

| 日付 | よるごはん | エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満値 | 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 やさいののもの 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 こまつな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、スイートコーン缶 | ばりんこ | |
| 03 水 | タコライス ブロッコリーのこまあえ 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 | アヲロッキー(冷凍)、玉 葱、レタス、トマト、きゃ 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 きりぼしだいこんのにつけ すましじる 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、ゴマ油、砂糖、油 | 鶏もも肉(そぎ切り)、米みそ(淡色 辛みそ)、うす揚 | トマト*、えのき茸、人 参、切り干しだいこん、サ ニーレタス、みつば | ばりんこ | |
| 05 金 | ぶたバラとだいこんのもの 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、ゴマ 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、きゃべつ、はくさ い、玉葱、人参、ピーマ ン、竹の子(ゆで)、青葱 | | |
| 08 月 | はっほうさい きゅうりのナムル みそしる(とうふ) ぶりかけごはん | 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、ゴマ油、砂糖 | 豚もも肉(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)、生し 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 かまぼこ、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 | ばりんこ | |
| 10 水 | ぶたとこんさいのもの 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、豚もも肉(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) | チルドポテト、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、きゃべつ、人 参、青葱、土生姜 | ばりんこ | |
| 13 土 | かしわのてりやき いんげんこまあえ 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 | 鶏もも肉(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)、サニーレタス、人 参、青葱、土生姜 | | |
| 15 月 | ちくぜんに きゃ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 | 鶏もも肉(そぎ切り)、納豆、竹輪、 米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、うす 揚、カットわかめ | きゃべつ、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だめ さつまいものレモンに 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、チンゲ 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 こらたま みそしる(かぶ) ななぶつきまい(なっとう) | 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(なっとう) | 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(なっとう) | 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 きゃべつのごます 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、きゃべつ、人参、ス イートン・ホール缶、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(パスタ) ふりかけごはん ケーキ | 467.6(397.0) 15.9(13.3) 16.8(14.4) 2.2(1.9) | 七分つき米、チルドポテ 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 さけじゃがグラタン 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、チルドポテ ト、マヨネーズ、油 | 冷凍骨なしさわら、米みそ(淡 色辛みそ)、ピザ用チーズ、鮭 フレーク、冷凍骨なしさわら (大) | なす、玉葱、青葱 | ぱりんこ | |
| 26 金 | きゃ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(なっとう) | 368.5(312.1) 13.7(11.9) 14.6(13.5) 1.4(1.2) | 七分つき米、油 | きゃ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 | マーボー豆腐 おくらのおえもの 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 | | |