



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳、星っこ	2	麦茶、木葉せんべい	3	牛乳、アニマルビスケット	4	麦茶、星っこ	5	牛乳、星っこ	6	麦茶、せんべい
昼食	ごはん、みそ汁、鶏肉の照り焼き、ブロッコリー、マカロニサラダ、フルーツカクテル		麻婆豆腐丼、すまし汁、ブロッコリーとハムのサラダ、オレンジ		ごはん、みそ汁、さけのバターしょうゆ焼き、厚揚げのそぼろ煮、ヨーグルト		カレーライス、大根のサラダ、バナナ		ごはん、コーンスープ、ハンバーグ、にんじんグラッセ、キャベツとほうれん草のごま和え、もも缶		チャーハン、みそ汁、鶏のから揚げ、ほうれん草とコーンのソテー、ヨーグルト	
午後	牛乳、おふラスク		牛乳、りんご蒸しパン		牛乳、お好み焼き		牛乳、シュガートースト		麦茶、さけわかめおにぎり		麦茶、塩せんべい・揚げせんべい	
午前	8	牛乳、星っこ	9	麦茶、木葉せんべい	10	牛乳、アニマルビスケット	11	麦茶、星っこ	12	牛乳、星っこ	13	麦茶、せんべい
昼食	ごはん、みそ汁、米粉のから揚げ、ブロッコリー、はるさめサラダ、もも缶		とん汁うどん、キャベツのもりもりサラダ、バナナ		たけのこ混ぜごはん、すまし汁、肉じゃが、きゅうりとツナのあえもの、フルーツカクテル		ごはん、みそ汁、カレイの煮つけ、ポテトサラダ、オレンジ		ごはん、すまし汁、豚肉のケチャップ炒め、チンゲン菜ののりあえ、ヨーグルト		オムライス、コーンスープ、ミニハンバーグ、ブロッコリーとツナのあえもの、ヨーグルト	
午後	牛乳、オレンジゼリー、せんべい		麦茶、チーズおかかおにぎり		牛乳、イチゴのヨーグルトケーキ		牛乳、バナナパン		牛乳、スイートポテト		麦茶、せんべい・ビスケット	
午前	15	牛乳、星っこ	16	麦茶、木葉せんべい	17	牛乳、アニマルビスケット	18	麦茶、星っこ	19	牛乳、星っこ	20	麦茶、せんべい
昼食	ごはん、みそ汁、鶏肉の照り焼き、ブロッコリー、マカロニサラダ、フルーツカクテル		麻婆豆腐丼、すまし汁、ブロッコリーとハムのサラダ、オレンジ		ごはん、みそ汁、さけのバターしょうゆ焼き、厚揚げのそぼろ煮、ヨーグルト		カレーライス、大根のサラダ、バナナ		ごはん、コーンスープ、ハンバーグ、にんじんグラッセ、キャベツとほうれん草のごま和え、もも缶		チャーハン、みそ汁、鶏のから揚げ、ほうれん草とコーンのソテー、ヨーグルト	
午後	牛乳、おふラスク		牛乳、りんご蒸しパン		麦茶、非常食（アルファ米五目ごはん）		牛乳、シュガートースト		麦茶、さけわかめおにぎり		麦茶、塩せんべい・揚げせんべい	
午前	22	牛乳、星っこ	23	麦茶、木葉せんべい	24	牛乳、アニマルビスケット	25	麦茶、星っこ	26	牛乳、星っこ	27	麦茶、せんべい
昼食	ごはん、みそ汁、米粉のから揚げ、ブロッコリー、はるさめサラダ、もも缶		とん汁うどん、キャベツのもりもりサラダ、バナナ		たけのこ混ぜごはん、すまし汁、肉じゃが、きゅうりとツナのあえもの、フルーツカクテル		ごはん、みそ汁、カレイの煮つけ、ポテトサラダ、オレンジ		ごはん、すまし汁、豚肉のケチャップ炒め、チンゲン菜ののりあえ、ヨーグルト		オムライス、コーンスープ、ミニハンバーグ、ブロッコリーとツナのあえもの、ヨーグルト	
午後	麦茶、ヨーグルト、ビスケット		牛乳、お誕生日ケーキ		牛乳、イチゴのヨーグルトケーキ		牛乳、バナナパン		牛乳、スイートポテト		麦茶、せんべい・ビスケット	
午前	29		30	麦茶、木葉せんべい	旬の食材							
昼食	昭和の日		麻婆豆腐丼、すまし汁、ブロッコリーとハムのサラダ、オレンジ									
午後			牛乳、りんご蒸しパン									



たけのこ



新たまねぎ



さより



ひじき



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 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			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 15 月	ごはん、みそ汁、鶏肉の照り焼き、ブロッコリー、マカロニサラダ、フルーツカクテル	583.7(536.0) 25.9(23.5) 18.6(18.6) 1.5(1.3)	米、マカロニ、○砂糖、○焼豆、○バター、砂糖、片栗粉、焼豆(汁物)、油	○牛乳、◎牛乳、鶏も肉、木綿豆腐、ハム(卵不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	キャベツ、もも缶(黄桃)、にんじん、ブロッコリー、みかん缶、パイン缶、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、マヨドレ、みりん、しょうゆ、酢	牛乳、星っこ	牛乳、おふろスク
2 16 30 火	麻婆豆腐丼、すまし汁、ブロッコリーとハムのサラダ、オレンジ	515.5(452.5) 21.2(17.1) 17.7(15.5) 1.1(1.0)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、砂糖、○バター、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム(卵不使用)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、○りんご、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、マヨドレ、しょうゆ	麦茶、木葉せんべい	牛乳、りんご蒸しパン
3 水	ごはん、みそ汁、さけのバターしょうゆ焼き、厚揚げのそぼろ煮、ヨーグルト	589.1(532.0) 33.2(29.3) 20.2(19.8) 1.8(1.5)	米、○お好み焼き粉、バター、○天かす、片栗粉、砂糖、油、○油	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、生揚げ、木綿豆腐、鶏ひき肉、○豚肉(もも)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○干しえび、○かつお節	たまねぎ、○キャベツ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、○ねぎ、えのきたけ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、○中濃ソース、洋風だしの素	牛乳、アニマルビスケット	牛乳、お好み焼き
4 18 木	カレーライス、大根のサラダ、バナナ	583.7(487.5) 20.4(16.3) 18.6(15.5) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、○食パン、○バター、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり	カレールー、マヨドレ、しょうゆ	麦茶、星っこ	牛乳、シュガートースト
5 19 金	ごはん、コーンスープ、ハンバーグ、にんじんグッセ、キャベツとほうれん草のごま和え、もも缶	543.5(516.3) 19.9(19.3) 13.6(15.0) 0.7(0.7)	米、○米、パン粉、砂糖、バター	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、○さけ	たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、もも缶(黄桃)、もやし、ほうれん草、にんじん、ごま、○カットわかめ	ケチャップ、乾燥スープ、しょうゆ、洋風だしの素	牛乳、星っこ	麦茶、さけわかめおにぎり
6 20 土	チャーハン、みそ汁、鶏のから揚げ、ほうれん草とコーンのソテー、ヨーグルト	398.0(333.8) 14.1(11.4) 14.0(11.2) 2.4(2.0)	チャーハン、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏肉のから揚げ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・ストレート	麦茶、せんべい	麦茶、塩せんべい・揚げせんべい
8 月	ごはん、みそ汁、米粉のから揚げ、ブロッコリー、はるさめサラダ、もも缶	534.9(496.2) 22.3(20.7) 12.9(14.2) 1.6(1.4)	米、米粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏も肉、木綿豆腐、ハム(卵不使用)、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶(黄桃)、○かんてんばば(オレンジ味)、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、○みかん缶、ねぎ、ごま、しょうが、カットわかめ、にんに	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	牛乳、星っこ	牛乳、オレンジゼリー、せんべい
9 火	とん汁うどん、キャベツのもりもりサラダ、バナナ	393.7(360.4) 15.6(13.0) 8.0(8.1) 1.3(1.1)	ゆでうどん、○米、油、ごま油、砂糖	豚肉(もも)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ、○かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、干しぶどう	かつおだし汁、酢、みりん、○しょうゆ	麦茶、木葉せんべい	麦茶、チーズおかかおにぎり
10 24 水	たけのこ混ぜごはん、すまし汁、肉じゃが、きゅうりとツナのあえもの、フルーツカクテル	599.4(546.1) 23.0(21.2) 19.0(18.7) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○バター、焼豆(汁物)、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、油揚げ、ちくわ(卵不使用)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、もも缶(黄桃)、○いちご、たけのこ(ゆで)、みかん缶、パイン缶、えのきたけ、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、マヨドレ、みりん	牛乳、アニマルビスケット	牛乳、イチゴのヨーグルトケーキ
11 25 木	ごはん、みそ汁、カレイの煮つけ、ポテトサラダ、	488.5(405.2) 21.4(16.9) 13.6(11.1) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○バター、○砂糖、砂糖	○牛乳、かれい、木綿豆腐、ハム(卵不使用)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、○バナナ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、マヨドレ、しょうゆ、みりん	麦茶、星っこ	牛乳、バナナパン
12 26 金	ごはん、すまし汁、豚肉のケチャップ炒め、チンゲン菜のりあえ、ヨーグルト	597.6(542.2) 25.0(22.5) 17.9(18.0) 1.3(1.2)	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○バター、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、木綿豆腐、○卵、○生クリーム、しらす干し	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ほうれん草、だいこん、もやし、焼きのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ	牛乳、星っこ	牛乳、スイートポテト
13 27 土	オムライス、コーンスープ、ミニハンバーグ、ブロッコリーとツナのあえもの、ヨーグルト	470.8(392.1) 20.4(16.4) 14.6(11.7) 3.4(2.8)	オムライス	ヨーグルト(加糖)、ハンバーグ、卵、ツナ水煮缶	ブロッコリー	マヨドレ	麦茶、せんべい	麦茶、せんべい・ビスケット
17 水	ごはん、みそ汁、さけのバターしょうゆ焼き、厚揚げのそぼろ煮、ヨーグルト	507.2(480.4) 23.9(22.3) 12.2(14.1) 1.5(1.3)	米、○五目ごはん(非常食)、バター、片栗粉、砂糖、	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、生揚げ、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、洋風だしの素	牛乳、アニマルビスケット	麦茶、非常食(アルファ米五目ごはん)
22 月	ごはん、みそ汁、米粉のから揚げ、ブロッコリー、はるさめサラダ、もも缶	468.0(455.0) 21.5(20.5) 9.4(11.9) 1.5(1.4)	米、米粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、ハム(卵不使用)、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶(黄桃)、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ごま、しょうが、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	牛乳、星っこ	麦茶、ヨーグルト、ビスケット
23 火	とん汁うどん、キャベツのもりもりサラダ、バナナ	517.1(450.8) 21.0(16.8) 21.5(18.4) 1.3(1.2)	ゆでうどん、○砂糖、○小麦粉、○油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○ヨーグルト(無糖)、○卵、○生クリーム、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、干しぶどう	かつおだし汁、酢、みりん	麦茶、木葉せんべい	牛乳、お誕生日ケーキ