

日付	よるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満見	材 料 名 (○は午後おやつ)			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 火	はるまき オクラなつとうあえ みそしる(さといも) ななぶつきまい	374.9(300.5) 11.4(9.1) 11.4(9.1) 1.4(1.1)	七分つき米、里芋(スライス)、春巻きの皮、はるさめ、油、片栗粉、ゴマ油	納豆、豚バラ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、かつお節	刻みオクラ、トマト*、玉葱、ピーマン、人参、竹の子(ゆで)、干し椎茸、青葱	ぱりんこ	
02 水	ふたにくのしょうがやき うのはないり みそしる(ふ) ななぶつきまい(なつとう)	392.0(314.2) 20.1(16.1) 11.3(9.1) 1.6(1.3)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖、油、おつゆ麺	豚モモ肉(うすぎり)、納豆、おから、米みそ(淡色辛みそ)、合挽肉、うす揚、干しそば(煮干)	トマト*、玉葱、人参、サニーレタス、青葱、土生姜	ぼたぼたやき	
03 木	かしわのあげに プロッコリーのごまあえ みそしる(あつあげ) ななぶつきまい のむヨーグルト	448.9(359.1) 20.7(16.5) 13.1(10.5) 1.5(1.2)	七分つき米、油、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(ドリンク)、鶏モモ肉(そぎ切り)、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま	なす、アチズロッコリー(冷凍)、三色パブリカ、玉葱、青葱	ぱりんこ	
04 金	さけごはん つくねのてりやき みそしる(ほうれんそう) のむヨーグルト	424.7(340.3) 18.2(14.6) 6.7(5.3) 1.3(1.0)	七分つき米、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(ドリンク)、鶏ミンチ、鮭フレーク、うす揚、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま	トマト*、れんこん、玉葱、ほうれん草、えのき茸、みづは、サニーレタス、土生姜	ぼたぼたやき	
5 土	からあげ フランクフルト フライドポテト みそしる(ふ) ななぶつきまい	587.6(610.8) 24.9(26.8) 41.9(38.9) 1.9(2.5)	油、片栗粉、七分つき米、おつゆ麺	鶏モモ肉(25gカット)、フランクフルト、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	土生姜、にんにく、青葱		ゆうすすみかい
07 月	さんしょくごはん ほしのコロッケ トマトサラダ スープ(バターバル)	385.0(317.3) 12.1(10.0) 12.4(10.2) 1.4(1.2)	半つき米、油、砂糖	合挽肉、卵	トマト、刻みオクラ、きゅべつ、玉葱、ミックスペジタブル(冷凍)、胡瓜、人参	ぼたぼたやき	
08 火	なつカレー からあげ とうふサラダ	502.0(427.8) 16.6(14.9) 19.3(17.5)	七分つき米、チルドボテト、油、片栗粉	鶏モモ肉(25gカット)、木綿豆腐、カットわかめ	玉葱、なす、人参、アチズロッコリー(冷凍)、胡瓜、入一トコソール缶、土生姜、にんにく	ぱりんこ	リクエストメニュー
09 水	なすのミートグラタン わふうコールスロー スープ(ワカメ) ななぶつきまい(なつとう)	380.5(301.8) 13.2(10.6) 13.9(10.8) 1.8(1.5)	七分つき米、油、オリーブ油	納豆、ピザ用チーズ、合挽肉、ちりめんじゃこ、いりごま、カットわかめ	なす、きゅべつ、玉葱、人参、セロリ	ぼたぼたやき	
10 木	かしわのさっぱりやき はくさいとほうれんそうのおかかあえ みそしる(あつあげ) ななぶつきまい	343.6(275.5) 16.9(13.5) 11.4(9.1) 1.2(0.9)	七分つき米、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、カットわかめ	ほうれん草、はくさい、トマト*、大根おろし、サニーレタス、青葱、土生姜	ぱりんこ	
11 金	さばのみそに いりどうふ とんじる ななぶつきまい(なつとう)	457.9(385.4) 24.2(21.2) 15.8(14.2) 2.4(1.9)	七分つき米、さつまいも、砂糖、糸こんにゃく、油	冷凍骨なしサバ、ソフト木綿、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ミンチ、豚モモ肉(うすぎり)、冷凍骨なしさわら、冷凍	大根、人参、干し椎茸、にら、青葱、土生姜	ぼたぼたやき	
12 土	とりすきふうに きゅべつのごます みそしる(とうふ) ななぶつきまい	278.9(219.3) 10.7(8.2) 5.4(4.1) 1.6(1.3)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、カニカまぼこ、うす揚、いりごま	はくさい、玉葱、きゅべつ、しろ葱、胡瓜、生しいたけ、青葱		
14 月	わふうホイコーロ ニラたま スープ(もやし) ななぶつきまい	293.3(234.6) 12.6(10.1) 7.7(6.2) 1.4(1.1)	七分つき米、油、砂糖	豚モモ肉(うすぎり)、卵、米みそ(赤色辛みそ)、カットわかめ	きゅべつ、もやし、ピーマン、しめじ、人参、にら、土生姜	ぼたぼたやき	
15 火	にくとごぼうのたきあわせ にんじんのゆうぜんいり みそしる(はくさい) ななぶつきまい クレープアイス	380.0(319.7) 11.9(9.9) 10.9(9.3) 1.5(1.2)	七分つき米、糸こんにゃく、油、砂糖	牛肉(うすぎり)、アイスクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、たらこ	人参、ごぼう、はくさい、ピーマン、玉葱、いんげん(冷)、青葱	ぱりんこ	デザートデー

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 (○は午後おやつ)			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 水	ロールサンドフライ はるさめサラダ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	465.4(372.2) 19.6(15.6) 16.8(13.4) 1.6(1.3)	七分つき米、パン粉、油、マヨネーズ、はるさめ、小麦粉	豚モモ肉(巻きやすく)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵、カニかまぼこ、うす揚	トマト*、えのき茸、きゅべつ、オクラ、人参、胡瓜、青葱	ほたぼたやき	
17 木	かしわのこうみやき トマトサラダ スープ(オクラ) ななぶつきまい	324.6(259.7) 13.3(10.6) 10.2(8.2) 1.2(0.9)	七分つき米、ゴマ油、砂糖	鶏モモ肉(ぞぎ切り)、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、ブチバッコリー(冷凍)、刻みオクラ、胡瓜、スイートポーリー缶	ぱりんこ	ひなんくんれん
18 金	にくじゅがに きゅうりもみ みそしる(しめじ) ななぶつきまい(なっとう)	361.3(284.2) 14.1(10.6) 8.2(6.0) 1.6(1.3)	七分つき米、チルドボトル、糸こんにゃく、砂糖、油	納豆、牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、カットわかめ	玉葱、胡瓜、人参、しめじ、いんげん(冷)、青葱	ほたぼたやき	
19 土	ぶたにくのしょうがやき パプリカのマリネ みそしる(こまつな) ななぶつきまい	340.8(271.1) 15.9(12.8) 10.4(8.2) 1.4(1.1)	七分つき米、砂糖、油、オリーブ油	豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	三色パブリカ、玉葱、小松菜(カット)、トマト*、サニーレタス、土生姜		
22 火	ポークピカタ アスピラス/パッティ みそしる(しいたけ) ななぶつきまい(なっとう)	411.8(330.0) 19.7(15.8) 12.4(10.0) 1.2(0.9)	七分つき米、スパゲティー、小麦粉、油、マーガリン	豚モモ肉(巻きやすく)、納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、うす揚	トマト*、グリーンアスパラガス、生しいたけ、サニーレタス、青葱	ぱりんこ	
23 水	ぎゅうちゃんごはん きりぼしだいこんのつけ みそしる(じゃがいも)	289.0(231.2) 8.6(6.9) 4.7(3.8) 1.9(1.5)	七分つき米、じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、油	牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、カットわかめ	人参、サツカブトウ(冷)、切り干しだいこん、みつば、青葱	ほたぼたやき	
24 木	さかなのサクサクやき ほうれんそうとコーンのソテー みそしる(とうふ) ぶりかけごはん	323.4(267.9) 16.0(14.7) 8.3(6.7) 1.8(1.5)	七分つき米、パン粉、マヨネーズ、油、マーガリン、フレンチドレッシング(分離型)	冷凍骨なしメルルーサ、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、トマト*、きゅべつ、スイートポーリー缶、なめこ、青葱	ぱりんこ	
25 金	ポテトとおこめのささみカツ ピーマントんじんのいためもの みそしる(ふ) ななぶつきまい のむヨーグルト	430.5(297.0) 17.5(15.5) 10.9(2.3) 1.4(1.2)	七分つき米、油、おつゆ麺、コマ油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、ポテトとおこめのささみかつ、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	トマト*、人参、ビーマン、サニーレタス、青葱	ほたぼたやき	ほごしゃかい
26 土	やさいいため シュウマイ みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい	319.7(266.8) 13.1(11.0) 7.3(6.3) 1.6(1.4)	七分つき米、じゃが芋、油	ビ入りシューマイ(冷)、豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	きゅべつ、トマト*、玉葱、人参、ビーマン、竹の子(ゆで)、生しいたけ、青葱		
28 月	ポークチャップ きんぴられんこん みそしる(しめじ) ななぶつきまい(なっとう)	399.3(319.4) 19.6(15.7) 11.1(8.9) 1.7(1.3)	七分つき米、油、砂糖、マーガリン	豚モモ肉(うすぎり)、納豆、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま	玉葱、れんこん、しめじ、人参、マッシュルーム缶、小松菜(カット)、グリンピース(冷凍)	ほたぼたやき	
29 火	やきにくふういためもの もやしのごます みそしる(あつあげ) ななぶつきまい のむヨーグルト	397.8(318.2) 17.4(13.9) 8.7(7.0) 1.6(1.3)	七分つき米、油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、牛肉(うすぎり)、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、いりごま、カットわかめ	きゅべつ、もやし、胡瓜、玉葱、竹の子(ゆで)、人参、ビーマン、青葱	ぱりんこ	
30 水	にくととうふにのもの きゅうりもみ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	373.0(298.4) 18.8(15.0) 10.1(8.1) 1.7(1.4)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	焼き豆腐、牛肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ、カットわかめ	胡瓜、人参、玉葱、いんげん(冷)、青葱	ほたぼたやき	
31 木	ロールキャベツ にんじんのゆうせんいり みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	370.7(296.5) 15.6(12.5) 9.9(7.9) 1.9(1.5)	七分つき米、パン粉、油	納豆、合挽肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、たらこ、ベーコン、うす揚	きゅべつ、人参、玉葱、大根、ビーマン、セロリ、青葱	ぱりんこ	