

日付	よるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				後期・完了期	延長おやつ	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	10ヶ月ごろ～		
01 金	おにハンバーグ だいずサラダ スープ(きゃべつ) ごぶつきまい	507.3(406.6) 20.1(16.1) 18.2(14.5) 1.9(1.6)	半つき米、スパゲ ティ、パン粉、マヨ ネーズ、油	合挽肉、大豆(乾)、 カクテルウィンナー、 ツナ缶、卵、牛乳	玉葱、人参、胡瓜、 きゃべつ、1/10-凍-ル 缶、グリーンピース(冷 凍)、カットわかめ	ケチャップ、ウスター ソース、食塩、料理 酒、しょうゆ	しおせんべい	せつぶんメニュー	
02 土	マーボーどうふ ちくわのいそべあげ みそしる(たまねぎ) ごぶつきまい	407.2(325.7) 17.3(13.8) 13.6(10.9) 1.8(1.4)	半つき米、片栗粉、 油、砂糖、ゴマ油、小 麦粉	豆腐、豚ひき肉、竹 輪、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚、卵	玉葱、しろ葱、えのき 草、青葱、土生姜、あ おのり	かつおだし汁、料理 酒、しょうゆ			
04 月	しろみさかなのあんかけ にんじんのゆうぜんいり みそしる(えのき) ごぶつきまい	321.8(267.0) 16.5(15.2) 7.8(6.3) 2.1(1.7)	半つき米、油、片栗粉	かれい、米みそ(淡色 辛みそ)、たらこ、う す揚	人参、玉葱、えのき 草、ピーマン、きゃべ つ、竹の子(ゆで)、 生しいたけ、青葱	かつおだし汁、しょう ゆ、料理酒、食塩	しおせんべい		
05 火	ぶたにくのしょうがやき やさいのうまに みそしる(だいこん) ごぶつきまい	334.8(268.4) 15.5(12.4) 8.5(6.8) 1.9(1.5)	半つき米、砂糖、油	豚モモ肉、米みそ(淡 色辛みそ)、うす揚	大根、トマト*、玉葱、 竹の子、人参、れんこ ん、サニール、干し椎 茸、青葱、土生姜	かつおだし汁、しょう ゆ、料理酒	まんげつボン		
06 水	にくとごぼうのたきあわせ オクラのばいにくあえ みそしる(とうふ) ごぶつきまい(なっとう)	325.1(258.2) 13.9(11.2) 8.5(6.6) 1.5(1.2)	半つき米、板こんにゃ く、油、砂糖	納豆、牛肉、豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、 かつお節	刻みオクラ、ごぼう、 人参、いんげん (冷)、梅ペースト、 青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょう ゆ	しおせんべい		
07 木	おでん ほうれんそうのいそべあえ みそしる(たまねぎ) おにぎらず	454.1(363.2) 21.5(17.2) 17.5(14.0) 2.9(2.3)	半つき米、板こんにゃ く、砂糖	一口厚揚げ、卵、ロー スハム、スライスチ ーズ、すじ肉、米みそ	大根、ほうれん草、人 参、玉葱、もみのり、 青葱、わかめ、焼きの り	かつおだし汁、かつ お・昆布だし汁、しょ うゆ、料理酒	おでん (ゆでたまごなし)	まんげつボン	
08 金	かしわのさっぱりやき ごぼうサラダ みそしる(はくさい) ごぶつきまい	355.4(279.5) 15.0(11.9) 13.8(10.5) 1.5(1.2)	半つき米、マヨネーズ	鶏モモ肉、米みそ(淡 色辛みそ)、うす揚、 いりごま	はくさい、トマト*、 オカシボリ、大根おろ し、人参、サニーレタ ス、青葱、土生姜	かつおだし汁、ボン 酢、しょうゆ、みりん	しおせんべい		
09 土	なめだけごはん さといものそぼろに みそしる(もやし)	287.5(229.8) 9.2(7.3) 3.9(3.1) 2.1(1.7)	半つき米、里芋(冷 凍)、砂糖	鶏ミンチ、ツナ缶、米 みそ(淡色辛みそ)	なめ茸(味付け)、も やし、人参、みつば、 三度豆、青葱、カット わかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、料理酒、食塩			
12 火	ちくせんに ツナのすのもの みそしる(キャベツ) ごぶつきまい	281.2(225.0) 10.9(8.8) 6.3(5.0) 1.8(1.4)	半つき米、板こんにゃ く、砂糖	鶏モモ肉、米みそ(淡 色辛みそ)、ツナ缶、 うす揚	きゃべつ、胡瓜、竹の 子、人参、れんこん、 ごぼう、いんげん、干 し椎茸、青葱、わかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、料理酒、食塩	しおせんべい		
13 水	カレーライス きゃべつのみそマヨネーズ しろみさかなのピカタ	470.3(383.0) 18.6(16.3) 13.0(10.5) 2.6(2.1)	半つき米、チルドポテ ト、小麦粉、マヨネ ーズ、マーガリン、油	ホキ骨なし(冷)、牛 肉、卵、竹輪、白みそ	玉葱、きゃべつ、胡 瓜、人参、土生姜、にんに く、カットわかめ	ケチャップ、料理酒、 ウスターソース、しょ うゆ、食塩、パセリ 粉、こしょう、ハヤシ	ハヤシライス	まんげつボン おてつだいかつどう	
14 木	とりじゃがに きゅうりのすのもの みそしる(ごまつな) ごぶつきまい(なっとう) くだもの	367.5(295.8) 13.8(11.1) 8.4(6.6) 1.8(1.4)	半つき米、チルドポテ ト、糸こんにゃく、砂 糖、油	納豆、鶏モモ肉、米み そ(淡色辛みそ)、カ ニかまぼこ、うす揚	デコボン、玉葱、小松 菜、胡瓜、人参、いん げん(冷)、カットわ かめ	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、食塩	しおせんべい	デザートデー	
15 金	はっほうさい きゅうりのナムル みそしる(かぼちゃ) ごぶつきまい	317.6(254.1) 14.8(11.9) 7.3(5.8) 2.0(1.6)	半つき米、ゴマ油、片 栗粉	豚モモ肉、冷凍むきい か、冷凍むきえび、米 みそ(淡色辛みそ)、 うす揚、いりごま	胡瓜、玉葱、はくさ い、かぼちゃ、オカシ イ、人参、竹の子、生 しいたけ、青葱	かつおだし汁、しょう ゆ、料理酒、酢、食 塩、こしょう	まんげつボン		
16 土	はるさめいため いんげんのツナあえ みそしる(ふ) ごぶつきまい	336.5(267.8) 9.9(7.9) 11.8(9.3) 1.3(1.0)	半つき米、はるさめ、 マヨネーズ、おつゆ 麩、ゴマ油	豚バラ肉、米みそ(淡 色辛みそ)、ツナ缶、 うす揚	きゃべつ、いんげん、 人参、ピーマン、竹の 子、えのき草、干し椎 茸、青葱	かつおだし汁、料理 酒、しょうゆ			

日付	よるごはん	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)				後期・完了期	延長おやつ	行事
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10ヶ月ごろ～		
18月	さけじゃがグラタン はくさいのにびたし みそしる(とうふ) ごぶつきまい	387.2(314.3) 12.5(10.3) 11.9(9.8) 1.5(1.2)	チルドポテト、半つき米、マヨネーズ、砂糖、油	豆腐、一口がんも、ピザ用チーズ、鮭フレーク、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、青葱、しめじ、人参、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、パセリ粉、こしょう		しおせんべい	
19火	すきやきぶに ひじきのすのもの みそしる(ほうれんそう) ごぶつきまい	269.4(211.0) 10.4(7.9) 4.0(3.0) 1.7(1.3)	半つき米、糸こんにゃく、砂糖、すき焼き麩	牛肉、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、大根、玉葱、胡瓜、ほうれん草、人参、えのき茸、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、酢、食塩		まんげつボン	
20水	あかうおのてりやき だいこんのたきあわせ みそしる(じゃがいも) ごぶつきまい	312.1(267.5) 16.5(15.4) 5.5(5.1) 2.5(2.1)	半つき米、じゃが芋、板こんにゃく、砂糖	赤魚、一口がんも、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	大根、人参、こんぶ、いんげん(冷)、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、本みりん		しおせんべい	
21木	やきにくふういだめもの けんちんに みそしる(はくさい) ごぶつきまい	320.0(256.0) 13.3(10.7) 9.5(7.6) 1.7(1.4)	半つき米、油、砂糖	牛肉、豆腐、ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)	大根、きゃべつ、はくさい、玉葱、竹の子、人参、ピーマン、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、焼肉のたれ甘口、しょうゆ、料理酒		まんげつボン	
22金	チキンカツ ハインサラダ みそしる(だいこん) ごぶつきまい	345.4(276.9) 15.2(12.2) 9.8(7.8) 1.4(1.2)	半つき米、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、小麦粉	鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、うす揚	大根、トマト*、きゃべつ、ハイン缶、胡瓜、サニーレタス、青葱	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、こしょう		しおせんべい	おうちゆりさん ありがとうかい
23土	のざわなチャーハン トマトサラダ あげキョーザ スープ(もやし)	355.8(300.2) 9.3(7.9) 10.5(9.3) 2.3(1.9)	半つき米、油、砂糖	卵、ロースハム	トマト、野沢菜漬、玉葱、もやし、胡瓜、人参、カットわかめ	酢、しょうゆ、食塩、料理酒、こしょう			
25月	さほのみそに ごもくにまめ とんじる ごぶつきまい	402.9(346.9) 19.8(17.9) 12.5(11.7) 2.2(1.8)	半つき米、板こんにゃく、砂糖	鯖、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(乾)、豚モモ肉、うす揚、鯖(大)、さわら	人参、大根、きゃべつ、ごぼう、土生姜、青葱、刻みこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、料理酒		さわらのみそ煮	しおせんべい
26火	ぶたにくのなんばんづけ きんぴられんこん みそしる(ふ) ごぶつきまい(なっとう)	391.3(312.7) 18.0(14.3) 12.5(10.0) 1.6(1.3)	半つき米、油、砂糖、片栗粉、おつゆ麩	豚モモ肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま	れんこん、玉葱、えのき茸、人参、セロリ、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、酢		まんげつボン	
27水	かしわのこうみやき はるさめサラダ みそしる(キャベツ) ごぶつきまい	363.4(291.3) 13.9(11.1) 13.9(11.1) 1.6(1.3)	半つき米、マヨネーズ、はるさめ、ゴマ油	鶏モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、ロースハム	きゃべつ、トマト*、胡瓜、サニーレタス、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、食塩		しおせんべい	
28木	ばらすし にまめ にゅうめん	374.7(299.7) 12.0(9.6) 3.6(2.9) 2.4(1.9)	半つき米、砂糖、そうめん(干)、ちび麩	金時豆(乾)、錦糸卵、うす揚、竹輪、ちりめんじゃこ、高野豆腐	ササ打まり(冷)、人参、かんひょう(乾)、もみのり、干し椎茸、みつば	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩		まんげつボン	ほごしゃかい