

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	ほたばたやき	
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 す揚げ、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	ばりんこ	
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 *、ｽｰﾄﾞｰｼｰﾙﾄﾞ缶、サ ニーレタス、いんげん (冷)、人参、青葱、土 生姜	ほたばたやき	
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	ばりんこ	
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	ほたばたやき	
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)、 うす揚げ、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 揚げ、カットわかめ	トマト*、玉葱、ﾌｫﾝ ﾃﾞｭｰ(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	ほたばたやき	
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	きゃべつ、ほうれん草、 人参、ｽｰﾄﾞｰｼｰﾙﾄﾞ缶、青 葱	ばりんこ	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、 うす揚げ、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	ほたばたやき	しょくいくかつどう おさをあらってみよう
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 ゆ麴、ゴマ油	牛肉(うすぎり)、納 豆、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚げ	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	ばりんこ	
13金	かしわのあますあん こらたま 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)、うす揚げ	玉葱、人参、しろ葱、 ピーマン、干し椎茸、に ら、土生姜	ほたばたやき	
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、うす揚げ、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 ()は未満値	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 にんじんのゆずぜんいり 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	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 凍骨なしさわら、ソフト 木綿、米みそ(淡色辛み そ)、白みそ、いりこ ま、冷凍骨なしさわら (大)	かぼちゃ、ほうれん草、 しめじ、人参、土生姜	ばりんこ	
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 揚げ、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(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	ばりんこ	
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、ﾌﾞﾗﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ (冷 凍)、人参、きゃべつ、 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 ブロックリーのツナマヨ 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	ﾌﾞﾗﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ (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 揚げ、もみり、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	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 揚げ、いりこま	ごぼう、もやし、えのき 茸、人参、胡瓜、いんげ ん(冷)、青葱	ばりんこ	
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	ばりんこ	
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 りこま、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	