

日付	ひるごはん	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	材 料 名 (〇は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	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			
02月	あじのフリッター マカロニサラダ みそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なっとう)	580.9(499.6) 28.1(22.0) 22.5(19.0) 2.1(1.8)	七分つき米、さつまいも、 〇ホットケーキ粉、マカロニ、 マヨネーズ、小麦粉、 油、〇マーガリン、〇ホット ケーキシロップ	〇牛乳、冷凍骨なしあじ、 納豆、牛乳、米みそ(淡色 辛みそ)、ロースハム、 〇卵、〇アイスクリーム、 卵、カットわかめ、冷凍骨	ﾌﾞﾗｯﾄﾞﾘｰ(冷凍)、新 きゃべつ、胡瓜、人参、青 葱	せんべい	ホットケーキ ぎゅうにゅう	5さいじ えんがいいっぱくほいく やったぞパーティー
03火	やしそば かぼちゃのふくめに スープ(ワカメ)	332.2(280.8) 9.2(7.2) 9.0(8.4) 2.2(1.8)	焼きそばめん、油、砂糖、 ゆでうどん	〇ヨーグルト(無糖)、豚ﾊﾞ ﾗ肉(うすぎり)、いりこ ま、カットわかめ	栗かぼちゃ、きゃべつ、 〇みかん缶、玉葱、人参、 ピーマン	ぼたぼたやき	フルーツのヨーグルトかけ おかし むぎちゃ	
04水	にくととうふのもの きゅうりのナムル みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	571.2(479.0) 27.3(22.5) 19.6(17.1) 2.1(1.8)	七分つき米、じゃが芋、 〇小麦粉、糸こんにゃく、 〇砂糖、砂糖、ゴマ油	〇牛乳、焼き豆腐、牛肉 (うすぎり)、納豆、米み そ(淡色辛みそ)、〇とろ けるチーズ、いりこま、 カットわかめ	人参、胡瓜、しろ葱、いん げん(冷)、青葱	せんべい	むしパン ぎゅうにゅう	
05木	さけのしおゆき こうやとうふのゆうぜんだき みそしる(ほうれんそう) ななぶつきまい(なっとう)	527.6(483.5) 29.4(26.5) 19.3(17.6) 2.6(2.5)	七分つき米、〇食パン(8 枚切り)、〇砂糖、〇マー ガリン、砂糖	〇牛乳、冷凍骨なし塩鮭、 納豆、米みそ(淡色辛み そ)、高野豆腐、うす揚、 こんぶ巻き、冷凍骨なし塩 鮭(大)	ほうれん草、人参、えのき 茸、いんげん(冷)、干し 椎茸	ぼたぼたやき	かわりトースト ぎゅうにゅう	
06金	ぶたにくのうまに(しいたけ) きゃべつのみそマヨネーズ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	496.3(433.8) 23.9(20.2) 20.3(18.1) 2.1(1.9)	七分つき米、〇チルドポテ ト、油、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、豚モモ肉納豆、厚 揚げ(四角)、〇ピザ用 チーズ、竹輪、米みそ、 〇ベーコン、白みそ、わかめ	きゃべつ、人参、れんこ ん、玉葱、いんげん (冷)、〇ピーマン、干し 椎茸、青葱	せんべい	ピザポテト ぎゅうにゅう	
07土	ぎゅうちゃんごはん だいこんさっぱりサラダ みそしる(はくさい)	404.7(370.4) 16.0(11.7) 11.8(11.2) 2.7(2.3)	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖	〇牛乳、牛肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、ベーコン、〇あたり め、カットわかめ	大根、はくさい、ﾌﾞﾗｯﾄﾞ ﾘｰ(冷)、人参、みつ ば、水菜、青葱	ぼたぼたやき	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
08日	ちらしずし ほうれんそうのにびたし(がんも) すましじる	459.9(380.1) 16.9(13.8) 11.1(8.9) 2.3(1.9)	七分つき米、砂糖、おつゆ 麩	〇牛乳、一口がんも、錦糸 卵、うす揚、竹輪、ちりめ んじゃこ、高野豆腐、もみ のり、カットわかめ	小松菜(カット)、人参、 かんぴょう(乾)、干し椎 茸		ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
09月	かやくごはん きゅうりもみ みそしる(とうふ)	478.6(404.3) 16.5(13.4) 14.1(12.3) 2.1(1.7)	七分つき米、〇小麦粉、糸 こんにゃく、〇砂糖、油、 砂糖、〇マーガリン	〇牛乳、ソフト木綿、 〇ヨーグルト(無糖)、鶏モモ 肉(細かく)、米みそ(淡 色辛みそ)、うす揚、錦糸 卵、ちりめんじゃこ、カッ 	胡瓜、人参、ごぼう、なめ こ、青葱、干し椎茸	せんべい	ヨーグルトパン ぎゅうにゅう	
10火	とりにくのなんばんづけ ブロッコリーのごまあえ みそしる(かぼちゃ) ななぶつきまい(なっとう)	583.8(483.4) 25.7(19.5) 25.5(19.6) 2.1(1.6)	七分つき米、砂糖、油、片 栗粉	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切 り)、納豆、米みそ(淡色 辛みそ)、うす揚、いりこ ま、棒チーズ	ﾌﾞﾗｯﾄﾞﾘｰ(冷凍)、かほ ちゃ、玉葱、〇いちごジャ ム、人参、セロリ、青葱	ぼたぼたやき	ジャムリッツ (3~5さいじ) チーズ ぎゅうにゅう	
11水	ぎゅうにくのロールに ココロマリネ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう) ゼリー	572.1(504.0) 24.9(20.7) 19.9(17.9) 2.5(2.1)	七分つき米、チルドポテ ト、〇砂糖、〇小麦粉、 〇マーガリン、砂糖、フレン チドレッシング(分離型)	〇牛乳、牛肉(巻きやす く)、納豆、〇卵、米みそ (淡色辛みそ)、さいの目 8mmチーズ、カットわか め	玉葱、トマト*、人参、い んげん(冷)、胡瓜、ｽ ｲｰﾄﾞｰﾙ缶、サニーレタ ス、青葱	せんべい	ココアケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
12木	なすのミートスパゲティー かぶサラダ スープ(ﾊﾞｼﾞﾀﾙ)	365.0(328.2) 13.3(9.5) 11.9(10.7) 2.6(2.2)	スパゲティー、〇砂糖、フ レンチドレッシング(分離 型)、油、オリーブ油	〇牛乳、合挽肉、〇あたり め、ベーコン、〇かんでん (粉)	なす、かぶ、玉葱、〇みか ん缶、〇パイン缶、えのき 茸、ミックスペジタブル (冷凍)、りんご、人参、 マッシュルーム缶、ピーマ	ぼたぼたやき	しんれんとうふ カムカム むぎちゃ	2さいじ しょくいくかつどう かぶのしょうかい
13金	さわらのしょうがに ほうれんそうとコーンのソテー とんじる ななぶつきまい(なっとう)	522.3(455.3) 26.6(23.5) 17.9(16.3) 2.4(2.0)	七分つき米、〇小麦粉、さ つまいも、〇マーガリン、 〇砂糖、砂糖、マーガリン	〇牛乳、冷凍骨なしさわ ら、納豆、豚モモ肉(うす ぎり)、米みそ(淡色辛み そ)、こんぶ巻き、〇卵、 冷凍骨なしさわら(大)	ほうれん草、はくさい、大 根、ｽｲｰﾄﾞｰﾙ缶、人参、 青葱、土生姜	せんべい	ロックビスケット ぎゅうにゅう	
14土	ぎゅうどん もやしのごます みそしる(キャベツ)	445.4(401.4) 19.7(14.8) 13.4(12.5) 1.8(1.6)	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖	〇牛乳、牛肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、カニかまぼこ、〇返 りちりめん、うす揚、いり こま	玉葱、もやし、きゃべつ、 胡瓜、みつば、人参、青葱	ぼたぼたやき	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
15日	きざみうどん さといものものにもの	377.6(314.3) 16.1(13.2) 13.6(10.9) 2.3(1.9)	ゆでうどん、里芋(スライ ス)、砂糖	〇牛乳、うす揚、一口が んも、カットわかめ	人参、青葱、みつば		ゼリー おかし ぎゅうにゅう	

☆ななぶつきまいは国産です

☆ 〇は午後おやつに使用している食材です。

☆10時のおやつは、変更する場合があります。

日付	ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (〇は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	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月	かしのてりやき ポテトサラダ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	526.6(501.6) 23.4(20.4) 21.3(18.7) 1.7(1.6)	七分つき米、チルドポテト、 〇カンパン、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、 納豆、米みそ(淡色辛みそ)、 カットわかめ	〇メロン、玉葱、トマト*、 胡瓜、人参、サニーレタス、 青葱、土生姜	せんべい	かんぱん くだもの ぎゅうにゅう	ひなんくんれん
17火	さんしょくごはん ごちくきんぴら みそしる(キャベツ)	396.5(362.7) 13.6(9.8) 10.7(9.9) 1.6(1.4)	七分つき米、油、糸こんにゃく、 砂糖、〇砂糖	合挽肉、卵、 〇カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、 〇返りちりめん、 〇アガー、カットわかめ	きゃべつ、 〇黄桃缶、ピーマン、 ササガ打まり(冷)、 れんこん、人参、セロリ、 青葱	ぼたぼたやき	カルピスジュレ カムカム むぎちゃ	
18水	あつあげのちゅうかいため ブロッコリーのおかかあえ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	572.0(506.5) 24.9(20.8) 18.6(16.0) 1.6(1.3)	七分つき米、片栗粉、 ゴマ油、砂糖、 ONEGロール(小)	〇牛乳、豚肩ロース(うすぎり)、 厚揚げ(四角)、 納豆、米みそ(淡色辛みそ)、 かつお節、 カットわかめ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(冷凍)、 玉葱、えのき、 人参、にら、 干し椎茸、 青葱、 〇いちごジャム	せんべい	バナナカステラ ぎゅうにゅう	
19木	サーモンムニエル はるさめサラダ(マヨ) みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	643.0(459.2) 32.9(24.1) 25.1(13.7) 3.8(1.5)	七分つき米、 〇じゃが芋、 ONEGロール(小)、 マヨネーズ、 はるさめ、 小麦粉、 マーガリン、 〇油	〇牛乳、 冷凍骨なし鮭、 納豆、 〇牛肉(うすぎり)、 米みそ(淡色辛みそ)、 カニかまぼこ、 うす揚、 カットわかめ、 冷凍骨なし鮭(大)	〇玉葱、 はくさい、 〇人参、 胡瓜、 青葱、 〇土生姜、 〇にんにく	ぼたぼたやき	3~5さいじ カレー ロールパン 0~2さいじ たいやき ぎゅうにゅう	3~5さいじ しょくいくかつどう あじみクッキング
20金	ブルコギごはん なっとうのてんぷら ちゅうかスープ	540.6(453.7) 19.6(15.9) 18.0(15.5) 2.1(1.7)	七分つき米、 〇小麦粉、 〇砂糖、 油、 〇油、 小麦粉	〇牛乳、 牛肉(うすぎり)、 納豆、 ソフト木綿、 竹輪、 卵、 もみのり	トマト*、 舞茸、 人参、 もやし、 にら、 ササガ打まり(冷)、 竹の子(ゆで)、 干し椎茸、 みつば	せんべい	フアマンケーキ ぎゅうにゅう	
21土	かしのこうみやき とうふサラダ みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	503.7(448.2) 26.9(20.4) 21.7(19.2) 2.2(1.8)	七分つき米、 じゃが芋、 ゴマ油	〇牛乳、 鶏モモ肉(そぎ切り)、 木綿豆腐、 納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 〇あたりめ、 うす揚、 カットわかめ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(冷凍)、 トマト*、 胡瓜、 ｽｲｰﾄﾎｰﾙ缶、 サニーレタス、 青葱	ぼたぼたやき	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
22日	えびピラフ かぼちゃサラダ コーンスープ	531.8(440.8) 19.7(16.1) 16.8(13.7) 1.8(1.4)	七分つき米、 マヨネーズ、 マーガリン	〇牛乳、 牛乳、 冷凍むきえび	栗かぼちゃ、 玉葱、 〇パイン缶、 ミックスベジタブル(冷凍)、 マッシュルーム缶	せんべい	かんフルーツ おかし ぎゅうにゅう	
23月	もずくどんぶり にんじんシリシリ みそしる(じゃがいも)	650.6(476.6) 19.5(15.2) 26.1(18.8) 1.9(1.6)	七分つき米、 〇小麦粉、 じゃが芋、 〇砂糖、 〇ラード、 油、 砂糖、 片栗粉	〇牛乳、 卵、 豚ひき肉、 もずく、 米みそ(淡色辛みそ)、 ツナ缶、 うす揚	人参、 レタス、 青葱、 土生姜	せんべい	ちんすこう ぎゅうにゅう	
24火	ホワイトシチュー グリーンサラダ ロールパン くだもの	486.7(439.5) 15.6(13.7) 12.5(11.1) 2.0(1.8)	〇七分つき米、 NEGRロール、 チルドポテト、 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、 麦ロール	鶏モモ肉(そぎ切り)、 牛乳、 ベーコン、 〇塩こんにゃく、 〇かつお節	オレンジ、 玉葱、 人参、 レタス、 胡瓜、 セロリ	ぼたぼたやき	おにぎり むぎちゃ	
25水	さかなのサクサクやき ピーマンとじゃこのいためもの みそしる(しめじ) ななぶつきまい(なっとう)	513.1(470.8) 25.4(22.8) 17.8(16.7) 1.9(1.7)	七分つき米、 マヨネーズ、 パン粉、 油	〇牛乳、 冷凍骨なしメルルーサ、 納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 ちりめんじゃこ、 うす揚	しめじ、 ピーマン、 トマト*、 青葱	せんべい	もみじまんじゅう ぎゅうにゅう	
26木	ちくぜんに きゃべつのごまます みそしる(オクラ) ななぶつきまい(なっとう)	457.3(383.8) 19.6(15.8) 12.5(10.5) 2.2(1.8)	七分つき米、 〇コーンフロスティ、 里芋(スライス)、 糸こんにゃく、 砂糖	〇牛乳、 鶏モモ肉(そぎ切り)、 納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 カニかまぼこ、 いりごま、 カットわかめ	きゃべつ、 人参、 刻みオクラ、 れんこん、 ごぼう、 胡瓜、 いんげん(冷)、 干し椎茸、 青葱	ぼたぼたやき	コーンフレークのぎゅうにゅうがけ むぎちゃ	
27金	ジャージャーめん ブロッコリーのごまあえ	285.9(355.9) 10.4(13.4) 7.2(11.9) 1.5(1.5)	ゆで中華めん、 砂糖、 ゴマ油、 ゆでうどん	合挽肉、 みそ、 錦糸卵、 いりごま、 〇牛乳	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(冷凍)、 玉葱、 胡瓜、 人参、 青葱	せんべい	カップゼリー(0~2さいじ) おかし ぎゅうにゅう	3~5さいじ えんない いっぱいほいく
28土	ぶたにくのしょうがやき ちやしのナムル みそしる(ぶ) ななぶつきまい(なっとう)	480.9(428.7) 25.8(19.6) 18.8(16.7) 1.9(1.6)	七分つき米、 砂糖、 油、 おつゆ麩、 ゴマ油	〇牛乳、 豚モモ肉(うすぎり)、 納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 〇返りちりめん、 いりごま、 カットわかめ	もやし、 玉葱、 人参、 青葱、 土生姜	ぼたぼたやき	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	3~5さいじ えんない いっぱいほいく
30月	かしのなんばんづけ いんげんのごまあえ みそしる(あつあげ) ななぶつきまい(なっとう)	607.3(526.6) 26.3(21.8) 27.1(23.7) 2.0(1.7)	七分つき米、 ONEGロール(小)、 砂糖、 〇油、 油、 〇グラニュー糖、 片栗粉	〇牛乳、 鶏モモ肉(そぎ切り)、 納豆、 厚揚げ(四角)、 米みそ(淡色辛みそ)、 〇アイスクリーム、 いりごま	玉葱、 トマト*、 いんげん(冷)、 人参、 セロリ、 土生姜、 青葱	せんべい	あげパン ぎゅうにゅう	3~5さいじ えんない いっぱいほいく やったそパーティー

★ななぶつきまいは国産です

★〇は午後おやつに使用している食材です。

★10時のおやつは、変更する場合があります。