

日付	ばんごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (は未満児)	材 料 名 ①は10時おやつ ②は午後おやつ			後期・完了期	延長おやつ	行事
			熟とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	10ヶ月ごろ～		
01 火	チャンプル とりてばのしおやき みそしる(だいこん) ごぶつきまい	479.8(422.2) 21.1(19.2) 20.2(18.5) 2.3(2.0)	半つき米、油、ゴマ油	鶏手羽肉、豆腐、豚バラ肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	大根、竹の子(ゆで)、人参、もやし、にら、青葱		こくとうスナック	
02 水	グラタン(かしわ) かぶサラダ スープ(オクラ) ごぶつきまい	383.4(311.9) 13.3(10.7) 8.8(7.0) 1.6(1.3)	半つき米、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、マーガリン	牛乳、冷凍むきえび、鶏モモ肉、粉チーズ	玉葱、かぶ、オクラ(冷凍)、りんご、人参、マッシュルーム缶		しおせんべい	
07 月	かしわのてりやき スパゲティ-サラダ みそしる(はくさい) ごぶつきまい	430.1(349.9) 17.0(13.7) 15.0(12.0) 1.8(1.5)	半つき米、スパゲティ-、マヨネーズ	鶏モモ肉、ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、トマト*、胡瓜、きゃべつ、サニーレタス、青葱、しょうが、カットわかめ		こくとうスナック	
08 火	ぶたにくのうまに ふきのおかかあえ みそしる(えのきだけ) ごぶつきまい	337.0(275.4) 11.9(9.7) 6.1(4.7) 1.6(1.3)	半つき米、板こんにゃく、砂糖、油	豚モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ふき、ごぼう、えのき茸、人参、いんげん(冷)、青葱、カットわかめ		しおせんべい	
09 水	にくとどうぶのにも ツナのすのもの みそしる(だいこん) ごぶつきまい	378.5(307.7) 16.8(13.5) 9.9(7.9) 1.8(1.4)	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)、ツナ缶、うす揚	人参、大根、胡瓜、いんげん(冷)、青葱、カットわかめ		こくとうスナック	
10 木	しろみさかなのあんかけ アスパラのごまあえ みそしる(かぼちゃ) ごぶつきまい	390.8(329.7) 17.9(16.5) 8.1(6.6) 2.5(2.1)	半つき米、油、片栗粉、砂糖	かれい、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、うす揚	かぼちゃ、グリーンアスパラガス、玉葱、きゃべつ、人参、竹の子(ゆで)、生しいだけ、ピーマン、青葱		しおせんべい	
11 金	びっくりハンバーグ だいこんさっぱりサラダ クラムチャウダー ごぶつきまい	486.3(394.8) 19.9(16.1) 14.5(11.7) 2.6(2.1)	半つき米、じゃが芋、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、マーガリン	合挽肉、牛乳、卵、あさり水煮缶、みそ、ツナ缶	玉葱、大根、トマト*、人参、サニーレタス、水菜		こくとうスナック	
12 土	やさしいため あげしゅうまい みそしる(きのこ) ごぶつきまい	357.6(294.6) 14.3(11.9) 11.2(9.2) 2.9(2.4)	半つき米、油	E入りシューマイ(冷)、豚モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	きゃべつ、トマト*、玉葱、しめじ、えのき茸、人参、ピーマン、竹の子(ゆで)、生しいだけ、青葱		しおせんべい	
14 月	あかうおのなんばんづけ いんげんのツナあえ みそしる(こまつな) ごぶつきまい	361.9(303.9) 15.9(14.5) 9.2(7.6) 1.4(1.1)	半つき米、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ	冷凍骨なし赤魚、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、うす揚	小松菜、いんげん(冷)、玉葱、人参、セロリ		こくとうスナック	
15 火	ぶたにくとこんにゃくのみそいため ひじきのすのもの みそしる(キャベツ) ごふんつきこめ	331.2(270.6) 11.0(9.0) 5.8(4.4) 2.1(1.7)	半つき米、板こんにゃく、砂糖、油	豚モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)	きゃべつ、しろ葱、胡瓜、しめじ、人参、竹の子(ゆで)、えのき茸、ひじき、青葱		しおせんべい	
16 水	ごぼうとひきにくのだまごとじ かみかみサラダ みそしる(はくさい) ごぶつきまい	342.6(279.3) 12.8(10.3) 7.1(5.7) 2.0(1.6)	半つき米、砂糖	合挽肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ、いりごま	卵、打まり(冷)、はくさい、人参、大根、れんこん、みつば、水菜、青葱、カットわかめ		こくとうスナック	

日付	ばんごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (は未満児)	材 料 名 ④は10時おやつ ⑤は午後おやつ			後期・完了期	延長おやつ	行事
			熟とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	10ヶ月ごろ～		
17 木	ミックスフライ にんじんのゆうぜんいり みそしる(ふ) ごぶつきまい	414.7(347.0) 170(14.6) 98(8.0) 1.7(1.5)	半つき米、油、パン粉、小麦粉、 おつゆ麩	豚肉(ヒレ)、米みそ(淡色辛み そ)、卵、たらこ、返りちりめ ん、かつお節	かぼちゃ、人参、ピーマン、青 葱、カットわかめ		しおせんべい	おにぎりデー
18 金	かしのさっぱりやき やさいのうまに みそしる(たまねぎ) ごぶつきまい	379.4(309.3) 15.9(12.8) 9.5(7.6) 1.4(1.2)	半つき米、板こんにゃく、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	トマト*、大根おろし、竹の子 (ゆで)、人参、れんこん、玉 葱、えのき草、サニーレタス、 いんげん(冷)、干し椎茸、青 葱、しょうが		こくとうスナック	えんないいっばくほいく せつめいかい
19 土	ぶたにくのスープに ネパネバあえ(ながいも) かぼちゃのぶくめに ごぶつきまい	373.0(295.6) 14.8(11.7) 8.8(6.9) 3.7(2.8)	半つき米、長芋、はるさめ、油、 砂糖	厚揚げ(三角)、納豆、豚もも 肉、かつお節	はくさい、カボチャ(冷)、オ クラ(冷凍)、人参、チンゲン サイ、しめじ、竹の子(ゆで)		しおせんべい	
21 月	さわらのみそに いりどうふ みそしる(こまつな) ごぶつきまい	416.2(350.6) 21.9(19.4) 12.5(10.7) 1.9(1.5)	半つき米、板こんにゃく、砂糖、 油	さわら、豆腐、鶏ミンチ、米みそ (淡色辛みそ)、卵、うす揚、さ わら(大)	小松菜、ﾌﾌﾌｯｺﾘｰ(冷凍)、 人参、干し椎茸、にら、しょう が	炒り豆腐 (卵なし)	こくとうスナック	
22 火	チンジャオロースー ポテトサラダ みそしる(はくさい) ごぶつきまい	422.6(343.3) 14.2(11.5) 13.3(10.4) 1.4(1.1)	半つき米、じゃが芋、マヨネー ズ、油、砂糖、片栗粉	牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、う す揚	ピーマン、はくさい、トマト *、人参、竹の子(ゆで)、胡 瓜、玉葱、青葱、しょうが		しおせんべい	
23 水	ぶたにくとだいこんのもの きゃべつのもくせきつけ みそしる(とうふ) ごぶつきまい	369.1(300.5) 17.2(13.9) 8.5(6.8) 2.0(1.6)	半つき米、板こんにゃく、砂糖	豚もも肉、豆腐、一口がんと、米 みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼ こ、いりごま	大根、人参、新じゃべつ、胡 瓜、なめこ、いんげん(冷)、 レモン、青葱		こくとうスナック	
24 木	はっほうさい さつまいものれもんに みそしる(とうふ) ごぶつきまい	437.3(356.0) 17.9(14.4) 6.4(4.9) 4.8(3.6)	半つき米、さつまいも、砂糖、油	豚もも肉、冷凍むきいか、豆腐、 冷凍むきえび、米みそ(淡色辛 みそ)	はくさい、玉葱、いちご、人 参、竹の子(ゆで)、生しいた げ、レモン、青葱、カットわか め		しおせんべい	デザートデー
25 金	チキンカツ わふうコールスロー みそしる(たまねぎ) ごぶつきまい	366.3(298.8) 16.3(13.2) 7.7(6.2) 1.8(1.5)	半つき米、パン粉、油、小麦粉	鶏むね肉、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、ちりめんじゃこ	きゃべつ、トマト*、玉葱、サ ニーレタス、青葱、カットわか め		こくとうスナック	ほごしゃかい
26 土	チキンライス パインサラダ フライドポテト スープ(ﾊﾞｯｸﾞﾙ)	426.5(339.6) 9.7(7.7) 14.5(11.6) 1.9(1.4)	半つき米、油、フレンチドレッシ ング(分離型)	鶏もも肉、ベーコン	玉葱、きゃべつ、パイン缶、人 参、胡瓜、マッシュルーム缶、 しめじ、グリーンピース(冷凍)		しおせんべい	
28 月	さげのむしやき ごもくにもめ みそしる(かぼちゃ) ごぶつきまい	368.8(313.0) 20.1(18.4) 6.7(5.8) 1.6(1.3)	半つき米、板こんにゃく、油、砂 糖	鮭、大豆(乾)、米みそ(淡色辛 みそ)、うす揚、鮭(大)	かぼちゃ、人参、玉葱、しめ じ、ごぼう、青葱、刻みこんぶ		こくとうスナック	
29 火	ようふうずし さといものそぼろに にゅうめん	382.8(313.8) 13.1(10.7) 6.3(5.0) 2.2(1.8)	半つき米、里芋(冷凍)、砂糖、 そうめん(干)、ちび麩	鶏ミンチ、ロースハム、チーズ、 ちりめんじゃこ	人参、胡瓜、みつば		しおせんべい	ゆうずすみいんかい
30 水	とりじゃかに ブロッコリーのごまあえ みそしる(なす) ごぶつきまい	378.6(305.6) 13.0(10.5) 8.4(6.6) 1.7(1.3)	半つき米、じゃが芋、系こんにゃ く、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛 みそ)、うす揚、いりごま	玉葱、なす、人参、いんげん (冷)、青葱		こくとうスナック	
31 木	ロールサンドフライ きゅうりのすのもの(カニかま) みそしる(ふ) ごぶつきまい	412.5(338.2) 15.7(12.8) 10.9(8.8) 2.1(1.7)	半つき米、油、パン粉、小麦粉、 砂糖、おつゆ麩	豚もも肉、米みそ(淡色辛 みそ)、カニかまぼこ、卵	トマト*、胡瓜、きゃべつ、人 参、いんげん(冷)、青葱、 カットわかめ		しおせんべい	