

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
1 15 木	和風スパゲティ オレンジ ・4色スープ ケイジャンチキン キャベツとハムのサラダ	スパゲティ、米、マヨドレ、砂糖、油、ごま油、さつまいも	鶏肉、豚肉、ベーコン(無塩せき)、ハム(無塩せき)、牛乳(午前)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう、きゅうり、エリンギ、えのきだけ、しめじ、焼きのり、たくあん、コーン(冷凍)、絹さや、にんにく、干ししいたけ、しょうが、りんご	牛乳 りんごさんどん 麦茶 キンパ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.9 g
2 金	鬼ドライカレー チンゲン菜としらすの和え物 なすとベーコンのスープ りんご 鶏ときのこのバター醤油炒め 大豆の甘辛揚げ	米、砂糖、小麦粉、バター、油、片栗粉、マーガリン、カレールウ、食パン(午前)、マーガリン(午前)	牛乳、豚肉、大豆、卵、鶏肉、生クリーム、ウインナーソーセージ、ベーコン(無塩せき)、しらす干し、魚肉ソーセージ	たまねぎ、りんご、チンゲンサイ、なす、にんじん、ピーマン、トマト缶、えのきだけ、しめじ、キウイフルーツ、いちご、ラズベリー、みかん缶、もも缶)、パイン缶、レーズン	牛乳 シュガートースト 牛乳 恵方巻ロールケーキ	エネルギー 682 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.9 g
3 17 土	味噌豚丼 みかん ・豆腐とみつばのすまし汁 大根のそぼろ炒め ゆかりキャベツ	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ゼラチン	みかん、たまねぎ、だいごん、みつば、万能ねぎ、しょうが、わかめ、キャベツ、ゆかり	麦茶 ココアプリン 牛乳 いもけんぴ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g
5 19 月	五目あんかけラーメン ・焼き餃子 ブロッコリーとわかめのナムル みかん	中華めん、米、ぎょうざの皮、片栗粉、油、ごま油、小麦粉(午前)、砂糖、オリーブ油	豚肉、いか、しらす干し、牛乳(午前)	みかん、ほくさい、ブロッコリー、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、だけのこ(水巻)、ねぎ、にら、しいたけ、ごま、わかめ、にんにく、しょうが、きくらげ、ごま(午前)	牛乳 グリッシーニ 麦茶 わかめしらすおにぎり	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.9 g
6 20 火	チャーシュー丼 りんご ・豆腐と青菜のスープ えびとチンゲン菜のオイスター炒め ひじきのマリネサラダ	むらさきいも、さつまいも、マーガリン、砂糖、油、片栗粉、米	牛乳、豆腐、えび、生クリーム、豚肉、ヨーグルト(午前)	りんご、チンゲンサイ、ごまつな、きゅうり、れんこん、しめじ、にんじん、たまねぎ、ひじき、わかめ、バナナ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 焼きいも風スイートポテト	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.8 g
7 21 水	ごはん さつまいもハムごまサラダ ・かまぼこのすまし汁 バナナ キャベツメンチ れんこんのおかか炒め	米、さつまいも、小麦粉、バター、砂糖、パン粉、マヨドレ、油、小豆	牛乳、豚肉、かまぼこ、卵、調製豆乳、チーズ、ハム(無塩せき)、かつお節、生クリーム	バナナ、れんこん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、みつば、ごま、いちご	麦茶 黒ごまプリン 牛乳 7日 チーズマフィン 21日 いちごホイップあんぱん(幼児クッキング)	エネルギー 633 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.1 g
8 22 木	ごはん 白菜ときゅうりの塩昆布和え ・かぼちゃと春巻の味噌汁 てこぼん さんまのかば焼き 切干大根と里いもの旨煮	米、中華めん、さといも、油、片栗粉、砂糖、麩(午前)、バター(午前)	さんま、卵、豚肉、みそ、油揚げ、干しえび、牛乳(午前)	デコボン、ほくさい、かぼちゃ、もやし、しゅんぎく、にら、きゅうり、切干だいごん、レモン果汁、さやえんどう、塩こんぶ、しょうが	牛乳 おふすなック 麦茶 パッタイ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.4 g
9 金	納豆ごはん いんげんの梅マヨ和え そうめんのすまし汁 オレンジ ピーマンの肉づめ かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、パン粉、油、そうめん、砂糖、マヨドレ、さつまいも、片栗粉	牛乳、納豆、豚肉、牛肉、鶏肉、卵、調製豆乳、かつお節	オレンジ、かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ、いんげん、にんじん、ねぎ、しいたけ、うめ干し、にんにく	牛乳 さつまいもポーロ 牛乳 カレーパン	エネルギー 688 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.5 g
10 24 土	ごはん ほうれん草のおかか和え ・じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 バナナ 鶏の塩麹焼き 春雨の中華炒め	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、しらす干し、豚肉、かつお節	バナナ、だいごん、ほうれんそう、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、万能ねぎ、わかめ、りんご	牛乳 りんごのくず煮 牛乳 大根もち	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.9 g
13 27 火	手作りパン ポテカポチャサラダ ・ボルシチ バナナ 鮭フライ ほうれん草とコーンのソテー	うどん、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、砂糖、マヨドレ、マーガリン、ごま油、米	さけ、豚肉、鶏肉、生クリーム	バナナ、トマト缶、ほうれんそう、かぼちゃ、ピーツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、しめじ、ごま(午前)	麦茶 ごまおにぎり 麦茶 ねぎ塩鶏うどん	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g
14 28 水	ごはん 小松菜の磯和え ・かぶと鶏ひき肉のくず汁 てこぼん 春巻き 舞茸とピーマンのソテー	米、小麦粉、春巻きの皮、バター、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、パイ皮、マカロニ(午前)	牛乳、卵、生クリーム、豚肉、鶏肉、しらす干し、ウインナーソーセージ、きな粉	デコボン、チンゲンサイ、かぶ、まいたけ、ピーマン、だけのこ(水巻)、赤ピーマン、にんじん、にら、かぶ・栗、干ししいたけ、しょうが、バナナ	牛乳 マカロニきな粉 牛乳 14日 ココアクッキーシュー 28日 バナナパイ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g
16 金	カレーライス りんご BLTスープ 豚肉ときのこのマカロニソテー 花野菜サラダ	米、コーンフレーク、じゃがいも、マカロニ、バター、油、砂糖、マッシュマロ、カレールウ、小麦粉(午前)、チョコチップ(乳児)	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン(無塩せき)	たまねぎ、りんご、レタス、トマト、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、しめじ、レーズン	牛乳 レーズン蒸しパン 牛乳 マッシュマロクッキーパー チョコチップクッキー(幼児クッキング)	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.9 g
26 月	ごはん ごぼうツナのごま和え 里いもの味噌汁 りんご カレイの煮つけ 小松菜のにんにく醤油炒め	米、さといも、小麦粉、マーガリン、砂糖、マヨドレ、オリーブ油、さつまいも、バター(午前)	牛乳、かれい、みそ、ツナ缶	りんご、ごまつな、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	牛乳 おさつバター 牛乳 アンパンマンクッキー	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g
29 木	ルーロー飯 もやしとメンマのナムル わかめスープ みかん ピーマンときくらげの中華風炒め ブロッコリーのかにかまあんかけ	米、ピーマン、砂糖、小麦粉、油、ごま油、片栗粉、バター	牛乳、豚肉、卵、かにかまぼこ、生クリーム	みかん、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、めんま、ねぎ、しょうが、黄ピーマン、にんじん、にんにく、わかめ、きくらげ	麦茶 黒蜜牛乳かん 牛乳 誕生日ケーキ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.3 g