

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 水	たらのてりやき にんじんのゆうぜんいり みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	328.9(270.3) 18.7(16.7) 4.9(4.0) 1.7(1.4)	七分つき米、砂糖、油	冷凍骨なしたら、納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 たらこ、うす揚げ、カット わかめ	人参、玉葱、ピーマン、 えのき茸、青葱	ぼたぼたやき	
02 木	ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネスープ ななぶつきまい のむヨーグルト	478.0(383.0) 20.8(16.7) 12.8(10.2) 2.0(1.6)	七分つき米、パン粉、フ レンチドレッシング(乳 化型)、油	ヨーグルト(ドリンク)、 合挽肉、牛レバー、卵、 牛乳、ロースハム、ベー コン	玉葱、きゃべつ、トマト ＊、人参、ホールトマト 缶詰、胡瓜、サニーレタ ス、セロリ	ぼたぼたやき	
03 金	ぶたにくのねぎふうみやき ひじきのにつけ みそしる(なす) ふりかけごはん	380.1(305.8) 16.4(13.3) 13.5(10.8) 2.0(1.6)	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖、油	豚肉ロース(うす切 り)、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚げ、ひじき	なす、トマト＊、玉葱、 青葱、しめじ、人参、サ ニーレタス、いんげん (冷)	ぼたぼたやき	
04 土	ブルコギごはん きりぼしだいこんのナムル みそしる(たまねぎ)	312.5(250.0) 11.7(9.3) 5.7(4.6) 1.8(1.4)	半つき米、ゴマ油、砂糖	牛肉(うすぎり)、米み そ(淡色辛みそ)、ロー スハム、もみのり	玉葱、胡瓜、舞茸、人 参、もやし、にら、ツナ 缶詰(冷)、えのき茸、 切り干しだいこん、青葱		
06 月	グラタン(かしわ) にんじんのマリネ みそしる(ふ) ななぶつきまい のむヨーグルト	434.3(347.5) 15.6(12.4) 9.4(7.5) 1.7(1.4)	七分つき米、マカロニ、 小麦粉、油、マーガリ ン、砂糖、おつゆ麩	ヨーグルト(ドリンク)、 牛乳、鶏モモ肉(細か く)、米みそ(淡色辛み そ)、ベーコン、粉チー ズ、カットわかめ	玉葱、人参、ピーマン、 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(冷凍)、 マッシュルーム缶、青葱	ぼたぼたやき	
07 火	ぶたとごぼうのにも のきゃべつのばいにくあえ みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	342.4(272.2) 14.3(11.5) 8.1(6.3) 1.4(1.2)	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)、竹輪、うす揚げ、か つお節	ごぼう、きゃべつ、大 根、人参、いんげん (冷)、梅ペースト、青 葱	ぼたぼたやき	
08 水	すきやきふう にほうれんそうのごまあえ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	331.0(260.5) 14.1(10.9) 6.3(4.8) 1.5(1.2)	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖、すき焼き麩	納豆、牛肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、いりごま	玉葱、ほうれん草、はく さい、大根、人参、えの き茸、青葱	ぼたぼたやき	
09 木	わふうホイコーロ きゅうりもみ みそしる(しいたけ) ななぶつきまい(なっとう)	333.8(267.0) 15.3(12.3) 7.8(6.2) 1.4(1.1)	七分つき米、砂糖、油	豚モモ肉(うすぎり)、 納豆、米みそ(淡色辛み そ)、みそ、うす揚げ、 カットわかめ	きゃべつ、胡瓜、ピーマ ン、しめじ、しいた け、人参、竹の子(ゆ で)、青葱、土生姜	ぼたぼたやき	
10 金	さばのしおやき もやしのごます のっぺいじる ななぶつきまい(なっとう)	406.4(351.4) 23.0(21.0) 13.7(12.9) 1.8(1.6)	七分つき米、里芋(スラ イス)、砂糖	冷凍骨なし塩鯖、納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 カニかまぼこ、うす揚げ、 いりごま、冷凍骨なし塩 鯖(大)、冷凍骨なしさ わら	もやし、胡瓜、大根、人 参、青葱	ぼたぼたやき	
11 土	やきにくふういためもの ネパネバあえ(なめたけ) みそしる(こまつな) ななぶつきまい	301.2(240.9) 12.3(9.8) 8.0(6.4) 1.5(1.2)	七分つき米、油	牛肉(うすぎり)、米み そ(淡色辛みそ)、うす 揚げ	きゃべつ、小松菜(カッ ト)、刻みオクラ、玉 葱、竹の子(ゆで)、人 参、ピーマン、なめ茸 (味付け)		
14 火	にくととうふのにも のブロッコリーサラダ みそしる(はくさい) ななぶつきまい のむヨーグルト	433.0(346.1) 20.6(16.4) 10.4(8.3) 1.7(1.3)	七分つき米、糸こんにゃ く、チルドポテト、マヨ ネーズ、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、 焼き豆腐、牛肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、カットわかめ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(冷凍)、人 参、はくさい、しろ葱、 いんげん(冷)、青葱	ぼたぼたやき	
15 水	ぶたにくとこんにゃくのみそいため ほうれんそうのごまあえ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	331.0(264.8) 14.6(11.6) 7.4(5.9) 1.9(1.5)	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖、油	納豆、豚モモ肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚げ、いりごま	ほうれん草、しろ葱、え のき茸、人参、しめじ、 竹の子(ゆで)、青葱	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 ( )は未測定	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 木	てんぷら あつあげとさといものにも みそしる(おくら) ななぶつきまい(なっとう)	453.0(374.5) 17.3(14.9) 15.0(12.5) 1.2(1.0)	七分つき米、里芋(スライズ)、さつまいも、油、小麦粉、砂糖	納豆、厚揚げ(四角)、えび(天ぷら用)、米みそ(淡色辛みそ)、竹輪、卵	刻みオクラ、いんげん(冷)、青葱	ぼたぼたやき	
17 金	さわらのムニエル だいずサラダ(ハム) ごもくじる ななぶつきまい(なっとう)	415.7(348.6) 22.2(19.8) 13.5(11.8) 1.7(1.4)	七分つき米、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、マーガリン	冷凍骨なしさわら、納豆、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、ロースハム、うす揚げ、冷凍骨なしさわら(大)	はくさい、大根、人参、胡瓜、ごぼう、青葱	ぼたぼたやき	
18 土	きゃべついりひらつくね オクラのおかかあえ みそしる(さといも) ななぶつきまい	310.4(267.8) 10.9(9.7) 10.9(10.5) 1.5(1.3)	七分つき米、里芋(スライズ)	きゃべついりひらつくね、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、かつお節	刻みオクラ、トマト*、青葱		
20 月	ぎゅうにくのちゅうかいだめ ニラたま みそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なっとう)	420.5(336.3) 18.2(14.6) 14.0(11.2) 1.7(1.4)	七分つき米、さつまいも、ゴマ油、片栗粉、油、砂糖	牛肉(うすぎり)、卵、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)、にら、干し椎茸、青葱、土生薑	ぼたぼたやき	
21 火	ちくぜんに ブロッコリーのごぼんず みそしる(しめじ) ななぶつきまい かき	324.3(259.2) 12.2(9.9) 6.5(5.4) 1.3(1.0)	七分つき米、系こんにゃく、砂糖	鶏もも肉(そぎ切り)、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま	柿、ブロッコリー(冷凍)、しめじ、人参、れんこん、ごぼう、小松菜(カット)、いんげん(冷)、干し椎茸	ぼたぼたやき	デザートデー
22 水	カレーうどん(ぎゅうにく) きゅうりのナムル	264.2(220.9) 11.3(9.3) 9.5(7.6) 2.8(2.3)	ゆでうどん、片栗粉、ゴマ油、砂糖	牛肉(うすぎり)、かまぼこ赤奴、いりごま	玉葱、胡瓜、人参、しろ葱、土生薑、にんにく	ぼたぼたやき	うどんのかい うどんのつくりかたを おしえてもらおう
23 木	ぶたにくのうまに(しいたけ) かきあげ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	449.0(357.5) 19.5(15.6) 13.4(10.5) 1.5(1.2)	七分つき米、小麦粉、系こんにゃく、油、砂糖	豚もも肉(うすぎり)、冷凍むきえび、納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	人参、れんこん、かぼちゃ、えのき茸、玉葱、いんげん(冷)、みつば、干し椎茸、青葱	ぼたぼたやき	
24 金	かしわのてりやき ポテトサラダ みそしる(こまつな) ななぶつきまい のむヨーグルト	438.5(351.4) 18.5(14.8) 12.1(9.6) 1.5(1.3)	七分つき米、チルドポテト、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉(そぎ切り)、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、トマト*、玉葱、胡瓜、人参、サニーレタス、土生薑	ぼたぼたやき	
25 土	カレーライス ゼリー	476.1(383.2) 11.7(9.4) 16.9(13.5) 3.5(2.8)	七分つき米、チルドポテト、油	牛肉(うすぎり)	玉葱、人参、土生薑、にんにく		
27 月	やきにくふういだめもの きりぼしだいこんのにつけ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	362.5(290.0) 14.9(11.9) 9.9(7.9) 1.5(1.2)	七分つき米、系こんにゃく、油、砂糖	牛肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、カットわかめ	きゃべつ、玉葱、人参、ピーマン、竹の子(ゆで)、切り干しだいこん、青葱	ぼたぼたやき	
28 火	さわらのしょうがに わふうナムル みそしる(かぶ) ななぶつきまい(なっとう)	363.7(318.8) 20.3(18.5) 8.6(8.6) 2.0(1.9)	七分つき米、砂糖、ゴマ油	冷凍骨なしさわら、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、いりごま、カットわかめ、冷凍骨なしさわら(大)	もやし、胡瓜、かぶ、人参、青葱、土生薑	ぼたぼたやき	
29 水	タコライス だいこんさっぱりサラダ スープ(きのこ)	368.3(294.7) 14.1(11.3) 11.9(9.5) 2.1(1.7)	半つき米、油、砂糖	合挽肉、ピザ用チーズ、ツナ缶、ベーコン	大根、玉葱、ホールトマト缶詰、レタス、えのき茸、人参、水菜、土生薑、にんにく	ぼたぼたやき	
30 木	パンプキンコロッキ きゃべつのごます スープ(オクラ) ななぶつきまい のむヨーグルト	453.8(355.9) 13.7(11.0) 9.4(6.9) 1.5(1.2)	七分つき米、チルドポテト、パン粉、油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、合挽肉、カニかまぼこ、卵、いりごま	栗かぼちゃ、トマト*、きゃべつ、刻みオクラ、人参、玉葱、胡瓜	ぼたぼたやき	おうちハロウィン
31 金	さかなのサクサクやき はくさいとほうれんそうのおかかあえ みそしる(なす) ななぶつきまい(なっとう)	350.1(287.4) 18.5(16.5) 8.6(6.9) 1.5(1.2)	七分つき米、マヨネーズ、パン粉、砂糖	冷凍骨なしメルルーサ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、かつお節	なす、ほうれん草、はくさい、青葱	ぼたぼたやき	