

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			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		
01 木	にくとごぼうのたきあわせ かぼちゃサラダ みそしる(なす) ななぶつきまい(なっとう)	382.4(306.0) 14.1(11.3) 10.6(8.5) 1.5(1.2)	七分つき米、糸こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、油	納豆、牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	栗かぼちゃ、ごぼう、なす、人参、胡瓜、いんげん(冷)、玉葱、レーズン、青葱	ぱりんこ	
02 金	きゃべついりひらつくね だいこんさっぱりサラダ みそしる(しいたけ) ななぶつきまい のむヨーグルト	398.7(339.3) 15.5(13.5) 11.8(11.3) 1.9(1.6)	七分つき米	ヨーグルト(ドリンク)、きゃべついりひらつくね、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、うす揚	大根、トマト*、生しいたけ、水菜、青葱	ぼたぼたやき	
07 水	さかなのサクサクやき にんじんグラッセ いんげんのごまあえ とんじる ななぶつきまい(なっとう)	397.0(325.4) 19.7(17.5) 10.8(8.7) 1.6(1.3)	七分つき米、さつまいも、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖、マーガリン	冷凍骨なしメルルーサ、納豆、豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま	人参、ﾌﾞｯﾌﾟﾘｰ(冷凍)、トマト*、いんげん(冷)、大根、青葱	ぼたぼたやき	
08 木	にくととうふのもの きゅうりもみ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい のむヨーグルト	401.6(321.3) 19.6(15.7) 8.0(6.4) 1.9(1.5)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、焼き豆腐、牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ、カットわかめ	胡瓜、人参、玉葱、いんげん(冷)、青葱	ぱりんこ	
09 金	ぶたにくとこんにゃくのみそいため ブロッコリーサラダ(ツナ) みそしる(はくさい) ななぶつきまい いちご	307.5(247.3) 11.2(9.0) 8.2(6.6) 1.9(1.5)	七分つき米、糸こんにゃく、じゃが芋、マヨネーズ、油、砂糖	豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、カットわかめ	いちご、はくさい、ﾌﾞｯﾌﾟﾘｰ(冷凍)、しろ葱、しめじ、人参、竹の子(ゆで)、青葱	ぼたぼたやき	デザートデー
10 土	のざわなチャーハン あげギョーザ スープ(ワカメ)	341.7(289.2) 9.2(7.8) 11.2(10.0) 2.2(1.8)	七分つき米、油	卵、焼き豚、カットわかめ	野沢菜漬、玉葱、人参		
12 月	さわらのみそに いりとうふ みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	418.2(349.4) 23.8(20.8) 12.4(10.8) 2.1(1.7)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖、油	冷凍骨なしさわら、ソフト木綿、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ミンチ、うす揚、冷凍骨なしさわら(大)	大根、ﾌﾞｯﾌﾟﾘｰ(冷凍)、人参、干し椎茸、にら、青葱、土生姜	ぼたぼたやき	
13 火	れいしゃぶ やさいのうまに みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	406.6(325.8) 17.5(14.0) 12.1(9.7) 1.1(0.9)	七分つき米、里芋(スライス)、糸こんにゃく、砂糖	豚肩ロース(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	トマト*、大根おろし、人参、れんこん、玉葱、えのき茸、サニーレタス、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱	ぱりんこ	
14 水	ひじきごはん ごもくきんぴら にこみうどん	280.7(228.4) 8.3(6.8) 4.2(3.6) 1.9(1.6)	半つき米、ゆでうどん、糸こんにゃく、砂糖、油	豚モモ肉(うすぎり)、錦糸卵、ひじき	はくさい、人参、れんこん、ｶｶﾞｷﾞﾎﾞﾘ(冷)、生しいたけ、いんげん(冷)、セロリ、青葱	ぼたぼたやき	
15 木	ミックスフライ にんじんのゆうぜんいり みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	421.8(343.1) 19.1(15.9) 11.1(8.9) 1.9(1.6)	七分つき米、油、パン粉、小麦粉、おつゆ麩	納豆、豚肉(ヒレ)、えびフライ(冷凍)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、たらこ、カットわかめ	人参、トマト*、きゃべつ、かぼちゃ、ピーマン、青葱	ぱりんこ	

日付	よるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満値	材 料 名			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		
16 金	チャンプル おくらのおえもの(なめだけ) みそしる(しめじ) ななぶつきまい のむヨーグルト	358.5(286.8) 14.5(11.6) 7.2(5.7) 1.5(1.2)	七分つき米、ゴマ油	ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、豚バラ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)	刻みオクラ、しめじ、竹の子(ゆで)、小松菜(カット)、人参、もやし、にら、なめ茸(味付け)	ぼたぼたやき	
17 土	やきにくふういためもの ほうれんそうのごまあえ みそしる(はくさい) ななぶつきまい	295.2(235.4) 11.4(9.0) 7.7(6.1) 1.3(1.1)	七分つき米、油、砂糖	牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、いりごま	ほうれん草、きゃべつ、はくさい、人参、玉葱、ピーマン、竹の子(ゆで)、青葱		
19 月	だいごんのたきあわせ きゃべつそくせきづけ みそしる(はくさい) おにぎり	353.7(268.2) 13.6(11.0) 11.5(10.3) 1.7(1.4)	七分つき米、糸こんにゃく、マヨネーズ、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、一口がんも、ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚、いりごま	大根、はくさい、新じゃべつ、人参、胡瓜、小松菜(カット)、レモン、青葱	ぼたぼたやき	おにぎりデー
20 火	たらのなんばんづけ こまつなのびだし みそしる(しめじ) ななぶつきまい(なっとう)	344.7(282.9) 19.0(17.0) 7.5(6.0) 1.7(1.4)	七分つき米、砂糖、油、小麦粉	冷凍骨なしたら、納豆、一口厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、冷凍骨なしたら(大)	小松菜、しめじ、玉葱、人参、はくさい、セロリ	ばりんこ	
21 水	ぶたにくのねぎふうみやき こうやどうぶのゆうぜんだき すましじる ななぶつきまい のむヨーグルト	457.5(365.8) 21.4(17.1) 13.5(10.8) 1.7(1.3)	七分つき米、砂糖、油	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉ロース(うす切り)、高野豆腐、うす揚	玉葱、えのき茸、人参、青葱、いんげん(冷)、干し椎茸、みつば	ぼたぼたやき	
22 木	ぎゅうちゃんごはん やさいのにももの みそしる(たまねぎ)	286.0(227.7) 8.5(6.8) 5.4(4.2) 1.9(1.6)	半つき米、里芋(スライス)、糸こんにゃく、砂糖、油	牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	人参、玉葱、ツナ(冷)、みつば、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱	ばりんこ	
23 金	チンジャオロースー ポテトサラダ みそしる(しいたけ) ななぶつきまい(なっとう)	426.1(340.4) 17.1(13.6) 15.2(11.9) 1.6(1.1)	七分つき米、チルドポテト、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	ピーマン、トマト*、人参、竹の子(ゆで)、胡瓜、生しいたけ、玉葱、青葱、土生姜	ぼたぼたやき	ほごしゃかい
24 土	かしわのてりやき さといものそぼろに みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい	322.3(258.4) 15.4(12.3) 9.4(7.5) 1.5(1.2)	七分つき米、里芋(スライス)、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、鶏ミンチ、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	トマト*、玉葱、はくさい、サニーレタス、みつば、青葱、土生姜		
26 月	ハンバーグ ほうれんそうソテー クラムチャウダー ななぶつきまい	405.6(325.1) 18.9(15.1) 11.2(8.9) 1.9(1.5)	七分つき米、じゃが芋、パン粉、小麦粉、マーガリン	合挽肉、牛乳、あさり水煮、牛レバー、卵	玉葱、ほうれん草、トマト*、人参、aito-juice-ル缶、サニーレタス	ぼたぼたやき	
27 火	ぶたにくのうまに ぶきのおかかあえ みそしる(こまつな) ななぶつきまい(なっとう)	348.6(277.1) 14.9(12.0) 8.4(6.6) 1.4(1.1)	七分つき米、糸こんにゃく、油、砂糖	豚モモ肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、かつお節	ぶき、ごぼう、小松菜(カット)、人参、玉葱、いんげん(冷)	ばりんこ	ゆうすずみいん①
28 水	しろみざかなのピカタ きゅうりのすのもの(カニカマ) みそしる(だいごん) ななぶつきまい(なっとう)	349.5(287.5) 19.4(17.2) 6.5(5.3) 1.7(1.4)	七分つき米、小麦粉、マーガリン、砂糖	冷凍骨なしメルルーサ、納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚、カットわかめ、冷凍骨なしメルルーサ(大)	大根、トマト*、胡瓜、人参、サニーレタス、青葱	ぼたぼたやき	
29 木	かしわのあますあん こらたま みそしる(キャベツ) ななぶつきまい(なっとう)	426.1(340.9) 17.6(14.0) 16.9(13.5) 1.6(1.3)	七分つき米、油、砂糖、片栗粉	鶏モモ肉(そぎ切り)、卵、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	玉葱、新じゃべつ、人参、ピーマン、にら、干し椎茸、青葱、土生姜	ばりんこ	
30 金	ちくぜんに ほうれんそうのおかかあえ みそしる(ぶ) ななぶつきまい のむヨーグルト	362.5(290.0) 15.4(12.3) 4.7(3.8) 1.6(1.3)	七分つき米、糸こんにゃく、里芋(スライス)、おゆ麩、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、鶏モモ肉(そぎ切り)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、カットわかめ	ほうれん草、人参、れんこん、ごぼう、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱	ぼたぼたやき	
31 土	ぶたにくのしょうがやき オクラのばいにくあえ みそしる(さといも) ななぶつきまい	332.4(265.8) 16.5(13.2) 8.9(7.1) 1.3(1.1)	七分つき米、里芋、油、砂糖	豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、かつお節	刻みオクラ、玉葱、トマト*、サニーレタス、土生姜、青葱、梅ペースト		