

日付	ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (〇は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	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	パンバイキング りんごジュース	532.9(439.2) 14.7(10.2) 20.5(17.2) 1.2(0.9)	牛乳パン、メロンパン、 ドックパン	〇牛乳、〇あたりめ	りんご天然果汁	ぼたぼたやき	(3～5さいじ) カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
04 火	ぎゅうちゃんごはん にんじんのゆうぜんいり みそしる(とうふ) (3～5さいじ) キムチ	436.4(326.0) 14.6(11.4) 12.0(9.2) 2.1(1.6)	半つき米、糸こんにゃく、 〇グラニュー糖、油、砂糖	〇牛乳、ソフト木綿、牛肉(うすぎり)、 米みそ(淡色辛みそ)、たらこ	〇りんご、人参、ピーマン、 オクラ、オクラ(冷)、みつば、 なめこ、青葱	ぼたぼたやき	やきりんご ぎゅうにゅう	
05 水	チキンとやさいきりぼしだいこんのナムル みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう) (3～5さいじ) かんこくのり	569.5(454.6) 25.4(20.5) 22.0(17.3) 2.3(1.8)	七分つき米、〇牛乳パン、 砂糖、おつゆ、ゴマ油、 ONEGロール(小)	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、 納豆、米みそ(淡色辛みそ)、 ローズハム、いりごま、 カットわかめ	きゃべつ、ほうれん草、 胡瓜、人参、切り干しだい こん、青葱	ばりんこ	かしパン ぎゅうにゅう	
06 木	さばのしおやき ブロッコリーのおかかあえ うのはないり みそしる(オクラ) いもごはん	466.0(407.8) 24.4(22.4) 16.7(16.4) 2.3(2.0)	七分つき米、さつまいも、 糸こんにゃく、〇砂糖、 〇ねりごま、砂糖、油	冷凍骨なし塩鯖、〇牛乳、 おから、米みそ、合挽肉、 〇返りちりめん、うす揚げ、 〇アガー、黒ごま、 かつお節、冷凍骨なしさわら	アガリ、オクラ(冷凍)、 刻みオクラ、えのき茸、 人参、青葱	ぼたぼたやき	ごまミルクプリン カムカム むぎぢゃ	1～5さいじ しょくいくかつどう さばのかいだいショー
07 金	とりワカうどん さといものそぼろに	406.5(322.0) 16.5(13.5) 7.6(5.3) 2.7(2.2)	ゆでうどん、〇七分つき 米、里芋(スライス)、 砂糖	鶏モモ肉(細かく)、 鶏ミンチ、かまぼこ赤奴、 いわし(煮干し)、 〇塩こんぶ、 カットわかめ、 〇かつお節	ほうれん草、人参、 青葱、みつば	ばりんこ	おにぎり むぎぢゃ	1、2さいじ あきのえんそく べんとうび
08 土	パンバイキング りんごジュース	532.9(439.2) 14.6(10.2) 20.5(17.2) 1.1(0.9)	牛乳パン、メロンパン、 ドックパン	〇牛乳、〇返りちりめん	りんご天然果汁	ぼたぼたやき	(3～5さいじ) カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
10 月	キッズビビンバ きゃべつのごんぶあえ みそしる(オクラ)	533.4(435.7) 18.8(15.5) 19.0(15.5) 2.2(1.8)	半つき米、ONEGロール(小)、 〇油、〇グラニュー糖、 砂糖、ゴマ油	〇牛乳、合挽肉、米みそ(淡色辛みそ)、 錦糸卵、塩こんぶ、 いりごま、 カットわかめ	きゃべつ、もやし、 刻みオクラ、人参、 にら、青葱	ばりんこ	あげパン ぎゅうにゅう	
11 火	やきにくふういためもの きゅうりもみ みそしる(ワカメ) ななぶつきまい(なっとう)	528.2(402.6) 23.3(18.5) 19.9(15.5) 2.1(1.6)	七分つき米、〇チルドポテト、 油、砂糖	〇牛乳、牛肉(うすぎり)、 納豆、〇ピザ用チーズ、 米みそ(淡色辛みそ)、 〇ベーコン、うす揚げ、 ちりめんじゃこ、	きゃべつ、胡瓜、 玉葱、人参、 ピーマン、竹の子(ゆで)、 〇ピーマン、 青葱	ぼたぼたやき	ピザポテト ぎゅうにゅう	
12 水	タコライス はるさめサラダ スープ(パスタ) ゼリー	667.0(538.4) 25.0(20.3) 25.8(20.4) 2.8(2.1)	半つき米、〇砂糖、 〇小麦粉、はるさめ、 油、〇マーガリン、 砂糖、ゴマ油	〇牛乳、合挽肉、 〇卵、ピザ用チーズ、 カニかまぼこ、 ベーコン、 〇粉チーズ	玉葱、レタス、 トマト、ミックスベジタブル(冷凍)、 胡瓜、 〇レモン、 土生姜、 にんにく	ばりんこ	チーズケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
13 木	さけのしおやき いりとうふ ごもくじる ななぶつきまい(なっとう)	510.2(418.5) 25.5(22.4) 14.5(12.0) 2.1(1.8)	七分つき米、糸こんにゃく、 油、砂糖	冷凍骨なし塩鯖、 ソフト木綿、 納豆、 鶏ミンチ、 米みそ(淡色辛みそ)、 うす揚げ、 かつお節、 冷凍骨なし塩鯖(大)	ほうれん草、 はくさい、 大根、 人参、 ごぼう、 干し椎茸、 にら、 青葱	ぼたぼたやき	まんじゅう むぎぢゃ	5さいじ しょくいくかつどう おこめのしょうかい
14 金	かしのてりやき ポテトサラダ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	532.3(418.4) 24.3(17.8) 22.0(17.4) 1.7(1.3)	七分つき米、チルドポテト、 マヨネーズ、 〇砂糖、砂糖	〇牛乳、 鶏モモ肉(そぎ切り)、 納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 〇返りちりめん、 〇アガー、 カットわかめ	〇オレンジ天然果汁、 玉葱、 トマト*、 〇みかん缶、 胡瓜、 人参、 サニーレタス、 青葱、 土生姜	ばりんこ	フルーツゼリー カムカム ぎゅうにゅう	
15 土	パンバイキング りんごジュース	532.9(439.2) 14.7(10.2) 20.5(17.2) 1.2(0.9)	牛乳パン、メロンパン、 ドックパン	〇牛乳、〇あたりめ	りんご天然果汁	ぼたぼたやき	(3～5さいじ) カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	

☆ななぶつきまいは国産です

☆〇は午後おやつに使用している食材です。

★10時のおやつは、変更する場合があります。

日付	ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (〇は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	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	かしわとやさいのスープに ブロッコリーのごまあえ ロールパン	451.9(377.5) 19.4(16.2) 20.1(16.1) 1.9(1.6)	チルドポテト、NEG ロール、油、砂糖	〇牛乳、鶏モモ肉（そぎ 切り）、ベーコン、いり ごま	玉葱、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ（冷 凍）、かぶ、人参、〇 柿、かぶ・葉、セロリ	ばりんこ	おかし くだもの ぎゅうにゅう	
18火	はるさめいため あげシュウマイ みそしる（こまつな） ななぶつきまい（なっとう）	645.3(519.5) 22.2(18.2) 23.3(19.2) 2.3(1.9)	七分つき米、〇小麦粉、 〇砂糖、はるさめ、油、 ゴマ油	〇牛乳、ｲﾍﾞﾝﾘｰｼｭｰﾏ ｲ（冷）、納豆、豚ﾊﾞﾗ 肉（うすぎり）、米みそ （淡色辛みそ）、うす揚	きゃべつ、小松菜（ｶｯ ﾄ）、ﾄﾏﾄ＊、玉葱、 ピーマン、人参、竹の子 （ゆで）、干し椎茸	ぼたぼたやき	むしパン ぎゅうにゅう	
19水	にくとごぼうのたきあわせ だいずサラダ（ツナ） みそしる（もやし） ななぶつきまい（なっとう）	603.9(488.5) 24.5(19.9) 21.9(17.2) 2.0(1.6)	七分つき米、糸こんにゃ く、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝ ｸ（分離型）、砂糖、油	〇牛乳、牛肉（うすぎ り）、納豆、大豆（ゆ で）、米みそ（淡色辛み そ）、ツナ缶、うす揚	ごぼう、人参、胡瓜、も やし、いんげん （冷）、青葱	ばりんこ	もみじまんじゅう ぎゅうにゅう	
20木	さけごはん はくさいのにびたし みそしる（ワカメ）	519.1(394.2) 18.0(14.1) 13.9(10.7) 2.0(1.5)	七分つき米、砂糖、〇 マーガリン、片栗粉	〇牛乳、鮭ﾌﾚｰｸ、う す揚、米みそ（淡色辛み そ）、ツナ缶、〇黒ご ま、いりごま、ｶｯﾄわ かめ	はくさい、人参、しめ じ、みつば、青葱	ぼたぼたやき	ﾌﾚｰｸおこし ぎゅうにゅう	
21金	さかなのサクサクやき チンゲンサイとコーンのソテー みそしる（はくさい） ななぶつきまい（なっとう）	410.7(341.1) 20.0(16.2) 9.4(7.6) 1.7(1.4)	七分つき米、マヨネー ズ、パン粉、〇砂糖、 マーガリン	冷凍骨なしﾒﾙﾙｰｻ、 納豆、〇カルピス、米み そ（淡色辛みそ）、〇あ たりめ、〇アガー	チンゲンサイ、〇黄桃 缶、はくさい、玉葱、ｽﾏ ﾄｰﾎｰﾙ缶、人参、青葱	ばりんこ	カルピスジュレ カムカム むぎちゃ	
22土	なめだけごはん オクラのおかかあえ とんじる	424.1(338.2) 16.7(11.9) 11.4(9.9) 2.0(1.6)	七分つき米、里芋（ｽﾗ ｲｽ）	〇牛乳、豚モモ肉（うす ぎり）、ツナ缶、米みそ （淡色辛みそ）、〇返り ちりめん、かつお節	刻みオクラ、なめ茸（味 付け）、大根、人参、み つば、青葱	ぼたぼたやき	(3～5さいじ) カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
25火	チンジャオロースー コロコロマリネ みそしる（ふ） ななぶつきまい（なっとう）	613.0(469.8) 23.9(18.9) 20.9(16.3) 2.1(1.6)	七分つき米、チルドポテ ト、〇小麦粉、〇マーガ リン、〇砂糖、ﾌﾚﾝﾁ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（分離 型）、片栗粉、おつゆ	〇牛乳、牛肉（うすぎ り）、納豆、米みそ（淡 色辛みそ）、〇卵、ｶｯ ﾄわかめ	ピーマン、人参、竹の子 （ゆで）、胡瓜、ｽﾏﾄｰ ﾎｰﾙ缶、青葱、土生姜	ばりんこ	ロックビスケット ぎゅうにゅう	
26水	しろみぎかなのムニエル ﾄﾏﾄｻﾗﾀﾞ コーンスープ ななぶつきまい（なっとう）	547.6(446.8) 24.7(21.6) 14.2(10.7) 2.1(1.7)	七分つき米、小麦粉、 マーガリン、砂糖	〇牛乳、冷凍骨なしﾎｷ 、牛乳、納豆、冷凍骨 なしﾎｷ（大）	ﾄﾏﾄ、ｸﾘｰﾑｺｰﾝ 缶、玉葱、胡瓜	ぼたぼたやき	たいやき ぎゅうにゅう	
27木	すきやきふうに さつまいものレモンに みそしる（しめじ） ななぶつきまい（なっとう）	508.4(393.9) 21.4(15.3) 11.1(9.3) 1.7(1.2)	七分つき米、さつまい も、糸こんにゃく、砂糖	焼き豆腐、〇ヨーグルト （無糖）、納豆、牛肉（う すぎり）、米みそ（淡色 辛みそ）、〇あたりめ、 うす揚	はくさい、大根、玉葱、 しめじ、人参、〇みかん 缶、生しいたけ、ﾚﾓ ﾝ、青葱	ばりんこ	フルーツのヨーグルトかけ カムカム むぎちゃ	
28金	ポテトとおこめのささみカツ スパゲティーサラダ みそしる（きゃべつ） ななぶつきまい（なっとう）	704.2(529.6) 27.2(23.7) 24.9(13.0) 1.6(1.3)	七分つき米、油、ｽﾊﾞ ゲティー、マヨネーズ、〇 NEGロール（小）	〇牛乳、ポテトとおこめ のささみかつ、納豆、米 みそ（淡色辛みそ）、 ロースハム、うす揚、 ｶｯﾄわかめ	きゃべつ、ﾄﾏﾄ＊、ﾄ ﾏﾄ、胡瓜、ｻﾆｰﾚﾀ ｽ、青葱、〇いちごｼﾞﾔ ﾑ	ぼたぼたやき	バナナカステラ ぎゅうにゅう	3～5さいじ せいかつはっぴょうかい リハーサル べんとうび
29土	ブルコギごはん いんげんのおかかあえ みそしる（ワカメ）	432.7(345.2) 18.2(13.0) 12.6(10.9) 2.0(1.5)	七分つき米	〇牛乳、牛肉（うすぎ り）、米みそ（淡色辛み そ）、〇あたりめ、うす 揚、もみのり、ｶｯﾄわ かめ、かつお節	いんげん（冷）、人 参、舞茸、もやし、に ら、ｷｬﾅﾃﾞﾎﾞﾘ（冷）、 青葱	ぼたぼたやき	(3～5さいじ) カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
30日	ミートスパゲティー かぼちゃサラダ スープ（オクラ）	521.0(432.1) 17.5(14.3) 22.6(18.5) 2.4(2.0)	スパゲティー、マヨネー ズ、油、オリーブ油	〇牛乳、合挽肉、ベー ｺﾝ	栗かぼちゃ、〇ﾊﾞｲﾝ 缶、玉葱、刻みオクラ、 人参、ミックスベジﾀﾌﾞ ﾙ、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶、 ピーマン、セロリ		かんフルーツ リッツ ぎゅうにゅう	

☆ななぶつきまいは国産です

☆ 〇は午後おやつに使用している食材です。

☆10時のおやつは、変更する場合があります。