

あすなろ（夕食）

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
			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～		
02月	ポークピカタ アスパラスパソテー みそしる（はくさい） ごぶつきまい	71.6(297.0) 14.6(11.6) 11.2(8.9) 1.8(1.4)	半つき米、スパゲ ティ、小麦粉、マー ガリン、油	豚モモ肉、卵、米みそ （淡色辛みそ）、ベー コン、うす揚	トマト*、はくさい、 グリーンアスパラガ ス、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、パセリ粉		こくとうスナック	
03火	ロールきゃべつ にんじんのゆうぜんいり みそしる（とうふ） ごぶつきまい	20.8(256.7) 12.6(10.1) 8.0(6.4) 2.6(2.1)	半つき米、パン粉、油	合挽肉、豆腐、卵、米 みそ（淡色辛みそ）、 牛乳、たらこ、ベーコ ン	きゃべつ、玉葱、人 参、ピーマン、なめ こ、セロリ、青葱	かつおだし汁、ケ チャップ、食塩、しょ うゆ、こしょう		しおせんべい	
04水	さばのみそに いりとうふ みそしる（なす） ごぶつきまい	38.4(385.7) 25.7(20.3) 18.1(14.2) 2.9(2.3)	半つき米、砂糖、板こ んにやく、油	鯖、豆腐、かまぼこ赤 奴、米みそ（淡色辛み そ）、鶏ミンチ、卵、 うす揚、鯖（大）、ホ ホ骨なし（冷）	なす、人参、干し椎 茸、にら、青葱、しょ うが	かつおだし汁、酒、 しょうゆ、みりん	ホキのみそ煮 炒り豆腐 （卵なし）	こくとうスナック	
05木	なつかレー トマトサラダ たなばたゼリー	42.6(466.0) 9.4(7.5) 10.5(8.4) 1.5(1.2)	半つき米、じゃが芋、 油、砂糖	牛肉	玉葱、トマト、なす、 人参、胡瓜、オクラ、 にんにく、しょうが	酢、酒、しょうゆ、ケ チャップ、ウスター ソース	ハヤシライス	しおせんべい	たなばた
06金	ごぼうとひきにくのたまごとじ もやしのナムル みそしる（かぼちゃ） ごぶつきまい	18.4(254.3) 12.4(9.9) 6.8(5.4) 1.9(1.5)	半つき米、砂糖、ゴマ 油	合挽肉、卵、米みそ （淡色辛みそ）、鶏さ さ身、うす揚、いりご ま	もやし、かぼちゃ、サ ガ打ボリ（冷）、人 参、胡瓜、みつば、青 葱	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩	ごぼうとひき肉の煮物	こくとうスナック	
07土	カレーライス からあげ プチゼリー		焼きそばめん、半つき 米、チルドポテト、油	牛肉、豚バラ肉	きゃべつ、玉葱、人 参、にんにく、しょう が	焼きそばソース、ケ チャップ、酒、ウス ターソース、しょうゆ	ハヤシライス	しおせんべい	ゆうすずみ
09月	スタッドピーマン ひじきサラダ みそしる（とうふ） ごぶつきまい アイススクリーム	22.5(374.8) 12.2(10.9) 12.6(11.7) 1.7(1.4)	半つき米、パン粉、小 麦粉、油、マヨネー ズ、砂糖	アイスクリーム、豆 腐、合挽肉、米みそ （淡色辛みそ）、卵、 牛乳、うす揚、いりご ま	玉葱、ピーマン、トマ ト*、人参、スイート ポテト、いんげん（冷）、 ひじき、青葱、カット わかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、ケチャップ、ウス ターソース、酒、食塩	こくとうスナック	デザートデー	
10火	にくとごぼうのたきあわせ おくらのばいにくあえ みそしる（きゃべつ） ごぶつきまい	98.1(237.4) 10.5(8.4) 6.8(5.2) 1.4(1.1)	半つき米、板こんにゃ く、油、砂糖	牛肉、米みそ（淡色辛 みそ）、うす揚、かつ お節	ごぼう、きゃべつ、オ クラ、人参、いんげん （冷）、青葱、梅ペー スト	かつおだし汁、しょう ゆ		しおせんべい	
11水	やさしいため あげしゅうまい みそしる（じゃがいも） ごぶつきまい	55.6(471.2) 14.0(11.7) 10.6(27.2) 3.0(2.4)	半つき米、じゃが芋、 油	E入りシューマイ （冷）、豚モモ肉、米 みそ（淡色辛みそ）	きゃべつ、トマト*、 玉葱、人参、ピーマ ン、竹の子（ゆで）、 生しいたけ、青葱、 カットわかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩、こしょう	こくとうスナック		
12木	かしわのあげに ブロッコリーのごまあえ みそしる（きゃべつ） ごぶつきまい	69.4(295.5) 15.0(12.0) 12.7(10.2) 1.3(1.1)	半つき米、油、砂糖、 片栗粉	鶏モモ肉、米みそ（淡 色辛みそ）、いりごま	なす、玉葱、きゃべ つ、三色パプリカ、青 葱	かつおだし汁、かつ お・昆布だし汁、しょ うゆ、酒	しおせんべい		
13金	かしわのさっぱりやき しらあえ（ほうれんそう） みそしる（たまねぎ） ごぶつきまい	93.8(314.8) 17.4(13.9) 13.2(10.5) 1.2(0.9)	半つき米、板こんにゃ く、砂糖	鶏モモ肉、豆腐、米み そ（淡色辛みそ）、白 みそ、いりごま、うす 揚	トマト*、玉葱、大根 おろし、ほうれん草、 人参、サニーレタス、 青葱、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩	こくとうスナック		
14土	ぶたにくのスープに かぼちゃのふくめに ネバネバあえ（なめたけ） ごぶつきまい	39.7(269.0) 11.8(9.3) 7.2(5.5) 3.8(2.8)	半つき米、長芋、はる さめ、油、砂糖	厚揚げ（三角）、豚モ モ肉	はくさい、カボチャ （冷）、オクラ、人 参、チンゲンサイ、し めじ、竹の子（ゆ で）、なめ茸（味付	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩、こしょう	しおせんべい		

あすなろ（夕食）

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
			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～		
17 火	なすのミートグラタン わふうコールスロー スープ（オクラ） ごぶつきまい	41.4(270.4) 9.9(7.9) 11.7(9.1) 1.9(1.5)	半つき米、油、オリーブ油	ピザ用チーズ、合挽肉、ちりめんじゃこ	なす、きゃべつ、オクラ（冷凍）、玉葱、人参、セロリ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、こしょう		しおせんべい	
18 水	ロールサンドフライ はるさめサラダ みそしる（きのこ） ごぶつきまい	90.2(312.7) 14.2(11.4) 13.9(11.1) 1.5(1.2)	半つき米、油、パン粉、マヨネーズ、はるさめ、小麦粉	豚モモ肉、米みそ（淡色辛みそ）、卵、カニかまぼこ、うす揚	アヲトウモロコシ（冷凍）、トマト*、しめじ、人参、いんげん（冷）、胡瓜、青葱	かつおだし汁、食塩、こしょう		こくとうスナック	おにぎりデー
19 木	わふうホイコーロ ニラたま スープ（もやし） ごぶつきまい	22.8(294.6) 13.2(11.3) 9.1(7.4) 2.0(1.6)	半つき米、油、砂糖	豚モモ肉、卵、みそ	きゃべつ、もやし、ピーマン、しめじ、人参、にら、しょうが、カットわかめ、かぼちや	酒、しょうゆ、食塩、こしょう		しおせんべい	
20 金	てりやきハンバーグ かぼちゃサラダ みそしる（ほうれんそう） ごぶつきまい	42.9(354.9) 16.5(13.2) 15.1(12.1) 1.9(1.5)	半つき米、パン粉、マヨネーズ、砂糖、油	合挽肉、米みそ（淡色辛みそ）、卵、牛乳	玉葱、カボチャ（冷）、トマト*、人参、ほうれん草、生しいたけ、サニーレタス	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう		こくとうスナック	
21 土	ハムライス フレンチサラダ スープ（じゃがいも）	20.7(254.9) 7.6(6.0) 6.8(5.5) 2.1(1.6)	半つき米、じゃが芋、フレンチドレッシング（分離型）、油	ロースハム、ベーコン	玉葱、きゃべつ、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、レーズン、グリーンピース（冷凍）	ケチャップ、酒、食塩、しょうゆ、こしょう		しおせんべい	
23 月	さけごはん ちくわのいそべあげ とんじる	26.9(261.5) 13.3(10.6) 7.7(6.2) 1.4(1.1)	半つき米、里芋、油、小麦粉	竹輪、鮭フレーク、豚モモ肉、うす揚、米みそ（淡色辛みそ）、いりごま、卵	大根、人参、みつば、青葱、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩		こくとうスナック	
24 火	からあげ ほうれんそうとコーンのソテー みそしる（きのこ） ごぶつきまい	17.0(330.3) 18.9(15.2) 16.6(13.0) 1.3(1.1)	半つき米、油、片栗粉、マーガリン	鶏モモ肉、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚	ほうれん草、トマト*、イトコネ缶、しめじ、えのき茸、サニーレタス、青葱、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう		しおせんべい	
25 水	にくじゃがに きゃべつのごんばあえ みそしる（だいこん） ごぶつきまい	15.0(246.6) 10.6(7.7) 6.3(4.5) 1.5(1.2)	半つき米、じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、油	牛肉、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚	玉葱、きゃべつ、大根、人参、いんげん（冷）、塩こんにゃく、青葱	かつおだし汁、しょうゆ		こくとうスナック	おてつだい かつどう
26 木	かじわのてりやき スパゲティーサラダ みそしる（じゃがいも） ごぶつきまい	12.8(330.2) 16.5(13.2) 15.0(12.0) 1.5(1.2)	半つき米、じゃが芋、スパゲティー、マヨネーズ、砂糖	鶏モモ肉、ツナ缶、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚	アヲトウモロコシ（冷凍）、トマト、胡瓜、サニーレタス、青葱、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩		しおせんべい	
27 金	そばめし ネバネバあえ（ながいも） ししゃも みそしる（こまつな）	51.8(260.5) 16.1(10.7) 9.7(6.5) 1.8(1.4)	焼きそばめん、米、長芋、油	ししゃも、納豆、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚、かつお節、ちりめんじゃこ	きゃべつ、オクラ、小松菜、玉葱	かつおだし汁、焼きそばソース、しょうゆ	0～1歳児 返りちりめん	こくとうスナック	ほごしゃかい
28 土	にくとどうふのもの きゅうりのすのもの みそしる（たまねぎ） ごぶつきまい	19.4(255.5) 14.6(11.7) 7.6(6.1) 1.3(1.1)	半つき米、板こんにゃく、砂糖	焼き豆腐、牛肉、米みそ（淡色辛みそ）、カニかまぼこ	人参、胡瓜、玉葱、いんげん（冷）、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢		しおせんべい	
30 月	ばらすし てんぷら すましじる	34.4(350.0) 14.4(12.1) 12.9(10.3) 2.0(1.6)	半つき米、さつまいも、油、小麦粉、砂糖	えび（天ぷら用）、納豆、竹輪、錦糸卵、うす揚、卵、ちりめんじゃこ、高野豆腐	えのき茸、ごぼう、人参、かんぴょう（乾）、もみのり、干し椎茸、みつば、カットわかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩		こくとうスナック	
31 火	しろみぎかなのあんかけ きんぴられんこん みそしる（ふ） ごぶつきまい	32.0(275.1) 15.9(14.7) 7.8(6.4) 2.4(2.0)	半つき米、油、片栗粉、砂糖、おつゆ麩	かれい、米みそ（淡色辛みそ）、いりごま、かれい（大）	れんこん、玉葱、きゃべつ、人参、竹の子（ゆで）、生しいたけ、ピーマン、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩		しおせんべい	