

こんだてひょう

ひつけ	こんだて (ひるごはん)	エネルギー たんぱく質 脂質(%) 総カロリー	材 料 名				10じおやつ	3じおやつ	ぎょうじ
			熱と力にちるもの	血や肉や骨にちるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
02月	やさしいため かぼちゃサラダ けんちんじる ななぶつつきまい(なっとう)	6075(552.8) 22.3(20.6) 27.6(25.9) 2.3(1.9)	七分つき米、○小麦粉、 マーガリン、○砂糖、 マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、豚モモ肉、 納豆、ソフト食料、 赤みそ(淡色辛みそ)、 心卵(黄)	カボチャ(冷)、玉葱、 キャベツ、人参、大根、 ピーマン、生しいたけ、 青葱	かつお・昆布だし汁、 酒、食塩、しょうゆ、こ しょう	あさぎょうにゅう	ココアクッキー (スティック状) おこめ餅一 (後期食) ぎょうにゅう	卒園11③
03火	ミートスバゲティ フロッコリーのチーズやき スープ(じゅがいも) オレンジ (完了食～2歳児 さくらんぼ：おかん缶)	4824(377.7) 18.3(13.0) 25.8(19.5) 3.0(2.2)	スバゲティ、じゃが芋、 ○砂糖、○小麦粉、 マーガリン、オリーブ オイル、マヨネーズ	○牛乳、合挽肉、○卵、 ○ホイップクリーム、ピ ザ用チーズ、アルトハイ ム缶、ベーコン、○牛 乳	オレンジ、玉葱、○いち ご、人参、マッシュルー ム缶、ピーマン、セロリ	ケチャップ、ウスター ソース、酒、食塩、しょ うゆ、ハセリ粉、こしょ う	あさぎょうにゅう	ショートケーキ (完了食～2歳児スティック状) アンパンマンビスケット (後期食) ぎょうにゅう	お誕生日会
04水	かしこのおみやぎ じゃこのおみやぎ すましじる(ふ) ななぶつつきまい(なっとう)	4538(469.3) 23.0(23.4) 14.3(15.9) 1.8(1.6)	七分つき米、ゴマ油、こ ごめドレッシング、おつゆ 塩	○牛乳、○ヨーグルト、 鶏モモ肉、納豆、ちりめ んじゃこ、米おぼ(淡色 辛みそ)	ほうれんそう(冷凍)、 7F7Dロコ(冷凍)	かつお・昆布だし汁、み りん、食塩、しょうゆ (うすくち)	あさぎょうにゅう	カッパヨーグルト・マリ (完了食～5歳児・つくしクラフ) ハイハイ (後期食) おびちや	
05木	すきやきぶどうに (にじくみ・つくしクラフ・牛肉) (おひさま・ぞらくみ・さくらんぼ ：牛ひき肉) フロッコリーのソナマヨ みぞじる(おめこ) ななぶつつきまい(なっとう)	4878(480.4) 22.3(21.9) 17.2(20.2) 2.1(1.8)	七分つき米、○ホット ケーキ粉、余ごんにゃく、 ○ホットケーキミ ックス、マヨネーズ、砂 糖、○マーガリン	○牛乳、○牛乳、焼き豆 腐、納豆、余ごんにゃ く、○ホットケーキミ ックス、マヨネーズ、砂 糖、○マーガリン	玉葱、ほくさい、人参、 なめこ、生しいたけ、青 葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、本みりん、酒、食塩	あさぎょうにゅう	ホットケーキ (完了食～2歳児スティック状) おこめ餅一 (後期食) ぎょうにゅう	
06金	さほのしおやき (0歳児：さくらんぼ) いんげんのおかかあえ みぞじる(どうる) ななぶつつきまい(なっとう)	5395(510.3) 27.0(26.0) 25.1(23.7) 2.0(1.5)	七分つき米、○油、砂 糖、○アンパンマン始 用ビスケット	○牛乳、○牛乳、塩麹、 納豆、ソフト食料、赤み そ(淡色辛みそ)、 うす塩、かつお節、塩麹 (大)、さわら	いんげん(冷)、人参、 青葱	かつおだし汁、しょう ゆ、○食塩、食塩	あさぎょうにゅう	フライドポテト (1～5歳児・つくしクラフ) アンパンマンビスケット (0歳児) ぎょうにゅう	
07土	なめだけごはん フロッコリーのごまあえ とんじる	479.1(434.4) 16.8(15.4) 11.5(11.3) 2.2(1.8)	半つき米、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚モモ 肉、ソナマヨ、米おぼ(淡 色辛みそ)、すりごま	なめ菜(味付付)、人 参、大根、青葱、みづほ	かつおだし汁、酒、しょ うゆ、食塩	あさぎょうにゅう	厚揚げやき・ホームバイ (3～5歳児・つくしクラフ) マリ(1～2歳児) おこめ餅一 (0歳児) ぎょうにゅう	卒園式
09月	ドライカレー (0歳児：ケチャップライス) ほろごめサラダ スープ(キャベツ)	5172(486.5) 12.5(14.0) 17.3(18.4) 2.0(1.7)	半つき米、○さつまい も(冷凍)、マヨネーズ、 ほろごめ、○油、油、 ホットケーキシロップ、 マーガリン	○牛乳、○牛乳、合挽 肉、ローズマリー、ペー コン	玉葱、スイートコー ル缶、キャベツ、人参、胡 瓜、ピーマン、レーズン	酒、食塩、しょうゆ、ケ チャップ、ウスターソー ス、カレー粉、ハセリ粉	あさぎょうにゅう	たいがくいも (1～5歳児・つくしクラフ) ハイハイ (0歳児) ぎょうにゅう	
10火	とりすきに ひじきなっとう みぞじる(かぼちゃ) ななぶつつきまい	446.3(467.8) 16.6(18.1) 12.6(15.3) 2.3(2.0)	七分つき米、○食パン (6枚切り)、余ごんにゃ く、砂糖、○砂糖、 マーガリン、おつゆ 塩、油	○牛乳、○牛乳、豚モモ 肉、納豆、米おぼ(淡色 辛みそ)	ほくさい、かぼちゃ、大 根、玉葱、人参、生しい たけ、ひしこ、青葱	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、本みりん	あさぎょうにゅう	かわりトースト (1～2歳児スティック状) おこめ餅一 (0歳児) ぎょうにゅう	
11水	かしわとだいのたきあわせ いんげんのこごめ みぞじる(えのき) ふりかけごはん	361.1(378.1) 11.7(12.9) 6.9(6.4) 1.3(1.1)	半つき米、○ライスク ッキー、余ごんにゃく、 ○砂糖、砂糖、○アンパ ンマン始用ビスケット	○牛乳、豚モモ肉、米お ぼ(淡色辛みそ)、うす 塩、すりごま	○りんご濃縮果汁、大 根、いんげん(冷)、人 参、小松菜、えのき、 ○アガー、青葱	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、小魚りかけ	あさぎょうにゅう	ライスクッキー・フルーツジュ (3～5歳児・つくしクラフ) アンパンマンビスケット・フルーツジュ ル アンパンマンビスケット (完了食～2歳児) おびちや	
12木	マーボー豆腐 オクラのナムル しょうかスープ ななぶつつきまい(なっとう)	5925(523.3) 26.1(23.5) 22.5(20.6) 2.1(1.7)	七分つき米、○食パン (6枚切り)、砂糖、ほ ろごめ、ゴマ油、○砂 糖、○マーガリン、片栗 粉	○牛乳、○牛乳、水餃子 (餃子入り)、砂糖、ほ ろごめ、ゴマ油、○砂 糖、○マーガリン、片栗 粉	オクラ(冷凍)、竹の子 (冷凍)、しらた、人 参、スイートコーン缶、 しょうが、○あおのり	中華スープ、酒、しょう ゆ、酢、食塩	あさぎょうにゅう	わふるラスク (1～2歳児スティック状) ハイハイ (0歳児) ぎょうにゅう	
13金	さけのしおやき もやしのごます みぞじる(ふ) ななぶつつきまい(なっとう)	414.1(453.1) 21.9(24.3) 10.8(14.3) 2.2(2.1)	七分つき米、おつゆ、 砂糖	○牛乳、塩麹、○牛乳、 納豆、米おぼ(淡色辛 みそ)、ハニカササゲ、 すりごま、塩麹(大)	もやし、胡瓜、青葱、 カットわかめ	かつおだし汁、酢、食 塩、しょうゆ(うすく ち)	あさぎょうにゅう	フルーチェ・マリ (完了食～5歳児・つくしクラフ) おこめ餅一 (後期食) おびちや	
14土	コロッケ (0歳児：焼きコロッケ) パイナップル オゾンスープ ななぶつつきまい(なっとう)	474.8(479.4) 13.5(15.7) 17.8(19.9) 1.6(1.4)	七分つき米、フレンチド レッシング(分断型)、 油、ごまドレッシング、 ○アンパンマン始用ビ スケット	○牛乳、○牛乳、納豆、 ベーコン	キャベツ、玉葱、パイ ンナップ、胡瓜、人参、7F7 Dロコ(冷凍)、セロリ	酒、食塩、しょうゆ、ハ セリ粉	あさぎょうにゅう	どんがりコーン・エンتری (3～5歳児・つくしクラフ) ホームバイ・ビスコ ット アンパンマンビスケット (0歳児) ぎょうにゅう	
16月	さほのしょうかに (0歳児：さくらんぼ) きりぼしだいのたきあわせ みぞじる(こまつな) ななぶつつきまい(なっとう)	527.1(541.0) 27.5(29.7) 20.1(19.9) 3.2(3.1)	七分つき米、○食パン (6枚切り)、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、納豆、 納豆、○スライスチー ーズ、米おぼ(淡色辛 みそ)、うす塩、鶏(大)、 さわら	小松菜(冷凍)、えのき 菜、人参、切り干しだい ごん、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、しょうゆ(うす くち)、○ケチャップ	あさぎょうにゅう	チーズトースト (1～2歳児スティック状) ハイハイ (0歳児) ぎょうにゅう	
17火	やきうどん だいのたきあわせ スープ(もやし)	368.8(385.2) 12.5(13.9) 14.5(15.6) 2.8(2.4)	ゆでうどん、油	○牛乳、○牛乳、豚バラ 肉、ソナマヨ、すりごま	大根、もやし、玉葱、人 参、ピーマン、キャベ ツ、水菜、カットわかめ	焼きそばソース、ノン オイル和風ドレッシング、 しょうゆ、食塩、酒	あさぎょうにゅう	コーンフレーク ぎょうにゅうかけ (完了食～5歳児・つくしクラフ) おこめ餅一 (後期食) おびちや	避難訓練
18水	ぎょうにくとさきのこのいためもの きょうじを みぞじる(ほうれんそう) ふりかけごはん	442.1(440.2) 17.0(17.8) 15.4(17.4) 2.0(1.7)	半つき米、砂糖、油、片 栗粉、○アンパンマン始 用ビスケット	○牛乳、○牛乳、牛肉、 米おぼ(淡色辛みそ)、 うす塩、ちりめんじゃこ	胡瓜、ほうれんそう(冷 凍)、玉葱、鶏、しめ じ、エリンギ、人参、 カットわかめ	かつおだし汁、オイス ターソース、酢、しょう ゆ、酒、食塩、こしょ う、小魚りかけ	あさぎょうにゅう	ミニやさいステラ (1～5歳児・つくしクラフ) アンパンマンビスケット (0歳児) ぎょうにゅう	
19木	さけのしおやき (完了食～2歳児 さくらんぼ：ホイール煎し) かぼちゃサラダ みぞじる(だいのたきあ) ななぶつつきまい(なっとう)	6095(587.3) 28.7(28.4) 18.0(17.4) 1.8(1.6)	七分つき米、マヨネ ーズ、油	○牛乳、○牛乳、鮭、納 豆、米おぼ(淡色辛 みそ)、鮭(大)	カボチャ(冷)、玉葱、 大根、しめじ、人参、青 葱、カットわかめ	かつおだし汁、食塩、ハ セリ粉、こしょう	あさぎょうにゅう	ハナナカステラ (完了食～5歳児・つくしクラフ) ハイハイ (後期食) ぎょうにゅう	
21土	あつおけのたきあわせ にんじんサラダ すましじる(わかめ) ななぶつつきまい(なっとう)	485.6(485.9) 19.0(19.5) 16.3(17.9) 4.8(3.9)	七分つき米、砂糖、油、 マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、厚揚げ (三角)、納豆、ソナ マヨ、米おぼ(淡色辛 みそ)	人参、キャベツ、玉葱、 スイートコーン缶、えの き菜、チンゲンサイ (冷)、生しいたけ、み づほ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩、しょう ゆ(うすくち)、こしょ う	あさぎょうにゅう	ホームバイ・マリ (1～2歳児) しょうゆせんべい・クラッカー (3～5歳児・つくしクラフ) おこめ餅一 (0歳児) ぎょうにゅう	
23月	きつねうどん さつまいものしモンに オレンジ (完了食～2歳児 さくらんぼ：おかん缶)	504.9(459.7) 15.3(14.4) 16.6(15.3) 2.8(2.5)	ゆでうどん、さつまい も、小麦粉、砂糖、○マ ーガリン、○砂糖、○ア ンパンマン始用ビスケ ット	○牛乳、○牛乳、うす 塩、○卵、○さき粉	オレンジ、レモン、青 葱、どうろこんぶ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	あさぎょうにゅう	きんぎょクッキー (スティック状) アンパンマンビスケット (後期食) ぎょうにゅう	

24 火	オムライス フロッキーのゴマドレサラダ コーンスープ ヤクルト	592.3(623.5) 18.3(20.0) 18.6(21.4) 3.5(3.2)	半つき米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○マーガリン、マーガリン、砂糖	○牛乳、○牛乳、ヤクルト、鶏肉(もも皮なし)、オムシート、○卵	玉葱、いちごジャム、人参、マッシュルーム缶	ケチャップ、食塩、こしょう	あさぎょうにゅう	イチゴジャムカップケーキ (完了食~2歳児スティック状) ハイハイイン (授乳食) ぎょうにゅう	連絡式
25 水	カレイのサクサクやき ハラサイサウダ スープ(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	405.1(433.3) 21.3(23.9) 14.0(16.5) 2.2(1.9)	七分つき米、じゃが芋、フレンチドレッシング(分断型)、マヨネーズ、パン粉、ごまドレッシング	○牛乳、○牛乳、かれい、納豆、ベーコン	はくさい、胡瓜、きゃべつ、レーズン、カットわかめ	クスターソース、食塩、酒、しょうゆ、バセリ粉	あさぎょうにゅう	たいやき (1~5歳児・つくしクラフ) おこめ餅一 (0歳児) ぎょうにゅう	
26 木	にくじゃがに (にじくみ・つくしクラフ:牛肉) (おひさま・ぞらぐみ・さくらんぼ :牛ひき肉) ネバネバあえ みどしる(ほうれんどう) ななぶつきまい	447.7(472.0) 15.8(17.1) 13.6(18.4) 2.2(2.0)	七分つき米、子ルドホテト、○小麦粉、糸こんにゃく、○砂糖、○油、砂糖、油、○アンパンマン幼児用ビスケット	○牛乳、○牛乳、牛肉、木綿豆腐、米おぼ(淡色辛おぼ)、うずほ、牛ひき肉	ほうれん草、オクラ(冷凍)、玉葱、人参、なめ茸(味付け)	かつおだし汁、しょうゆ、ネおひん、酒、○食塩	あさぎょうにゅう	フアマンケーキ (完了食~2歳児スティック状) アンパンマンビスケット (授乳食) ぎょうにゅう	
27 金	キッスビビンバ きりほしだいごんのナムル どうぶスープ	369.3(387.2) 14.0(14.5) 10.1(11.9) 1.5(1.3)	半つき米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ゴマ油、○マーガリン	○牛乳、木綿豆腐、合挽肉、○ヨーグルト(無糖)、鶏糸卵、○牛乳、ローズハム、すりごま	もやし、人参、胡瓜、切り干しだいごん、にら、カットわかめ	中華スープ、しょうゆ、酢、酒、食塩、○食塩	あさぎょうにゅう	ヨーグルトパン (1~2歳児スティック状) ハイハイイン (0歳児) むぎちゃ	
28 土	はるさめいだめ もやしのごます スープ(ワカメ) ななぶつきまい(なっとう)	432.3(448.6) 15.1(17.1) 16.1(17.1) 1.7(1.5)	七分つき米、はるさめ、砂糖、ゴマ油	○牛乳、○牛乳、納豆、豚バラ肉、カニかまぼこ、すりごま	きゃべつ、もやし、胡瓜、ピーマン、人参、干し椎茸、カットわかめ	酢、しょうゆ、酒、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	朝ぎょうにゅう	むねりお灸・ハーベスト (3~5歳児・つくしクラフ) マリニ・ホームバイ (1~2歳児) おこめ餅一 (0歳児) ぎょうにゅう	
30 月	サケのコーンマヨやき コールスローサラダ スープ(トマト) ななぶつきまい(なっとう)	560.8(515.5) 27.3(26.8) 23.1(21.5) 2.0(1.6)	七分つき米、○北海道ミルクパン、フレンチドレッシング(乳化型)、マヨネーズ、○アンパンマン幼児用ビスケット	○牛乳、○牛乳、鮭、納豆、ローズハム、アルトバイエルン、鮭(大)	きゃべつ、胡瓜、トマト、スイートコーン缶、クリームコーン缶、7チロコリー(冷凍)	食塩、酒、しょうゆ、バセリ粉、こしょう	朝ぎょうにゅう	ミルクパン (1~2歳児トースト) アンパンマンビスケット (0歳児) ぎょうにゅう	
31 火	わふうバスタ さんしょくごまサウダ スープ(はくさい)	446.3(461.4) 16.4(17.7) 12.0(14.4) 2.6(2.3)	○食パン(8枚入り)、マーガリン、○砂糖、○マーガリン、オリーブ油	○牛乳、○牛乳、ツナ缶、ベーコン、○すりごま	大根、人参、胡瓜、はくさい、しめじ、きゃべつ、玉葱、にんにく、○あおのり	しょうゆ、おひん、食塩、酒、バセリ粉	朝ぎょうにゅう	わふうラスク (1~2歳児スティック状) ハイハイイン (0歳児) ぎょうにゅう	