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		
02 月	やきにくふういためもの オクラのあえもの みそしる（あつあげ） ななぶつきまい のむヨーグルト	413.8(331.1) 19.3(15.4) 9.7(7.8) 1.5(1.2)	七分つき米、油	ヨーグルト(ドリンク)、牛肉（うすぎり）、納豆、厚揚げ（四角）、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、カットわかめ	刻みオクラ、きゃべつ、玉葱、竹の子（ゆで）、人参、ピーマン、青葱	ぼたぼたやき	
03 火	さけのオーロラソースがけ なすのみそしぎ のっぺいじる ななぶつきまい（なっとう）	375.9(320.8) 20.3(18.5) 9.8(8.8) 1.4(1.2)	七分つき米、マヨネーズ、小麦粉、ゴマ油、砂糖、片栗粉	冷凍骨なし鮭、納豆、うす揚、米みそ（淡色辛みそ）、冷凍骨なし鮭（大）	なす、トマト＊、きゃべつ、大根、ピーマン、人参、しろ葱	ぱりんこ	
04 水	つくねのてりやき ひじきサラダ みそしる（とうふ） ななぶつきまい（なっとう）	384.6(308.3) 16.4(13.2) 9.0(7.2) 1.8(1.4)	七分つき米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	鶏ミンチ、納豆、ソフト木綿、米みそ（淡色辛みそ）、ひじき、いりごま、カットわかめ	れんこん、玉葱、トマト＊、ｽｲｰﾄｺｰﾝﾎｰﾙ缶、サニーレタス、いんげん（冷）、人参、青葱、土生姜	ぼたぼたやき	
05 木	じゃがぶー やきビーフン みそしる（しめじ） ななぶつきまい（なっとう）	396.2(315.6) 14.5(11.6) 9.5(7.4) 1.5(1.2)	七分つき米、チルドポテト、糸こんにゃく、ビーフン、油、砂糖	納豆、豚モモ肉（うすぎり）、豚バラ肉（うすぎり）、米みそ（淡色辛みそ）	玉葱、人参、しめじ、もやし、きゃべつ、小松菜（カット）、いんげん（冷）、にら	ぱりんこ	
06 金	からあげ かみかみサラダ ちゅうかスープ ななぶつきまい	361.4(291.6) 15.9(13.1) 13.4(10.8) 1.8(1.4)	七分つき米、油、片栗粉、砂糖、フレンチドレッシング（分離型）	鶏モモ肉（２５ｇカット）、木綿豆腐、ちりめんじゃこ、いりごま	トマト＊、大根、れんこん、サニーレタス、竹の子（ゆで）、水菜、干し椎茸、みつば、土生姜、にんにく	ぼたぼたやき	
07 土	マーボーどうふ いんげんのごまあえ みそしる（こまつな） ななぶつきまい	332.0(265.6) 14.5(11.6) 9.9(8.0) 1.7(1.4)	七分つき米、砂糖、片栗粉、ゴマ油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚、いりごま	小松菜（カット）、いんげん　（冷）、しろ葱、人参、土生姜		
09 月	ポークチャップ スパゲティーサラダ みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい のむヨーグルト	462.2(370.3) 20.1(16.1) 12.8(10.2) 1.4(1.1)	七分つき米、スパゲティー、マヨネーズ、小麦粉、油	ヨーグルト(ドリンク)、豚モモ肉（巻きやすく）、卵、ツナ缶、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚、カットわかめ	トマト＊、玉葱、ﾌﾞﾁﾌﾞﾛｯｺﾘｰ（冷凍）、トマト、胡瓜、きゃべつ、青葱、人参、マッシュルーム、グリンピース	ぼたぼたやき	
10 火	ソーキそば にんじんシリシリ わふうコールスロー	189.7(246.8) 9.1(9.9) 6.8(5.9) 1.7(1.6)	ゆで中華めん、油、ゆでうどん	焼き豚、キャラかまぼこ、卵、ツナ缶、ちりめんじゃこ	きゃべつ、ほうれん草、人参、ｽｲｰﾄｺｰﾝﾎｰﾙ缶、青葱	ぱりんこ	リクエストメニュー
11 水	さけごはん おくらのあえもの けんちんに みそしる（しいたけ）	288.6(230.9) 12.0(9.6) 6.3(5.1) 1.2(1.0)	半つき米、砂糖	木綿豆腐、鮭フレーク、うす揚、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ缶、いりごま	刻みオクラ、大根、生しいたけ、なめ茸（味付け）、みつば、青葱	ぼたぼたやき	しょくいくかつどう おさらをあらってみよう
12 木	ぎゅうにくのちゅうかいため さつまいものレモンに みそしる（ふ） ななぶつきまい（なっとう）	427.8(342.2) 15.7(12.6) 8.9(7.1) 1.6(1.2)	七分つき米、さつまいも、砂糖、片栗粉、おつゆ麩、ゴマ油	牛肉（うすぎり）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚	玉葱、はくさい、チンゲンサイ、人参、竹の子（ゆで）、レモン、干し椎茸、青葱、土生姜	ぱりんこ	
13 金	かしわのあまずあん ニラたま みそしる（しろねぎ） ななぶつきまい（なっとう）	440.0(352.0) 17.6(14.0) 16.9(13.5) 1.7(1.4)	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、人参、しろ葱、ピーマン、干し椎茸、にら、土生姜	ぼたぼたやき	
14 土	とりすきふうに いんげんのツナあえ みそしる（わかめ） ななぶつきまい	283.9(222.0) 10.1(7.7) 7.1(5.2) 1.4(1.1)	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）、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ缶、うす揚、カットわかめ	はくさい、玉葱、いんげん（冷）、しろ葱、生しいたけ、人参、青葱		

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		
16 月	ひじきごはん にんじんのゆうぜんいり にゅうめん	316.8(253.4) 9.9(7.9) 4.8(3.8) 2.3(1.8)	七分つき米、そうめん（干）、糸こんにゃく、油、おつゆ麩、砂糖	豚モモ肉（うすぎり）、錦糸卵、たらこ、ひじき	人参、ピーマン、いんげん　（冷）、みつば	ぽたぽたやき	
17 火	さわらのみそに しらあえ（ほうれんそう） みそしる（かぼちゃ） ななぶつきまい のむヨーグルト	426.3(356.3) 22.0(19.6) 7.6(7.0) 2.3(1.8)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、冷凍骨なしさわら、ソフト木綿、米みそ（淡色辛みそ）、白みそ、いりごま、冷凍骨なしさわら（大）	かぼちゃ、ほうれん草、しめじ、人参、土生姜	ぱりんこ	
18 水	ポークピカタ きりぼしだいこんのにつけ みそしる（さつまいも） ななぶつきまい（なっとう）	415.6(332.9) 19.0(15.2) 11.4(9.1) 1.3(1.1)	七分つき米、さつまいも、板こんにゃく、小麦粉、油、砂糖	豚モモ肉（巻きやすく）、納豆、卵、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚、カットわかめ	トマト＊、しろ葱、人参、切り干しだいこん、サニーレタス	ぽたぽたやき	
19 木	とりからのあんかけ ツナのすのもの みそしる（だいこん） ななぶつきまい	345.2(276.1) 12.7(10.2) 11.7(9.4) 1.9(1.5)	七分つき米、油、片栗粉、砂糖	鶏モモ肉（そぎ切り）、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ缶、カットわかめ	大根、胡瓜、玉葱、きゃべつ、人参、竹の子（ゆで）、生しいたけ、ピーマン、青葱	ぱりんこ	
20 金	にこみハンバーグ コールスローサラダ みそしる（ふ） ななぶつきまい（なっとう）	421.8(337.5) 19.4(15.5) 12.3(9.9) 1.8(1.4)	七分つき米、パン粉、フレンチドレッシング（乳化型）、マーガリン、おつゆ麩	合挽肉、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、牛レバー、牛乳、卵、ロースハム、カットわかめ	玉葱、ﾌﾞﾁﾌﾞﾛｯｺﾘｰ（冷凍）、人参、きゃべつ、胡瓜、マッシュルーム、青葱	ぽたぽたやき	ほごしゃかい
21 土	はるさめいため ブロッコリーのツナマヨ みそしる（とうふ） ななぶつきまい	350.1(280.1) 10.8(8.7) 12.3(9.8) 1.6(1.3)	七分つき米、はるさめ、マヨネーズ、ゴマ油	豚バラ肉（うすぎり）、ソフト木綿、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ缶、カットわかめ	ﾌﾞﾁﾌﾞﾛｯｺﾘｰ（冷凍）、きゃべつ、人参、ピーマン、竹の子（ゆで）、干し椎茸、青葱		
23 月	さわらのクリームコーンやき ほうれんそうのいそべあえ みそしる（たまねぎ） ふりかけごはん	359.6(305.2) 16.8(15.6) 12.8(11.2) 1.6(1.4)	七分つき米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	冷凍骨なしさわら、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚、もみのり、冷凍骨なしさわら（大）	ほうれん草、玉葱、クリームコーン缶、青葱	ぽたぽたやき	
24 火	にくとごぼうのたきあわせ わふうナムル みそしる（えのき） ななぶつきまい（なっとう）	352.2(289.2) 15.6(12.6) 8.4(7.5) 1.4(1.2)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖、油、ゴマ油	牛肉（うすぎり）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、鶏ささ身、うす揚、いりごま	ごぼう、もやし、えのき茸、人参、胡瓜、いんげん　（冷）、青葱	ぱりんこ	
25 水	タコライス さつまいもてんぷら スープ（はくさい） のむヨーグルト	502.5(402.1) 18.0(14.4) 14.2(11.3) 1.9(1.6)	半つき米、さつまいも、油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、合挽肉、ピザ用チーズ、卵、ベーコン	玉葱、ホールトマト缶詰、レタス、はくさい、人参、土生姜、にんにく	ぽたぽたやき	
26 木	ぶたにくとこんにゃくのみそいため はるさめサラダ すましじる（えのき） ななぶつきまい（なっとう）	332.6(258.4) 13.7(10.0) 6.7(5.3) 1.6(1.1)	七分つき米、糸こんにゃく、はるさめ、砂糖、油、おつゆ麩、ゴマ油	納豆、豚モモ肉（うすぎり）、ロースハム、米みそ（淡色辛みそ）	えのき茸、しろ葱、しめじ、胡瓜、人参、竹の子（ゆで）、みつば	ぱりんこ	
27 金	カレーライス トマトサラダ ゼリー	441.0(355.2) 12.2(9.8) 11.8(9.4) 2.5(2.0)	七分つき米、じゃが芋、油、砂糖	牛肉（うすぎり）	玉葱、トマト、人参、胡瓜、オクラ、土生姜、にんにく	ぽたぽたやき	（3～5さいじ） えんない いっぱくほいく
28 土	のざわなチャーハン あげギョーザ スープ（もやし）	348.3(278.4) 9.0(7.2) 11.9(9.5) 1.8(1.4)	七分つき米、油	卵、焼き豚、カットわかめ	野沢菜漬、玉葱、もやし、人参		
30 月	きゃべついりひらつくね わふうナムル みそしる（さつまいも） ななぶつきまい（なっとう）	388.2(338.1) 15.2(13.3) 12.9(13.0) 1.5(1.4)	七分つき米、さつまいも、砂糖、ゴマ油	きゃべついりひらつくね、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、鶏ささ身、いりごま、カットわかめ	もやし、トマト＊、胡瓜、しろ葱、人参	ぽたぽたやき	