

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
					熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 土	牛乳、ハイハイ ン	豚丼、大根の味噌汁、バナナ	牛乳、黒糖パン	529.3(479.1) 19.3(18.2) 15.6(15.7) 1.6(1.3)	半つき米、○黒糖パン(乳卵×)、三温糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、淡色みそ、◎牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、葉ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	
04 火	牛乳、ビスケット のジャムのせ	ごはん、肉じゃが、納豆和え、なめこの味噌汁、バナナ	牛乳、あんこきな粉クッキー、いりこ	552.6(449.6) 25.3(18.5) 17.1(14.3) 1.5(1.1)	半つき米、じゃがいも、○薄力粉、○油、油、砂糖、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、挽きわり納豆、○こしあん(生)、淡色みそ、○いわし(煮干し)、○きな粉、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、なめこ、しらたき、グリーンピース(冷凍)、葉ねぎ、◎いちごジャム	煮干だし汁、しょうゆ、酒	
05 水	牛乳、人参ス ティック	ごはん、ちくわの磯辺揚げ、ツナきゅうり、白菜の味噌汁、柿	牛乳、野菜ビー フン、いりこ	564.6(449.5) 21.7(17.1) 19.2(15.5) 2.0(1.6)	半つき米、てんぷら粉、○ビーフン、油、○ごま油、三温糖	○牛乳、ちくわ、○豚肉(もも)、ツナ油漬缶、淡色みそ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	きゅうり、柿、にんじん、はくさい、○たまねぎ、コーン(冷凍)、○にんじん、しめじ、○ピーマン、○エリンギ、あおりのり、◎にんじん	煮干だし汁、酢、しょうゆ(うすくち)、○鶏ガラスープの素、○しょうゆ、◎かつお・昆布だし汁	
06 木	牛乳、バナナ	中華丼、わかめスープ、ナムル、りんご	牛乳、じゃがまる くん、いりこ	425.4(371.4) 17.7(13.8) 11.4(10.2) 1.9(1.4)	半つき米、○じゃがいも、三温糖、ごま油、○片栗粉、片栗粉、○油	○牛乳、豚肉(もも)、○いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、白ネギ、ピーマン、えのきたけ、しいたけ、ごま、カットわかめ、◎あおりのり、◎バナナ	しょうゆ、鶏ガラスープの素、酢、○食塩	
07 金	牛乳、ハイハイ ン	りんごパン、さわらのコーンマヨ焼き、ブロッコリーサラダ、かぶのスープ、ネーブル	牛乳、さつまい もの炊き込みお にぎり、いりこ	498.8(398.0) 23.2(17.2) 16.3(13.4) 1.9(1.4)	りんごブチパン(乳卵×)、○半つき米、○さつまいも(皮付)、マヨドレ(卵×)、三温糖、○三温糖	○牛乳、さわら、○豚ひき肉、○いわし(煮干し)、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、ブロッコリー、かぶ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、赤ピーマン、○しめじ、しめじ、◎にんじん	◎かつお・昆布だし汁、酢、○しょうゆ、○本みりん、食塩	
08 土	牛乳、クラッカー サンド	醤油ラーメン、昆布和え、バナナ	牛乳、さつまい もロール	461.4(437.2) 20.2(17.5) 12.1(11.8) 2.2(1.9)	ゆで中華麺、○さつまいもロール(乳卵×)	○牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳	キャベツ、バナナ、にんじん、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、塩こんぶ、◎いちごジャム	しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	
10 月	牛乳、バナナ	ごはん、豚大根、ほうれん草の白和え、玉ねぎのすまし汁、ネーブル	牛乳、胡麻ド ーナツ、いりこ	576.2(468.4) 24.3(17.9) 22.4(17.8) 1.6(1.1)	半つき米、○薄力粉、○油、○三温糖、三温糖、油、○粉糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、○絹ごし豆腐、油揚げ、○いわし(煮干し)、淡色みそ、◎牛乳	だいこん、◎バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、葉ねぎ、ごま、◎黒ごま、カットわかめ、オレンジ・ネーブル	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	
11 火	牛乳、ハイハイ ン	さつまいもごはん、松風焼き、ひじきサラダ、きのこの味噌汁、りんご	牛乳、紅茶蒸し パン、いりこ	571.4(467.2) 22.2(16.9) 17.4(14.5) 2.0(1.4)	半つき米、○薄力粉、さつまいも、○三温糖、マヨドレ(卵×)、片栗粉、三温糖、○油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○豆乳、淡色みそ、ローズハム(卵乳×)、油揚げ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、葉ねぎ、にんじん、またいたけ、えのきたけ、○干しふどう、ごま、ひじき、黒ごま	絵本メニュー	
12 水	牛乳、人参ス ティック	ごはん、鮭のコーンフレーク焼き、りっちゃん元気サラダ、白ネギスープ、柿	牛乳、大学芋、 いりこ	550.0(445.7) 23.7(17.9) 15.4(13.1) 1.6(1.2)	○さつまいも、半つき米、○三温糖、コーンフレーク、○油、油、マヨドレ(卵×)、三温糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、ローズハム(卵乳×)、○いわし(煮干し)、◎牛乳	柿、キャベツ、にんじん、きゅうり、白ネギ、トマト、コーン(冷凍)、塩こんぶ、◎黒ごま、カットわかめ、◎にんじん		
13 木	牛乳、ネーブル	ごはん、厚揚げと里芋のそぼろ煮、もやしのゆかり和え、小松菜の味噌汁、バナナ	牛乳、スノー ボールク ッキー、いりこ	559.0(434.8) 20.1(14.7) 19.0(15.1) 1.4(1.0)	半つき米、さといも(冷凍)、○米粉、○薄力粉、○粉糖、○油、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、淡色みそ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、バナナ、にんじん、しめじ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、◎オレンジ・ネーブル	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ	
14 金	牛乳、クラッカー サンド	米粉パン、ボークビーンズ、ブロッコリーサラダ、オニオンスープ、ネーブル	牛乳、ツナこん おにぎり、いりこ	509.8(474.1) 23.3(19.0) 17.5(15.5) 2.0(1.5)	米粉ロール(乳卵×)、○半つき米、じゃがいも、マヨドレ(卵×)、油、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、大豆煮缶、◎ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ・ネーブル、にんじん、赤ピーマン、コーン(冷凍)、エリンギ、カットわかめ、◎塩こんぶ、◎ごま、◎いちご	ケチャップ、○しょうゆ、食塩	
15 土	牛乳、ビスケット のジャムのせ	ジャージャー麵、わかめスープ、バナナ	牛乳、レーズン パン	403.6(394.4) 15.9(14.3) 13.4(12.5) 2.3(1.8)	ゆで中華麺、○レーズンブチパン(乳卵×)、片栗粉、三温糖、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、◎いちごジャム	鶏ガラスープの素、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが	
17 月	牛乳、バナナ	ごはん、鶏レバーのかんたん揚げ、小松菜の中華和え、鮭の味噌汁、りんご	牛乳、おかかマ フィン、いりこ	560.6(443.6) 23.0(16.6) 19.7(15.7) 1.7(1.1)	半つき米、○薄力粉、○三温糖、油、片栗粉、○油、○マヨドレ(卵×)、焼み、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏レバー、鶏もも肉(皮付き)、○おから、○豆乳、淡色みそ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、りんご、こまつな、もやし、にんじん、ピーマン、しいたけ、葉ねぎ、◎バナナ	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、おろししょうが、鶏ガラスープの素	
18 火	牛乳、さくさく ヨーグルト	ハンバーガー、フライドポテト、コーンクリームスープ、ぶどうゼリー	牛乳、きな粉塩 クッキー、いりこ	631.8(531.5) 25.9(21.2) 28.9(23.9) 2.0(1.6)	じゃがいも、コッパパン(乳卵×)、○薄力粉、油、三温糖、パン粉、○油、○三温糖、薄力粉、◎三温糖、◎コーンフレーク	○牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○豆乳、○いわし(煮干し)、○きな粉、◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)	ぶどうジュース、たまねぎ、クリームコーン缶、レタス、にんじん、◎黒ごま、かんてんクック	ケチャップ、食塩、◎食塩、バネリ粉	
19 水	牛乳、人参ス ティック	ごはん、根菜麻婆、さつまいもサラダ、かみなり汁、ネーブル	牛乳、黒蜜豆乳 もち、いりこ	540.4(430.6) 21.9(16.7) 17.8(15.0) 1.4(1.1)	半つき米、さつまいも、○片栗粉、○黒砂糖、マヨドレ(卵×)、○三温糖、ごま油、片栗粉、三温糖	○牛乳、○豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ローズハム(卵乳×)、○いわし(煮干し)、○きな粉、淡色みそ、◎牛乳	にんじん、だいこん、オレンジ・ネーブル、ブロッコリー、たまねぎ、ごぼう、れんこん、にら、しめじ、白ネギ、◎にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、◎かつお・昆布だし汁	
20 木	牛乳、ネーブル	さつま芋のカレーライス、コールスローサラダ、バナナ	牛乳、アップル パイ、いりこ	590.0(474.9) 18.4(14.2) 19.1(15.5) 1.7(1.1)	半つき米、さつまいも(皮付)、○ぎょうだん、○油、○三温糖、マヨドレ(卵×)、油、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、ローズハム(卵乳×)、○いわし(煮干し)、◎牛乳	○りんご、バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、エリンギ、しめじ、○レモン果汁、◎オレンジ・ネーブル	カレーの王子さま、ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩	
21 金	牛乳、ビスケット のジャムのせ	ごはん、かきいのケチャップ焼き、大根サラダ、もやしスープ、みかん	牛乳、わかめお にぎり、いりこ	528.5(441.3) 22.8(19.1) 10.5(9.9) 1.6(1.2)	半つき米、○半つき米、薄力粉、三温糖、油、ごま油	○牛乳、かきい、○いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、みかん、にんじん、きゅうり、もやし、こまつな、えのきたけ、ごま、◎ごま、○カットわかめ、◎いちごジャム	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	
22 土	牛乳、ハイハイ ン	五目チャーハン、中華スープ、バナナ	牛乳、りんごバ ン	481.3(420.6) 15.7(13.6) 13.5(12.0) 1.5(1.3)	半つき米、○りんごブチパン(乳卵×)、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	バナナ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、鶏ガラスープの素、みりん、食塩	
25 火	牛乳、クラッカー サンド	おこわ、鶏のから揚げ、ブロッコリーのごま和え、うどん汁、みかん	牛乳、南瓜の マーマレード ケーキ、いりこ	529.9(514.2) 21.5(22.0) 18.3(20.0) 2.2(1.8)	半つき米、もち米、○薄力粉、油、干しうどん、○三温糖、片栗粉、○マヨドレ(卵×)、砂糖、三温糖	鶏もも肉、鶏もも肉(皮付き)、○豆乳、○生クリーム、○いわし(煮干し)、○牛乳、◎牛乳	ブロッコリー、みかん、にんじん、たまねぎ、○かぼちゃ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、ごま、カットわかめ、しょうが、干しいたけ、	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩	誕生会
26 水	牛乳、人参ス ティック	ごはん、アジフライ、キャベツの海苔和え、南瓜の味噌汁、柿	牛乳、きな粉 トースト、いりこ	553.0(457.6) 20.9(16.4) 17.7(14.7) 1.7(1.3)	半つき米、○食パン(乳卵×)、油、薄力粉、パン粉、○三温糖、三温糖	○牛乳、あじ、淡色みそ、○豆乳、油揚げ、○いわし(煮干し)、○きな粉、◎牛乳	柿、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、焼きのり、◎にんじん	煮干だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩、◎かつお・昆布だし汁	
27 木	牛乳、バナナ	焼きそば、コーンサラダ、中華スープ、みかん	牛乳、スイートポ テト、いりこ	515.2(410.8) 20.9(15.2) 20.4(16.0) 1.9(1.3)	焼きそばめん、○さつまいも、○三温糖、油、三温糖、○油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、○豆乳、ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、◎牛乳	きゅうり、キャベツ、◎バナナ、みかん、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、赤ピーマン、にら、えのきたけ、あおりのり	中濃ソース、酢、鶏ガラスープの素、しょうゆ、食塩	
28 金	牛乳、ハイハイ ン	黒糖パン、バーベキュー炒め、春雨サラダ、ポテトスープ、ネーブル	牛乳、鮭おにぎ り、いりこ	538.6(421.4) 23.2(16.8) 16.7(13.6) 2.0(1.4)	○半つき米、黒糖パン(乳卵×)、じゃがいも、はるさめ、油、三温糖、○油	○牛乳、豚肉(もも)、○さけ、ローズハム(卵乳×)、○いわし(煮干し)、○かつお節、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、オレンジ・ネーブル、きゅうり、エリンギ、黄ピーマン、ピーマン、しめじ、ごま、◎ごま	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、おろしにんにく、◎食塩、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 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				行事
					熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
29 土	牛乳、ビスケット のジャムのせ	鶏照り丼、豆腐の味噌汁、バナ ナ	牛乳、かぼちゃ ロール	523.1(466.5) 19.8(16.7) 15.2(13.8) 1.8(1.5)	半つき米、○かぼちゃロー ル(乳卵×)、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 木綿豆腐、淡色みそ、◎牛 乳	バナナ、もやし、たまねぎ、 にんじん、はくさい、しめじ、 カットわかめ、◎いちごジャ ム	かつお・昆布だし汁、みり ん、しょうゆ、酒、おろししょう が	