

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 土	とりじゃがに ブロッコリーのツナマヨ みそしる(なす) ななぶつきまい	352.0(281.5) 12.1(9.7) 9.5(7.6) 1.4(1.1)	七分つき米、チルドポテト、 糸こんにゃく、マヨネーズ、 砂糖、油	鶏モモ肉、米みそ(淡色辛み そ)、ツナ缶、うす揚	玉葱、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(冷凍)、 なす、人参、いんげん (冷)、青葱		
06 木	しろみざかなのあんかけ きゅうりのすのもの みそしる(だいこん) ななぶつきまい	357.2(293.4) 18.3(16.3) 8.2(6.6) 2.1(1.7)	七分つき米、油、片栗粉、砂 糖	冷凍骨なしメルルーサ、納 豆、米みそ(淡色辛みそ)、 カニかまぼこ、うす揚、カッ トわかめ	大根、胡瓜、玉葱、はくさ い、人参、竹の子(ゆで)、 生しいたけ、ピーマン、青葱	ぼたぼたやき	
07 金	ごぼうとひきにくのたまごとじ かぶのゆかりあえ みそしる(かぼちゃ) ななぶつきまい(なっとう)	371.9(297.5) 15.0(12.0) 8.5(6.8) 1.4(1.1)	七分つき米、砂糖	納豆、合挽肉、卵、米みそ (淡色辛みそ)、うす揚	かぼちゃ、かぶ、ｷｶﾞｷﾞ(冷)、 (冷)、人参、みつば、青葱	せんべい	
08 土	やさしいため あげシュウマイ みそしる(きのこ) ななぶつきまい	354.1(291.8) 13.6(11.3) 10.8(9.0) 1.8(1.5)	七分つき米、油	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(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、えのき草、人参、 ピーマン、竹の子(ゆで)、 生しいたけ、青葱		
10 月	さわらのみそに いりどうふ みそしる(だいこん) ななぶつきまい	390.2(328.5) 20.9(18.5) 11.0(9.7) 2.1(1.7)	七分つき米、板こんにゃく、 砂糖、油	冷凍骨なしさわら、ソフト木 綿、米みそ(淡色辛みそ)、 鶏ミンチ、卵、うす揚、冷凍 骨なしさわら(大)	大根、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(冷凍)、 人参、干し椎茸、にら、青 葱、土生姜	ぼたぼたやき	
11 火	れいしゅぶ やさしいうまに みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい のむヨーグルト	442.6(354.6) 17.7(14.2) 10.8(8.6) 1.2(1.0)	七分つき米、板こんにゃく、 砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、豚肩 ロース、米みそ(淡色辛み そ)	トマト*、大根おろし、竹の 子、人参、れんこん、玉葱、 えのき草、サニーレタス、い んげん、干し椎茸、青葱	せんべい	
12 水	チャンプル ネバネバあえ みそしる(さといも) ななぶつきまい	308.9(247.1) 10.7(8.6) 7.9(6.3) 1.4(1.1)	七分つき米、里芋(冷凍)、 長芋、ゴマ油	木綿豆腐、豚バラ肉、米みそ (淡色辛みそ)、うす揚	刻みオクラ、竹の子(ゆ で)、しめじ、人参、もや し、にら、なめ草(味付 け)、青葱	ぼんがし	おてつだいかつどう
13 木	チキンカツ 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	355.2(284.7) 16.3(13.0) 8.9(7.1) 1.5(1.2)	七分つき米、パン粉、油、小 麦粉	鶏むね肉、米みそ(淡色辛み そ)、卵、ツナ缶、うす揚	大根、トマト*、生しいた け、サニーレタス、水菜、青 葱	ぼたぼたやき	
14 金	にくとどうふのもの ツナのすのもの みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	396.1(316.9) 19.2(15.4) 10.9(8.7) 1.5(1.2)	七分つき米、板こんにゃく、 砂糖	焼き豆腐、牛肉、納豆、米み そ(淡色辛みそ)、ツナ缶、 カットわかめ	人参、はくさい、胡瓜、いん げん(冷)、青葱	せんべい	
15 土	ぶたにくのスープに かぼちゃのふくめに ななぶつきまい	324.9(258.7) 10.3(8.3) 7.0(5.4) 1.6(1.5)	七分つき米、はるさめ、油、 砂糖	厚揚げ(四角)、豚モモ肉	はくさい、栗かぼちゃ、人 参、チンゲンサイ、しめじ、 竹の子(ゆで)		

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		
17月	はっほうさい さつまいものレモンに みそしる(とうふ) ななぶつきまい のむヨーグルト	471.4(375.3) 19.4(15.5) 6.4(5.0) 2.0(1.6)	七分つき米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト(ドリンク)、豚モモ肉、冷凍むぎきか、ソフト木綿、冷凍むぎえび、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	はくさい、玉葱、人参、竹の子(ゆで)、生しいたけ、レモン、青葱	ぼたぼたやき	
18火	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	375.5(306.5) 14.4(11.9) 9.1(7.4) 1.6(1.3)	七分つき米、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、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	せんべい	
19水	ぶたとだいのんものにも きゃべつのそくせきづけ みそしる(はくさい) おにぎり	377.9(312.5) 22.4(19.7) 8.4(7.0) 1.7(1.3)	七分つき米、板こんにゃく、砂糖	冷凍骨なし鮭40、豚モモ肉、一口がんも、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚、焼きのり、いりごま	大根、はくさい、新きゃべつ、人参、胡瓜、いんげん(冷)、レモン、青葱	ぼんがし	おにぎりデー
20木	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	385.7(308.0) 13.5(10.7) 13.1(10.3) 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、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	
21金	あかうおのなんばんづけ いんげんごまあえ とんじる ななぶつきまい(なっとう)	399.3(330.0) 19.1(17.0) 9.0(7.5) 1.5(1.2)	七分つき米、さつまいも、砂糖、油、小麦粉	冷凍骨なし赤魚50、納豆、豚モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま	いんげん(冷)、玉葱、大根、人参、セロリ、青葱	せんべい	
22土	なめたけごはん じゃがいものそぼろあん みそしる(あつあげ)	333.4(266.5) 10.9(8.7) 7.1(5.7) 1.7(1.4)	七分つき米、じゃが芋、油、砂糖、片栗粉	厚揚げ(四角)、合挽肉、ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	人参、なめ茸(味付け)、みつば、いんげん(冷)		
24月	ぶたにくのうまに ふきのおかかあえ みそしる(えのき) ななぶつきまい フルーチェ	317.1(256.2) 11.5(9.3) 6.3(4.9) 1.5(1.2)	七分つき米、板こんにゃく、油、砂糖	豚モモ肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、カットわかめ	ふぎ、ごぼう、えのき茸、人参、いちご、いんげん(冷)、青葱	ぼたぼたやき	デザートデー
25火	さかなのサクサクやき にんじんグラッセ すのもの みそしる(しめじ) ななぶつきまい	328.0(270.5) 15.4(14.0) 7.8(6.3) 1.8(1.5)	七分つき米、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖、マーガリン	冷凍骨なしメルーサ、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、カットわかめ	ﾌﾞｯｸﾘｰ(冷凍)、トマト*、胡瓜、しめじ、人参、小松菜	せんべい	
26水	ぶたとこんにゃくのみそいため さといものそぼろに みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	367.6(294.1) 15.7(12.6) 7.6(6.1) 2.1(1.7)	七分つき米、里芋(冷凍)、板こんにゃく、砂糖、油	納豆、豚モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ミンチ、カットわかめ	はくさい、しろ葱、しめじ、人参、竹の子(ゆで)、みつば、青葱	ぼんがし	
27木	ひじきごはん ごもくきんぴら にゅうめん	301.5(243.5) 9.1(7.3) 4.7(4.0) 2.1(1.7)	半つき米、そうめん(干)、板こんにゃく、糸こんにゃく、砂糖、油、こまき麩	豚モモ肉、卵、錦糸卵、ひじき	人参、れんこん、ｷｷﾞ打ｷﾞｷﾞ(冷)、いんげん(冷)、セロリ、みつば	ぼたぼたやき	
28金	ロールサンドフライ スパゲティ-サラダ みそしる(ふ) ななぶつきまい のむヨーグルト	520.7(417.1) 19.9(15.9) 15.5(12.4) 1.9(1.6)	七分つき米、スパゲティ-、油、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、おつゆ麩	ヨーグルト(ドリンク)、豚モモ肉、ロースハム、米みそ(淡色辛みそ)、卵、カットわかめ	トマト*、人参、いんげん(冷)、胡瓜、きゃべつ、サニーレタス、青葱	せんべい	ほごしゃかい
29土	かしわのてりやき わふうコールスロー みそしる(あつあげ) ななぶつきまい	348.0(278.1) 16.2(12.9) 10.8(8.6) 1.5(1.2)	七分つき米、砂糖	鶏モモ肉、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ	きゃべつ、トマト*、人参、サニーレタス、青葱、土生姜		
31月	びっくりハンバーグ ほうれんそうソテー クラムチャウダー ななぶつきまい	429.3(344.0) 18.9(15.1) 13.8(11.1) 2.0(1.6)	七分つき米、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	玉葱、ほうれん草、トマト*、ｽｰﾄﾞｰﾝ-ﾌﾞﾙｰ缶、人参	ぼたぼたやき	