆ コンソメ	豆乳	ポテ揚げ	
18 火	冷やし中華 ちくわ磯辺揚げ 豆乳	611.6(592.0) 22.4(21.6) 12.1(12.2)	米、ホットケーキ粉 小麦粉、砂糖、油、砂糖	牛乳、みそ、豆乳 豚ひき肉、ハム ちくわ、卵	きゅうり、ねぎ、しょうが	食塩	蒸しパン	肉みそおにぎり	
19 水	食パン 照り焼きチキン マカロニサラダ ミネストローネスープ	698.1(544.0) 26.1(20.7) 34.2(27.2)	食パン、じゃがいも、黒砂糖、マヨネーズ マカロニ、油、片栗粉 三温糖、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉 ゼラチン、ベーコン、ハム	トマト、たまねぎ、にんじん レタス、きゅうり、にんにく だいこん	しょうゆ、食塩、みり 白こしょう コンソメ	茹大根	黒糖ゼリー 牛乳	
20 木	御飯 はんぺんフライ 五目納豆 味噌汁(油揚げ・なす)	677.0(606.0) 26.6(23.7) 20.2(18.9)	強力粉、米、油、パン粉 砂糖、小麦粉、じゃがいも	牛乳、納豆、みそ、油揚げ バター、かつお節 はんぺん しらす干し	なす、キャベツ、オクラ モロヘイヤ、にんじん だいこん	めんつゆ、食塩、しょうゆ 中濃ソース	蒸しじゃがいも	手作りパン 牛乳	避難訓練
21 金	御飯 チーズハンバーグ 胡瓜ピクルス コンソメジュリエヌ	555.9(449.5) 17.9(14.5) 28.3(22.7)	米、油、小麦粉、パン粉 三温糖、ざらめ糖、ごま油	豚ひき肉、牛乳 しらす干し	きゅうり、たまねぎ、レタス あさつき、セロリー にんじん、コーン	ケチャップ、しょうゆ、酢 食塩、白こしょう ウスターソース	茹人参	カルシウムスナック	
22 土	豚丼 味噌汁(あさつき・大根)	453.3(342.0) 16.1(12.7) 15.9(12.7)	米、三温糖、油	豚肉 みそ	たまねぎ、だいこん あさつき	しょうゆ、みりん			
24 月	御飯 カジキの野菜炒め 和風スパゲティー 味噌汁(ニラ・卵)	417.9(394.9) 16.9(16.9) 12.2(13.6)	米、スパゲティー、油 黒ごま	牛乳、かじき、みそ 粉チーズ、かつお節 卵	たまねぎ、赤ピーマン にら、しめじ、しいたけ にんじん、コーン にんにく、ピーマン	しょうゆ 食塩、白こしょう 中華だし	牛乳	ごまとチーズの二色パイ	
25 火	御飯 チンジャオロース かぼちゃの煮物 野菜スープ	389.9(326.8) 14.8(12.4) 11.4(9.1)	米、ごま油、三温糖 じゃがいも	豚肉、ヨーグルト	かぼちゃ、ピーマン たけのこ、キャベツ、バナナ ほうれんそう、えのきたけ もも	しょうゆ、みりん 食塩 中華だし	蒸しじゃがいも	フルーツヨーグルト	
26 水	御飯 豆腐のチャンプルー 野菜サラダ 中華スープ	498.3(490.9) 14.7(13.9) 9.3(8.8)	米、ホットケーキ粉 三温糖、ごま油、油、砂糖 すりごま	木綿豆腐、牛乳、みそ 豚肉	にんじん、レタス、えのきたけ、きゅうり、だいこん オクラ、トマト、もやし ズッキーニ、こまつな、黒さくらげ	しょうゆ かつおだし汁、酢 中華だし	蒸しパン	冷やし汁	
27 木	御飯(雑穀入り) 鶏の唐揚げ 春雨サラダ すいか 味噌汁(茄子・たまねぎ)	565.4(443.8) 18.5(13.9) 11.6(8.3)	米、氷糖みつ、はるさめ 油、片栗粉、三温糖、ごま油	コンデンスミルク、鶏もも肉 みそ、かつお節 ハム	すいか、きゅうり、なす、たまねぎ、レタス、切り干しだいこん、しょうが、にんにくにんじん	しょうゆ、酢	茹人参	かき氷 せんべい	誕生会
28 金	麦御飯 ハヤシ じゃがサラダ 飲むヨーグルト	712.6(574.4) 19.4(16.0) 25.0(20.0)	米、じゃがいも、小麦粉 油、片栗粉、押麦 和風ドレッシング、ごま油	豚肉、豚ひき肉 卵 鶏がらスープ	たまねぎ、にら、マッシュルーム、たまねぎ キャベツ、にんじん しょうが、にんにくだいこん	しょうゆ ハヤシルウ	茹大根	チヂミ風	
29 土	焼きうどん すいか	248.0(198.4) 9.6(7.7) 4.6(3.7)	ゆでうどん	豚肉	すいか、キャベツ、ねぎ にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん だし			
31 月	御飯 鮭のムニエル まっくろくろすけサラダ 味噌汁(豆腐・油揚げ)	527.5(439.1) 24.7(20.7) 14.6(12.7)	米、ホットケーキ粉 小麦粉、三温糖、油	牛乳、べにさけ 木綿豆腐、みそ、バター 油揚げ、かつお節 卵	バナナ、レタス、にんじん きゅうり、たまねぎ、ひじき、だいこん	しょうゆ、酢、食塩 白こしょう	茹大根	チョコバナナケーキ 牛乳	

※献立は都合により変更することがあります。※未満児は午前のおやつ・昼食・午後おやつ時に麦茶を提供します。以上児は状況に応じて麦茶を提供します。