

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 ()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 月	たらのあんかけ やさいのにもの みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	358.5(298.2) 18.7(16.7) 7.8(6.8) 1.7(1.4)	七分つき米、里芋(スライス)、油、砂糖、片栗粉	冷凍骨なしたら、納豆、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、冷凍骨なしたら(大)	はくさい、人参、なめこ、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱、みつば	ぼたぼたやき	
02 火	ぶたにくのねぎふうみやき こまつともやしのあえもの みそしる(えのき) ななぶつきまい	354.0(283.0) 15.4(12.3) 11.8(9.4) 1.5(1.1)	七分つき米、砂糖、油	豚肉ロース(うす切り)、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	小松菜(カット)、えのき茸、玉葱、もやし、青葱、人参、スイートコーンホール缶	ぱりんこ	
03 水	タコライス プロッコリーのごまあえ スープ(やさい) のむヨーグルト	508.4(406.7) 22.1(17.7) 15.0(12.0) 2.7(2.2)	半つき米、油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、合挽肉、ピザ用チーズ、ベーコン、いりごま	アボカド(冷凍)、玉葱、レタス、トマト、きゅべつ、人参、土生姜、にんにく	ぼたぼたやき	
04 木	かしわのこうみやき きりぼししたいこんのにつけ すまじる ななぶつきまい	332.9(266.9) 13.2(10.6) 10.6(8.5) 1.6(1.3)	七分つき米、糸こんにゃく、コマ油、砂糖、油	鶏モモ肉(そぎ切り)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	トマト*、えのき茸、人参、切り干したいこん、サンーレタス、みつば	ぱりんこ	
05 金	ふたパラとだいこんのにもの はくさいサラダ みそしる(あつあげ) ななぶつきまい(なっとう)	441.8(353.4) 15.6(12.5) 18.5(14.8) 2.0(1.6)	七分つき米、糸こんにゃく、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	豚バラ肉(うすぎり)、納豆、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	大根、はくさい、人参、小松菜(カット)、胡瓜、レーズン、青葱	ぼたぼたやき	ほごしゃかい
06 土	やきにくふういためもの きゅうりのナムル みそしる(はくさい) ななぶつきまい	300.1(239.3) 11.1(8.8) 8.4(6.6) 1.5(1.2)	七分つき米、油、コマ油、砂糖	牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、いりごま	胡瓜、きゅべつ、はくさい、玉葱、人参、ピーマン、竹の子(ゆで)、青葱		
08 月	はっぽうさい きゅうりのナムル みそしる(とうふ) ふりかけごはん	300.5(241.8) 14.2(11.5) 6.1(4.9) 2.1(1.7)	七分つき米、油、片栗粉、コマ油、砂糖	豚モモ肉(うすぎり)、ソフト木綿、冷凍むきえび、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま	はくさい、胡瓜、玉葱、人参、竹の子(ゆで)、生じいたけ、なめこ、ヤングコーン、青葱	ぼたぼたやき	
09 火	さわらのしょうがに しらあえ(ほうれんそう) みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	392.0(334.1) 21.5(19.4) 10.1(9.1) 2.4(2.1)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	冷凍骨なしさわら、納豆、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、キャラカまほこ、白みそ、うす揚、いりごま、カットわかめ、冷凍骨なしさわら(大)	大根、ほうれん草、人参、青葱、土生姜	ぱりんこ	
10 水	ぶたとこんさいのにもの ツナのすのもの みそしる(こまつな) ななぶつきまい(なっとう)	332.2(265.8) 13.5(10.8) 7.3(5.9) 1.6(1.3)	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)、ツナ缶、うす揚、カットわかめ	小松菜(カット)、胡瓜、人参、れんこん、ごぼう、いんげん(冷)、干し椎茸	ぼたぼたやき	
11 木	レバーコロッケ マカロニサラダ みそしる(きのこ) ななぶつきまい	424.8(339.8) 13.2(10.6) 11.6(9.3) 1.7(1.3)	チルドボテト、七分つき米、パン粉、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、油	合挽肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛レバー、ロースハム、うす揚	トマト*、玉葱、舞茸、しめじ、胡瓜、きゅべつ、人参、青葱、土生姜	ぱりんこ	
13 土	かしわのてりやき いんげんごまあえ みそしる(さといも) ななぶつきまい	320.2(256.7) 14.2(11.4) 9.5(7.6) 1.2(1.0)	七分つき米、里芋(スライス)、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、いりごま	トマト*、いんげん(冷)、サンーレタス、人参、青葱、土生姜		
15 月	ちくぜんに きゅべつのみそマヨネーズ みそしる(こまつな) ななぶつきまい(なっとう)	348.0(278.4) 14.6(11.6) 8.8(7.0) 1.6(1.3)	七分つき米、糸こんにゃく、里芋(スライス)、マヨネーズ、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、竹輪、米みそ(淡色辛みそ)、臼みそ、つす揚、カットわかめ	きゅべつ、小松菜(カット)、人参、ごぼう、いんげん(冷)、干し椎茸	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 火	ぎゅうにくのちゅうかいため さつまいものしモンに みそしる(しめじ) ななぶつきまい のむヨーグルト	444.7(373.4) 16.8(13.5) 6.3(6.7) 1.7(1.6)	七分つき米、さつまい も、砂糖、片栗粉、ゴマ 油	ヨーグルト(ドリンク)、牛肉 (うすぎり)、米みそ(淡色辛 みそ)	玉葱、はくさい、チング ンサイ、しめじ、竹の子 (ゆで)、人参、しろ 葱、レモン、干し椎茸、 土生姜	ぱりんこ	
17 水	かしわのあますあん ニラたま みそしる(かぶ) ななぶつきまい(なつとう)	450.5(360.4) 18.5(14.8) 17.7(14.1) 1.7(1.3)	七分つき米、油、砂糖、 片栗粉	鶏モモ肉(そぎ切り)、卵、納 豆、米みそ(淡色辛みそ)、う す揚、カットわかめ	玉葱、かぶ、人参、ピー マン、にら、干し椎茸、 かぶ・葉、土生姜	ぼたぼたやき	
18 木	きのこごはん つくねのてりやき みそしる(たまねぎ)	317.2(254.3) 12.8(10.3) 7.4(5.9) 1.8(1.4)	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖、片栗粉	鶏ミンチ、鶏モモ肉(細か く)、米みそ(淡色辛みそ)、 うす揚	玉葱、トマト*、れんこ ん、舞茸、生しいたけ、 人参、しめじ、サニーレ タス、青葱、土生姜	ぱりんこ	
19 金	さけのしおやき ほうれんそうのおかかあえ のっぺいじる ななぶつきまい(なつとう)	352.9(299.9) 20.4(18.5) 9.3(8.4) 1.8(1.6)	七分つき米、里芋、片栗 粉、砂糖	冷凍骨なし塩鮭、納豆、竹輪、 うす揚、かつお節、冷凍骨なし 塩鮭(大)	ほうれん草、人参、しろ 葱	ぼたぼたやき	
20 土	のざわなチャーハン やきギョーザ スープ(もやし)	358.4(299.6) 9.7(8.1) 12.4(10.6) 2.2(1.8)	七分つき米、油	卵、焼き豚、いりごま、カット わかめ	野沢菜漬、トマト*、玉 葱、もやし、人参、レタ ス		
22 月	すきやきふうに きゅうりのすのもの みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なつとう)	367.4(293.6) 17.8(14.2) 8.8(7.0) 1.8(1.4)	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖	焼き豆腐、納豆、牛肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛みそ)、 カニかまぼこ、カットわかめ	玉葱、はくさい、大根、 胡瓜、人参、生しいた け、えのき茸、青葱	ぼたぼたやき	
23 火	ドライカレー きゅべつのごます スープ(じゃがいも) のむヨーグルト	392.6(313.8) 13.3(10.6) 6.6(5.3) 2.1(1.6)	半つき米、じゃが芋、 油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、合挽 肉、カニかまぼこ、ベーコン、 いりごま、カットわかめ	玉葱、きゅべつ、人参、ス イートポール缶、胡瓜、ピー マン、レーズン	ぱりんこ	
24 水	かしわのこうみやき ポテトサラダ スープ(バズタブル) かりかけごはん ケーキ	467.6(397.0) 15.9(13.3) 16.8(14.4) 2.2(1.9)	七分つき米、チルドボテ ト、ホットケーキ粉、フ レンチドレッシング(分 離型)、ゴマ油	鶏モモ肉(そぎ切り)、牛乳、 ホイップクリーム、米みそ(淡 色辛みそ)	トマト*、えのき茸、 ミックスベジタブル(冷 凍)、胡瓜、いちご、人 参、サニーレタス、玉葱	ぼたぼたやき	おうちクリスマス
25 木	さわらのしおやき さけじやがグラタン みそしる(なす) ななぶつきまい	329.9(280.0) 16.8(15.4) 10.0(9.0) 1.3(1.1)	七分つき米、チルドボテ ト、マヨネーズ、油	冷凍骨なしわら、米みそ(淡 色辛みそ)、ピザ用チーズ、鮭 フレーク、冷凍骨なしわら (大)	なす、玉葱、青葱	ぱりんこ	
26 金	きゅべついりひらつくね にんじんシリシリ スープ(きのこ) ななぶつきまい(なつとう)	368.5(312.1) 13.7(11.9) 14.6(13.5) 1.4(1.2)	七分つき米、油	きゅべついりひらつくね、納 豆、卵、ツナ缶、ベーコン	人参、トマト*、しめじ	ぼたぼたやき	
27 土	マーボーどうふ おくらのあえもの みそしる(こまつな) ななぶつきまい	330.7(264.6) 14.7(11.8) 9.6(7.7) 1.8(1.5)	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	刻みオクラ、小松菜 (カット)、しろ葱、な め茸(味付け)、土生姜		