

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の オクラのあえもの みそしる(あつあけ) 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、きゅべつ、 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かけ なすのみそしき 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*、きゅべ 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 *、スイートポ-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 やきピーフン 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、チルドボテ ト、糸こんにゃく、ピ 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、きゅべつ、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	マー婆ーどうふ 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、ブチロッ コリ(冷凍)、トマト、胡 瓜、きゅべつ、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、キャラカまぼ こ、卵、ツナ缶、ちりめ んじゃこ	きゅべつ、ほうれん草、 人参、スイートポ-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 いだけ、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 ゆ麺、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	かしわのあますあん 二ラだま 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 しいだけ、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 にんじんのゆうせんいり 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	ぼたぼたやき	
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 凍骨なしわら、ソフト 木綿、米みそ（淡色辛み そ）、白みそ、いりこ ま、冷凍骨なしわら (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	ぼたぼたやき	
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（ぞぎ切り）、 米みそ（淡色辛みそ）、 ツナ缶、カットわかめ	大根、胡瓜、玉葱、きや 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)、牛し パー、牛乳、卵、ロース ハム、カットわかめ	玉葱、アチャリッパー（冷 凍）、人参、きやべつ、 胡瓜、マッシュルーム、 青葱	ぼたぼたやき	ほごしゃかい
21 土	はるさめいため プロッコリーのツナマヨ みそしる（どうふ） 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	アチャリッパー（冷凍）、 きやべつ、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	冷凍骨なしわら、米み そ（淡色辛みそ）、うす 揚、もみのり、冷凍骨な しわら（大）	ほうれん草、玉葱、クリ ームコーン缶、青葱	ぼたぼたやき	
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	ぼたぼたやき	
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	ぼたぼたやき	(3~5さいじ) えんない いっぱいく
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	きゅ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	きゅべついりひらつく 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	ぼたぼたやき	