

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 土	カレーライス ゼリー	357.1(288.0) 9.3(7.5) 7.9(6.3) 1.8(1.4)	七分つき米、チルドボテト、油	牛肉（うすぎり）	玉葱、人参、土生姜、にんにく		
04 火	ヤンニヨムチキン はるさめいため みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい	384.3(304.8) 15.5(12.4) 13.6(10.6) 1.8(1.4)	七分つき米、油、片栗粉、はるさめ、ゴマ油、砂糖	鶏モモ肉（25gカット）、豚モモ肉（うすぎり）、米みそ（淡色辛みそ）、いりごま、カットわかめ	きゅべつ、玉葱、ピーマン、人参、竹の子（ゆで）、サニーレタス、青葱、干し椎茸	ぱりんこ	
05 水	にくじやがに エリンギいため みそしる（はくさい） ななぶつきまい（なっとう）	384.0(307.2) 14.8(11.8) 10.5(8.4) 1.5(1.2)	七分つき米、チルドボテト、糸こんにゃく、油、砂糖	納豆、牛肉（うすぎり）、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン、うす揚	玉葱、エリンギ、人参、はくさい、いんげん（冷）、青葱	ほたぼたやき	
06 木	〈New!!〉 いろどりマーボーどうふ かみかみサラダ スープ（ワカメ） ななぶつきまい（なっとう）	384.1(307.2) 16.9(13.5) 12.0(9.6) 1.9(1.5)	七分つき米、片栗粉、ゴマ油、砂糖	木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、ちりめんじゃこ、米みそ（淡色辛みそ）、いりごま、カットわかめ	なす、トマト、大根、玉葱、ピーマン、れんこん、水菜、土生姜、にんにく	ぱりんこ	
07 金	ぶたにくのねぎふうみやき もやしのごます みそしる（こまつな） ななぶつきまい（なっとう）	419.6(335.5) 19.9(15.9) 14.8(11.8) 1.6(1.2)	七分つき米、砂糖、油	豚肉ロース（うす切り）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、カニカまぼこ、うす揚、いりごま	もやし、小松菜（カット）、玉葱、胡瓜、青葱、人参	ほたぼたやき	
08 土	カレーライス ゼリー	357.1(288.0) 9.3(7.5) 7.9(6.3) 1.8(1.4)	七分つき米、チルドボテト、油	牛肉（うすぎり）	玉葱、人参、土生姜、にんにく		
10 月	わふうホイコーロ かぶサラダ みそしる（しいたけ） ななぶつきまい のむヨーグルト	375.5(300.4) 16.5(13.2) 6.8(5.4) 1.9(1.5)	七分つき米、フレンチドレッシング（分離型）、油、砂糖	ヨーグルト（ドリンク）、豚モモ肉（うすぎり）、米みそ（淡色辛みそ）、みそ	きゅべつ、かぶ、りんご、ピーマン、しめじ、生しいたけ、人参、青葱、土生姜	ほたぼたやき	
11 火	さわらのみそに ひじきサラダ すまじる（ほうれんそう） ななぶつきまい フルーチェ	339.1(290.9) 15.8(14.8) 9.1(8.3) 2.0(1.7)	七分つき米、砂糖、マヨネーズ	冷凍骨なしわら、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）、ひじき、いりごま、冷凍骨なしわら（大）	ほうれん草、スイートポーリ缶、えのき茸、いんげん（冷）、人参、土生姜	ぱりんこ	デザートデー
12 水	ぶたとだいこんのにもの わふうコールスロー みそしる（あつあげ） ななぶつきまい（なっとう）	345.1(276.1) 16.9(13.6) 7.9(6.4) 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、厚揚げ（四角）、米みそ（淡色辛みそ）、ちりめんじゃこ	大根、きゅべつ、人参、玉葱、いんげん（冷）、青葱	ほたぼたやき	
13 木	きゅべついりひらつくね トマトサラダ ちゅうかスープ ななぶつきまい	296.0(256.5) 9.6(8.7) 10.4(10.2) 1.5(1.3)	七分つき米、砂糖	きゅべついりひらつくね、ソフト木綿	トマト、胡瓜、サニーレタス、干し椎茸、みつば	ぱりんこ	
14 金	きゅうにくのちゅうかいため シーザーサラダ みそしる（だいこん） ななぶつきまい（なっとう）	359.1(287.3) 15.6(12.5) 10.5(8.4) 1.8(1.4)	七分つき米、シーザードレッシング、片栗粉、ゴマ油	牛肉（うすぎり）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、カニカまぼこ、うす揚	玉葱、はくさい、大根、レタス、人参、胡瓜、ピーマン、干し椎茸、青葱、土生姜	ほたぼたやき	
15 土	カレーライス ゼリー	357.1(288.0) 9.3(7.5) 7.9(6.3) 1.8(1.4)	七分つき米、チルドボテト、油	牛肉（うすぎり）	玉葱、人参、土生姜、にんにく		

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		
17 月	ふたにくのカレー やき きゅうりのすのもの (カニカマ) みそしる (もやし) ななぶつきまい	321.2(257.6) 16.0(12.9) 8.8(7.0) 1.6(1.3)	七分つき米、油、片栗粉、砂糖	豚モモ肉 (うすぎり)、 米みそ (淡色辛みそ)、 カニかまぼこ、卵(黄)、 カットわかめ	トマト*、胡瓜、もやし、 サニーレタス、青葱	ぼたぼたやき	ひなんくんれん
18 火	ちくぜんに ほうれんそうのおかかあえ みそしる (ふ) ななぶつきまい のむヨーグルト	362.5(290.0) 15.4(12.3) 4.7(3.8) 1.6(1.3)	七分つき米、糸こんにゃく、里芋 (スライス)、 おつゆ麺、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、 鶏モモ肉 (ぞぎ切り)、 米みそ (淡色辛みそ)、 かつお節、カットわかめ	ほうれん草、人参、れんこん、 ごぼう、いんげん (冷)、干し椎茸、青葱	ぱりんこ	
19 水	つくねのてりやき あつあげとさといものにもの みそしる (えのき) ななぶつきまい (なっとう)	450.0(364.7) 21.5(17.4) 12.0(9.6) 1.7(1.3)	七分つき米、里芋 (スライス)、片栗粉、砂糖	鶏ミンチ、納豆、厚揚げ (四角)、 米みそ (淡色辛みそ)、うす揚	れんこん、玉葱、人参、 トマト*、えのき草、いんげん (冷)、サニーレタス、青葱、土生姜	ぼたぼたやき	
20 木	てんぷら こうやどうふのゆうぜんだき みそしる (しいたけ) ななぶつきまい (なっとう)	445.3(358.6) 21.1(17.4) 16.3(13.1) 1.4(1.1)	七分つき米、油、小麦粉、砂糖	鶏むね肉 (ぞぎ切り)、 納豆、えび (天ぷら用)、 厚揚げ (四角)、 米みそ (淡色辛みそ)、 卵、高野豆腐、うす揚	玉葱、人参、生しいたけ、 しろ葱、いんげん (冷)、干し椎茸	ぱりんこ	
21 金	かしわのこうみやき パインサラダ すましじる ななぶつきまい	361.0(289.4) 15.8(12.7) 13.4(10.7) 1.6(1.3)	七分つき米、フレンチドレッシング (分離型)、 ゴマ油	鶏モモ肉 (ぞぎ切り)、 ソフト木綿、米みそ (淡色辛みそ)	トマト*、きゅべつ、パイン缶、 胡瓜、サニーレタス、みつば	ぼたぼたやき	
22 土	にくのしぐれに ブロッコリー サラダ みそしる (たまねぎ) ななぶつきまい (なっとう)	374.6(299.7) 15.1(12.1) 9.9(7.9) 1.3(1.1)	七分つき米、糸こんにゃく、じゃが芋、マヨネーズ、 砂糖、油	牛肉 (うすぎり)、納豆、 米みそ (淡色辛みそ)	れんこん、ブロッコリー (冷凍)、 ごぼう、玉葱、人参、えのき草、いんげん (冷)、青葱		
25 火	にくだんごのクリームに こまつなとたまごのいためもの ふりかけごはん	342.7(274.5) 12.7(10.2) 8.7(6.9) 1.3(1.1)	七分つき米、チルドボテト、小麦粉、パン粉、 マーガリン、油	卵、合挽肉、牛乳	玉葱、はくさい、小松菜 (カット)、人参、セロリ	ぱりんこ	
26 水	ふたにくのうまい ツナのすのもの みそしる (だいこん) ななぶつきまい (なっとう)	360.5(286.6) 15.2(12.2) 9.3(7.2) 1.3(1.1)	七分つき米、里芋 (スライス)、砂糖、油	豚モモ肉 (うすぎり)、 納豆、米みそ (淡色辛みそ)、 ツナ缶、うす揚、 カットわかめ	大根、胡瓜、人参、れんこん、 いんげん (冷)、干し椎茸、青葱	ぼたぼたやき	
27 木	さわらのしおやき ブロッコリーのごまあえ しらあえ (ひじき) とんじる ななぶつきまい (なっとう)	401.8(337.5) 22.5(20.0) 12.6(11.1) 1.5(1.2)	七分つき米、砂糖	冷凍骨なしわら、納豆、 ソフト木綿、厚揚げ (四角)、 豚バラ肉 (うすぎり)、 米みそ (淡色辛みそ)、白みそ、 ひじき、いりごま、冷凍骨なし	ブロッコリー (冷凍)、人参、 はくさい、いんげん (冷)、青葱	ぱりんこ	
28 金	ぶたみそどん もやしとわかめのナムル のっぺいじる	375.8(298.5) 17.6(13.9) 12.0(9.5) 1.8(1.4)	七分つき米、里芋 (スライス)、油、砂糖、片栗粉、 ゴマ油	豚モモ肉 (うすぎり)、 卵、赤みそ、うす揚、 いりごま、カットわかめ	もやし、人参、大根、レタス、 しろ葱、土生姜	ぼたぼたやき	
29 土	かしわのさっぱりやき ごもくにまめ みそしる (ふ) ななぶつきまい	342.6(274.7) 16.6(13.3) 10.6(8.5) 1.2(1.0)	七分つき米、糸こんにゃく、 砂糖、おつゆ麺	鶏モモ肉 (ぞぎ切り)、 大豆 (ゆで)、米みそ (淡色辛みそ)、刻みこんぶ、 カットわかめ	トマト*、大根おろし、 人参、ごぼう、サニーレタス、 青葱、土生姜		