

日付	午前おやつ	献立	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質／塩分()は未測定	材 料 名				行事
					(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				
					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	調味料	
01水	牛乳、人参ディック	ごはん、さばの竜田揚げ、白菜の昆布和え、きのこの味噌汁、りんご	牛乳、さつまいもクッキー、いりこ	612.0(481.9) 25.1(19.3) 25.1(20.2) 1.6(1.2)	半つき米、○薄力粉、○さつまいも、○三温糖、油、片栗粉、○油	○牛乳、さば、油揚げ、淡色みそ、○いわし(煮干し)、○豆乳、◎牛乳	りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、エリンギ、しめじ、えのきたけ、塩こんぶ、◎黒ごま、◎にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、◎かつお・昆布だし汁	
02木	牛乳、ネーブル	ごはん、筑前煮、きゅうりの酢の物、豆腐の味噌汁、梨	牛乳、フルーツ寒天、いりこ	459.0(376.9) 20.0(14.9) 11.0(9.6) 1.7(1.1)	半つき米、さといも(冷凍)、○三温糖、三温糖、油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、淡色みそ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	○りんごジュース、きゅうり、なし、もやし、にんじん、○みかん缶、れんこん、○パイン缶、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、◎かんで	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん	
03金	牛乳、メーブルかりんとう	りんごパン、やみつきちキン、キャベツサラダ、ポテトスープ、バナナ	牛乳、菜飯おにぎり、いりこ	526.7(455.3) 22.9(17.5) 15.1(14.3) 1.7(1.2)	○半つき米、りんごブチパン(乳卵×)、じゃがいも、片栗粉、卵×マヨドレ、三温糖、油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、○かつお節、◎牛乳	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、しめじ、◎ごま	酢、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、おろしにんにく	
04土	牛乳、クラッカーサンド	カレーピラフ、野菜スープ、バナナ	牛乳、黒糖パン	486.9(468.1) 16.0(14.7) 15.2(14.4) 1.6(1.4)	半つき米、○黒糖パン(乳卵×)、油	○牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、エリンギ、グリーンピース(冷凍)、◎いちごジャム	カレー粉、食塩	
06月	牛乳、バナナ	ごはん、高野豆腐入り鶏つくね、のりじかと和え、のっぺい汁、りんご	牛乳、お月見まんじゅう、いりこ	545.4(429.3) 24.3(17.6) 14.8(12.2) 1.6(1.1)	半つき米、さといも(冷凍)、○薄力粉、○三温糖、片栗粉、油、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、○こしあん(生)、凍り豆腐、しらす干し、○いわし(煮干し)、油揚げ、◎牛乳	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、板こんにゃく、しいたけ、コーン(冷凍)、白ネギ、焼きのり、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩	
07火	牛乳、人参ディック	ごはん、塩鶏じゃが、ブロッコリーの白和え、きのこのすまし汁、バナナ	牛乳、豆腐のお好み焼き、いりこ	519.5(408.5) 23.5(17.3) 18.4(14.7) 1.8(1.3)	半つき米、じゃがいも、○薄力粉、○卵×マヨドレ、油、砂糖、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、○木綿豆腐、○豚肉(もも)、○いわし(煮干し)、淡色みそ、◎牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、○キャベツ、板こんにゃく、○にんじん、しめじ、いんげん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、◎菜ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、濃厚ソース、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩、◎かつお・昆布だし汁	
08水	牛乳、ハイハイイン	栗ごはん、鶏レバーの旨煮、小松菜のおかか和え、なめこの味噌汁、梨	牛乳、さつまいもドーナツ、いりこ	556.3(445.2) 23.5(17.4) 16.0(13.6) 2.0(1.5)	半つき米、○さつまいも(皮付)、くり、○薄力粉、○三温糖、○油、○卵×マヨドレ、三温糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、鶏レバー、鶏もも肉、淡色みそ、○いわし(煮干し)、○豆乳、かつお節、◎牛乳	なし、ごまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、板こんにゃく、ごぼう、なめこ、グリーンピース(冷凍)、菜ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	
09木	牛乳、ネーブル	大豆キーマカレー、キャベツサラダ、ぶどうゼリー	牛乳、コーンマヨトースト、いりこ	564.8(505.1) 21.3(17.3) 19.4(17.4) 2.0(1.6)	半つき米、○食パン(乳卵×)、三温糖、○卵×マヨドレ、油	○牛乳、豚ひき肉、大豆キーマ肉、ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、◎牛乳	ぶどうジュース、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○コーン(冷凍)、○たまねぎ、カットマト、赤ピーマン、かんでんクック、◎オレ	カレーの王子さま、酢、ウスターソース、食塩	
10金	牛乳、ビスケットのジャムのせ	黒糖パン、鮭のクリーム煮、もやしのレモン和え、オニオンスープ、ネーブル	牛乳、焼きおにぎり、いりこ	492.2(414.1) 25.0(18.8) 15.5(13.5) 2.1(1.5)	黒糖パン(乳卵×)、○半つき米、さつまいも(皮付)、薄力粉、○ごま油、油、三温糖	○牛乳、豆乳、さけ、○いわし(煮干し)、○かつお節、◎牛乳	もやし、オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、エリンギ、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁、◎いちごジャム	○しょうゆ、しょうゆ、食塩	
11土	牛乳、クラッカーサンド	和風スパゲティ、ワカメスープ、バナナ	牛乳、かぼちゃロール	372.3(363.8) 14.4(13.2) 11.7(11.5) 1.9(1.8)	○かぼちゃロール(乳卵×)、スパゲティ、油	○牛乳、ツナ油漬缶、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、菜ねぎ、カットわかめ、◎いちごジャム	しょうゆ、鶏ガラスープの素、おろしにんにく	
14火	牛乳、ネーブル	ごはん、肉豆腐、切干大根和え、キャベツの味噌汁、バナナ	牛乳、焼きビーフン、いりこ	533.5(421.2) 25.7(18.9) 18.2(14.7) 1.8(1.3)	半つき米、○ビーフン、三温糖、○ごま油、油	○牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、○豚肉(もも)、ツナ油漬缶、油揚げ、淡色みそ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、○たまねぎ、しらたき、切り干しだいこん、○にんじん、えのきたけ、○ビーマン、○しいたけ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、○鶏ガラスープの素、○しょうゆ、食塩、◎食塩	
15水	牛乳、バナナ	ごはん、きのこハンバーグ、もやしの中華和え、さつまいもの味噌汁、柿	牛乳、南瓜マフィン、いりこ	577.8(461.9) 22.8(16.7) 17.1(13.8) 1.7(1.2)	半つき米、さつまいも、○薄力粉、○三温糖、片栗粉、○油、油、三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○豆乳、淡色みそ、○いわし(煮干し)、○卵、◎牛乳	柿、もやし、◎バナナ、にんじん、○かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、エリンギ、しめじ、コーン(冷凍)、えのきたけ、菜ねぎ、ごま、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、鶏ガラスープの素、食塩	
16木	牛乳、人参ディック	ごはん、赤魚の照り焼き、納豆和え、大根の味噌汁、りんご	牛乳、さつまいもの天ぷら、いりこ	583.9(449.5) 25.1(18.6) 19.8(15.3) 1.4(1.1)	○さつまいも、半つき米、○てんぷら粉、○油、油、砂糖、三温糖	○牛乳、あかうお、焼きわり納豆、生揚げ、淡色みそ、○いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	りんご、キャベツ、ごまつな、にんじん、だいこん、◎にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、◎かつお・昆布だし汁	絵本メニュー
17金	牛乳、ハイハイイン	米粉パン、クリスマスチキン、りんごサラダ、ポパイスープ、ネーブル	牛乳、カレーおにぎり、いりこ	498.8(399.3) 24.4(18.2) 15.3(12.8) 1.8(1.3)	米粉ロール(乳卵×)、○半つき米、じゃがいも、コーンフレーク、卵×マヨドレ、油、三温糖、○油	○牛乳、鶏もも肉、ロースハム(卵乳×)、○いわし(煮干し)、◎牛乳	キャベツ、オレンジ・ネーブル、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、りんご、○コーン(冷凍)、○にんじん、○グリーンピース(冷凍)	酢、ケチャップ、○小麦不使用フイヨン、食塩、◎カレー粉	
20月	牛乳、バナナ	塩鶏丼、もやしのゆかり和え、花魁の味噌汁、柿	牛乳、ジャムサンド、いりこ	515.1(433.0) 21.8(16.4) 16.4(13.5) 1.9(1.4)	半つき米、○食パン(乳卵×)、ごま油、片栗粉、焼あん	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、淡色みそ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	柿、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、◎いちごジャム、ピーマン、カットわかめ、◎バナナ	煮干だし汁、鶏ガラスープの素、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	
21火	牛乳、クラッカーサンド	ごはん、オレンジチキン、さつま芋サラダ、キャベツスープ、バナナ	牛乳、うどんかりんとう、いりこ	610.6(505.5) 20.8(17.8) 19.0(16.3) 1.5(1.2)	半つき米、さつまいも(皮付)、○さつまいも、○砂糖、○油、片栗粉、卵×マヨドレ、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、ロースハム(卵乳×)、○いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、オレンジジュース、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しめじ、◎いちごジャム	しょうゆ、食塩、おろしにんにく	
22水	牛乳、人参ディック	ごはん、豚肉とれんこんの甘酢炒め、中華風カミササラダ、なめこの味噌汁、梨	牛乳、黒糖蒸しパン、いりこ	586.0(465.8) 23.9(18.9) 20.7(17.3) 1.7(1.2)	半つき米、○薄力粉、○黒砂糖、○油、油、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、○豆乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、淡色みそ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、なし、しめじ、ピーマン、ごまつな、れんこん、なめこ、切り干しだいこん、○干しぶどう、菜ねぎ、ごま、◎にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏ガラスープの素、◎かつお・昆布だし汁	
23木	牛乳、ネーブル	ごはん、ひじきボール、春雨の酢の物、五目みそ汁、りんご	牛乳、さつまいも団子、いりこ	570.4(446.6) 22.6(16.3) 17.1(13.7) 1.6(1.1)	半つき米、○さつまいも(皮付)、はるさめ、薄力粉、○三温糖、○片栗粉、油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、淡色みそ、油揚げ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、にんじん、ごまつな、だいこん、しいたけ、菜ねぎ、ひじき、◎オレンジ・ネーブル	煮干だし汁、ケチャップ、酢、○みりん、しょうゆ、○しょうゆ、食塩	
24金	牛乳、ビスケットのジャムのせ	さつまいもロール、カレイのトマトソースがけ、ブロッコリーサラダ、もやしスープ、ネーブル	牛乳、こぎつねおにぎり、いりこ	502.5(430.9) 24.6(18.8) 13.7(12.1) 1.9(1.4)	○半つき米、さつまいもロール(乳卵×)、薄力粉、三温糖、油、○油、○三温糖	○牛乳、かれい、○鶏ひき肉、○いわし(煮干し)、○油揚げ、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、○にんじん、しめじ、○ごぼう、カットマト、○グリーンピース(冷凍)、オレンジ	○かつお・昆布だし汁、酢、ケチャップ、○しょうゆ、○みりん、食塩	
25土	牛乳、ハイハイイン	味噌ラーメン、キャベツの昆布和え、バナナ	牛乳、りんごパン	396.8(370.8) 18.3(15.8) 11.7(10.7) 2.1(1.7)	ゆで中華めん、○りんごブチパン(乳卵×)	○牛乳、豚肉(もも)、淡色みそ、◎牛乳	キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン(冷凍)、にら、たまねぎ、塩こんぶ	鶏ガラスープの素、食塩	
27月	牛乳、バナナ	くまさんライス、ゆかりから揚げ、キャベツとささみの青のりサラダ、豆腐スープ、梨	牛乳、みかんマフィン、いりこ	594.0(491.4) 25.9(21.5) 21.9(17.8) 1.5(1.1)	半つき米、○薄力粉、○三温糖、油、片栗粉、卵×マヨドレ、○油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、鶏ささ身、○生クリーム、○いわし(煮干し)、○卵、かつお節、◎牛乳	キャベツ、なし、○みかん缶、きゅうり、○オレンジジュース、にんじん、にら、干しぶどう、焼きのり、あおのり、◎バナナ	鶏ガラスープの素、しょうゆ、食塩	誕生会
28火	牛乳、ビスケットのジャムのせ	おぼけバーガー、南瓜グラタン、コールスローサラダ、コンソメスープ、りんご	牛乳、ハロウィンクッキー、いりこ	573.6(474.4) 23.2(17.3) 26.4(21.0) 2.4(1.8)	ブチパン(乳卵×)、○薄力粉、卵×マヨドレ、○油、米粉、○三温糖、油、パン粉、三温糖、○むらさきいも	○牛乳、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン(卵乳×)、とろけるチーズ、ロースハム(卵乳×)、○豆乳、○いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、エリンギ、サニーレタス、焼きのり、○かぼちゃ、◎いちごジャム	酢、食塩	

日付	午前おやつ	献立	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質／塩分()は未測定	材 料 名				行事
					(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				
					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	調味料	
29 水	牛乳、人参スティック	ミートスパゲッティ、コーンクリームスープ、おからサラダ、柿	牛乳、きなこドーナツ、いりこ	544.1(452.7) 24.4(19.0) 20.3(17.0) 1.9(1.5)	スパゲティ、○薄力粉、○三温糖、卵×マヨドレ、○油、薄力粉、三温糖	○牛乳、豆乳、豚ひき肉、おから、○絹ごし豆腐、○きな粉、ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、◎牛乳	柿、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、トマトビュレ、しいたけ、コーン(冷凍)、◎にんじん	ケチャップ、酢、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、○食塩、パセリ粉、◎かつお・昆布だし汁	
30 木	牛乳、ネーブル	ごはん、あじの中華焼き、切り干し大根のごま酢和え、南瓜の味噌汁、バナナ	牛乳、豆腐おやき、いりこ	489.1(387.1) 23.1(16.9) 16.5(13.3) 1.8(1.2)	半つき米、○パン粉、三温糖、○ごま油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、灰色みそ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ごま、○薬ねぎ、◎オレンジ・ネーブル	煮干だし汁、酢、しょうゆ、○しょうゆ、鶏ガラスープの素、おろしにんにく、おろししょうが、○食塩	
31 金	牛乳、クラッカーサンド	ごはん、チキンカツ、即席漬け、豆腐のすまし汁、ネーブル	牛乳、ゆかりおにぎり、いりこ	630.6(509.7) 23.7(18.0) 21.0(17.4) 1.7(1.3)	半つき米、○半つき米、油、薄力粉、パン粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、○いわし(煮干し)、◎牛乳	キャベツ、オレンジ・ネーブル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、薬ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、食塩	