

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		
01 金	やきそば たこやき（おうちのみ） ワインソテー フライドポテト スープ（やさい）	488.2(465.3) 15.3(14.7) 26.3(24.6) 2.6(2.2)	焼きそばめん、たこ焼 (冷凍)、油、マヨネーズ	アルトバイエルン、豚バラ肉（うすぎり）、ベーコン	きゅべつ、玉葱、人参、えのき茸、ピーマン	ぼたぼたやき	おうち やたいやさんごっこ
02 土	のざわなチャーハン おくらのあえもの ちゅうかスープ	298.3(238.4) 9.0(7.2) 6.4(5.1) 1.8(1.4)	七分つき米、油	ソフト木綿、卵、焼き豚	刻みオクラ、野沢菜漬、玉葱、人参、なめ茸（味付け）、竹の子（ゆで）、みつば、干し椎茸	ぼたぼたやき	
04 月	かしわのあますあん はるさめサラダ みそしる（ふ） ななぶつきまい（なつとう）	412.1(329.7) 16.2(12.9) 12.3(9.8) 1.5(1.2)	七分つき米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、おつゆ麩、ゴマ油	鶏モモ肉（そぎ切り）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、カニカまぼこ	玉葱、人参、胡瓜、ピーマン、なめこ、干し椎茸、青葱、土生姜	ぼたぼたやき	
05 火	さけのオーロラソースがけ なすのみそしき みそしる（とうがん） ななぶつきまい（なつとう）	384.9(328.9) 20.4(18.7) 10.1(9.1) 1.6(1.3)	七分つき米、マヨネーズ、小麦粉、マーガリン、ゴマ油、砂糖	冷凍骨なし鯵、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、カットわかめ、冷凍骨なし鯵（大）	なす、とうがん、トマト＊、きゅべつ、ピーマン、青葱	ぼたぼたやき	
06 水	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（あつあけ） ななぶつきまい のむヨーグルト	485.3(388.2) 18.1(14.5) 9.9(7.9) 1.8(1.4)	七分つき米、さつまいも、砂糖、ゴマ油、片栗粉	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）、カットわかめ	玉葱、はくさい、チングンサイ、人参、竹の子（ゆで）、レモン、干し椎茸、青葱、土生姜	ぼたぼたやき	
07 木	パンパンジー ポテトサラダ みそしる（きのこ） ななぶつきまい（なつとう）	442.2(354.4) 19.5(15.6) 16.7(13.4) 1.5(1.2)	七分つき米、チルドボテト、マヨネーズ、砂糖、ゴマ油	鶏モモ肉（そのまま）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、いりごま	トマト＊、レタス、胡瓜、舞茸、しめじ、えのき茸、人参、玉葱	ぼたぼたやき	
08 金	ドライカレー きゅべつのみそマヨネーズ スープ（ワカメ）	321.2(257.0) 8.8(7.1) 7.3(5.8) 1.8(1.5)	七分つき米、油、マヨネーズ	合挽肉、竹輪、白みそ、カットわかめ、いりごま	玉葱、きゅべつ、スイートコーン缶、人参、ピーマン、レーズン	ぼたぼたやき	おうち はなびたいかい
09 土	やさいいため あげシウマイ みそしる（きのこ） ななぶつきまい	333.2(276.9) 13.4(11.2) 9.8(8.3) 1.5(1.3)	七分つき米、油	ビ入りシューまい（冷）、豚モモ肉（うすぎり）、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚	きゅべつ、トマト＊、玉葱、しめじ、えのき茸、人参、ピーマン、竹の子（ゆで）、生しいたけ、青葱		
12 火	かしわのてりやき ポテトサラダ みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい	364.0(291.8) 14.5(11.6) 12.7(10.2) 1.5(1.2)	七分つき米、チルドボテト、マヨネーズ、砂糖	鶏モモ肉（そぎ切り）、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚、カットわかめ	玉葱、トマト＊、胡瓜、えのき茸、人参、サニーレタス、青葱、土生姜	ぼたぼたやき	

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 土	ぶたとごぼうのもの オクラのおかかえ みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	339.0(269.4) 14.1(11.3) 8.0(6.2) 1.3(1.1)	七分つき米、糸こんにゃく、油、砂糖	納豆、豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、かつお節	刻みオクラ、ごぼう、大根、人参、いんげん(冷)、青葱		
18 月	にくじゃがに わふうナムル みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	370.6(302.5) 15.4(12.4) 8.1(7.1) 1.5(1.3)	七分つき米、チルドボテト、糸こんにゃく、砂糖、油、ゴマ油	納豆、牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、いりごま、カットわかめ	玉葱、もやし、人参、えのき茸、胡瓜、いんげん(冷)、青葱	ほたほたやき	
19 火	ミックスフライ スペグティーソテー みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい のむヨーグルト	474.8(386.0) 21.1(17.6) 10.2(8.2) 2.1(1.7)	七分つき米、スペグティー、油、パン粉、小麦粉、マーガリン	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(ヒレ)、えびフライ(冷凍)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ベーコン、カットわかめ	玉葱、トマト*、きやべつ、オクラ、青葱	ほたほたやき	
20 水	さかなのサクサクやき コロコロマリネ のっぺいじる ななぶつきまい(なっとう)	385.6(315.8) 18.7(16.7) 9.1(7.4) 1.5(1.3)	七分つき米、チルドボテト、里芋(スライス)、マヨネーズ、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)	冷凍骨なしメルルーサ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	大根、人参、胡瓜、スイートコーンホール缶、青葱	ほたほたやき	
21 木	ぶたとだいこんのもの もやしのごます みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	343.0(274.4) 16.8(13.4) 7.2(5.8) 1.4(1.1)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	豚モモ肉(うすぎり)、納豆、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、いりごま、カットわかめ	大根、もやし、人参、小松菜(カット)、胡瓜、青葱	ほたほたやき	
22 金	かしわのこうみやき トマトサラダ けんちんじる ななぶつきまい	356.8(285.5) 15.8(12.6) 12.6(10.1) 1.3(1.1)	七分つき米、里芋(スライス)、ゴマ油、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	トマト、きやべつ、胡瓜、大根、人参、青葱	ほたほたやき	おうち はなびたいかいよびび
23 土	なめたけごはん やきギョーザ みそしる(だいこん)	345.1(275.9) 9.4(7.5) 8.1(6.5) 2.0(1.6)	七分つき米、油	ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	大根、なめ茸(味付け)、人参、みつば、青葱	ほたほたやき	
25 月	やきにくふういためもの ニラたま みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	388.5(310.8) 17.1(13.6) 12.4(9.9) 1.5(1.2)	七分つき米、じゃが芋、油、砂糖	牛肉(うすぎり)、卵、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	きやべつ、玉葱、竹の子(ゆで)、人参、ピーマン、にら、青葱	ほたほたやき	
26 火	さわらのしおやき とうがんのあんかけ みそしる(はくさい) ななぶつきまい かきこおり	285.6(244.3) 15.4(14.3) 6.0(5.8) 1.4(1.1)	七分つき米、片栗粉、砂糖	冷凍骨なしわら、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび(煮干)、カットわかめ、冷凍骨なしわら(大)	とうがん、はぐさい、青葱	ほたほたやき	デザートテー
27 水	にくのしぐれに ほうれんそうのおかかえ みそしる(しめじ) ななぶつきまい のむヨーグルト	379.4(303.6) 16.3(13.1) 5.7(4.5) 1.6(1.3)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖、油	ヨーグルト(ドリンク)、牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、竹輪、かつお節	ほうれん草、れんこん、ごぼう、しめじ、人参、小松菜(カット)、いんげん(冷)	ほたほたやき	
28 木	はるまき にんじんシリシリ みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	430.7(352.1) 13.1(10.7) 13.5(10.9) 1.5(1.2)	七分つき米、じゃが芋、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)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、カットわかめ	人参、トマト*、玉葱、ピーマン、竹の子(ゆで)、干し椎茸、青葱	ほたほたやき	
29 金	チキンカツ ひじきのつけ みそしる(こまつな) ななぶつきまい	384.7(308.4) 19.6(15.7) 10.4(8.3) 1.6(1.3)	七分つき米、じゃが芋、パン粉、油、小麦粉、砂糖	鶏むね肉(そぎ切り)、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ひじき、うす揚	小松菜(カット)、トマト*、人参、いんげん(冷)	ほたほたやき	
30 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、いりごま	小松菜(カット)、いんげん(冷)、しら葱、人参、土生姜	ほたほたやき	