

日付	3～5さいじ 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		
02 月	ぶたにくとこんにゃくのみそいため こうやどうふのあまに すましじる ななぶつきまい（なっとう）	336.7(268.6) 15.6(12.4) 7.5(6.0) 1.8(1.4)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖、油	豚モモ肉（うすぎり）、納豆、高野豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	しろ葱、人参、えのき茸、しめじ、チンゲンサイ、竹の子（ゆで）、いんげん（冷）、干し椎茸、みつば	マンナウェファー	
03 火	おにハンバーグ おくらのあえもの スープ（きゃべつ） ななぶつきまい	404.8(323.9) 16.2(13.0) 10.4(8.3) 2.0(1.6)	七分つき米、スパゲティ、パン粉、油	合挽肉、卵、牛乳、カットわかめ	玉葱、刻みオクラ、人参、きゃべつ、胡瓜、なめ茸（味付け）、スイトコーン缶	ビスケット	
04 水	さばのしおやき ひじきサラダ みそしる（とうふ） ななぶつきまい（なっとう）	415.8(364.7) 22.3(20.6) 15.8(14.6) 2.0(1.8)	七分つき米、マヨネーズ、砂糖	冷凍骨なし塩鯖、納豆、ソフト木綿、米みそ（淡色辛みそ）、ひじき、いりごま、カットわかめ、冷凍骨なし塩鯖（大）、	スイトコーン缶、いんげん（冷）、人参、青葱	マンナウェファー	
05 木	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、土生姜、にんにく	ビスケット	おてつだいかつどう うどんづくり
06 金	かしわのこうみやき パインサラダ みそしる（もやし） ななぶつきまい のむヨーグルト	442.2(337.3) 19.7(15.6) 12.9(9.3) 1.8(1.1)	七分つき米、フレンチドレッシング（分離型）、ゴマ油	ヨーグルト（ドリンク）、鶏モモ肉（そぎ切り）、米みそ（淡色辛みそ）	トマト*、きゃべつ、パイン缶、人参、胡瓜、もやし、サニーレタス、青葱	マンナウェファー	
07 土	のざわなチャーハン ほうれんそうのナムル スープ（ワカメ）	282.8(224.4) 8.1(6.4) 7.3(5.8) 2.1(1.6)	七分つき米、油、ゴマ油	卵、焼き豚、いりごま、カットわかめ	ほうれん草、野沢菜漬、玉葱、人参	ビスケット	
09 月	さかなのサクサクやき きゃべつのみそマヨネーズ みそしる（はくさい） ななぶつきまい	314.9(259.2) 15.3(14.0) 8.2(6.6) 1.7(1.4)	七分つき米、マヨネーズ、パン粉	冷凍骨なしメルルーサ、竹輪、米みそ（淡色辛みそ）、白みそ、うす揚げ、カットわかめ	きゃべつ、はくさい、しろ葱	マンナウェファー	
10 火	すきやきふう オクラのおかかあえ みそしる（とうふ） ななぶつきまい（なっとう）	330.9(260.5) 14.6(11.3) 6.4(4.9) 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）、ソフト木綿、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	刻みオクラ、はくさい、大根、玉葱、人参、なめこ、青葱	ビスケット	
12 木	ちくぜんに きゅうりのナムル みそしる（キャベツ） ななぶつきまい（なっとう）	345.6(270.9) 14.2(11.2) 8.5(6.8) 1.5(1.2)	七分つき米、糸こんにゃく、里芋（スライス）、砂糖、ゴマ油	鶏モモ肉（そぎ切り）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ、いりごま	胡瓜、きゃべつ、人参、れんこん、ごぼう、いんげん（冷）、干し椎茸、青葱、大根	ビスケット	
13 金	ぶたにくのしょうがやき わふうコールスロー みそしる（しいたけ） ななぶつきまい（なっとう）	364.2(292.0) 17.9(14.4) 10.0(8.0) 1.3(1.0)	七分つき米、油、砂糖	豚モモ肉（うすぎり）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ、ちりめんじゃこ	きゃべつ、玉葱、トマト*、生しいたけ、サニーレタス、土生姜、青葱	マンナウェファー	
14 土	かしわのてりやき ひじきなっとう みそしる（こまつな） ななぶつきまい	350.2(279.6) 16.7(13.3) 12.1(9.6) 1.4(1.3)	七分つき米、油、砂糖	鶏モモ肉（そぎ切り）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、ひじき、うす揚げ	小松菜（カット）、トマト*、人参、サニーレタス、土生姜	ビスケット	

日付	3～5さいじ 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 月	ポークピカタ ささみのちゅうかサラダ みそしる（なす） ななぶつきまい（なっとう）	384.0(307.9) 22.5(18.0) 9.8(7.8) 1.4(1.2)	七分つき米、小麦粉、砂糖、ゴマ油	豚モモ肉（巻きやすく）、納豆、鶏ささ身、卵、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ、いりごま	なす、ﾌﾞﾅﾞｰﾛﾘｰ（冷凍）、胡瓜、サニーレタス、人参、青葱	マンナウエファー	
17 火	さわらのみそに ブロッコリーのツナマヨ とんじる ななぶつきまい	353.6(299.0) 18.8(17.0) 10.7(9.5) 2.0(1.6)	七分つき米、砂糖、マヨネーズ	冷凍骨なしさわら、米みそ（淡色辛みそ）、豚モモ肉（うすぎり）、ツナ缶、うす揚げ、冷凍骨なしさわら（大）	ﾌﾞﾅﾞｰﾛﾘｰ（冷凍）、大根、はくさい、人参、土生姜、青葱	ビスケット	
18 水	ハヤシライス おくらのあえもの くだもの	385.0(310.0) 10.8(8.6) 8.4(6.7) 1.9(1.5)	半つき米、チルドポテト、油	牛肉（うすぎり）	みかん、玉葱、刻みオクラ、人参、マッシュルーム缶、なめ茸（味付け）、グリーンピース（冷凍）	マンナウエファー	
19 木	きゃべついりひらつくね ぎゅうりのすのもの（カニカマ） みそしる（こまつな） ななぶつきまい（なっとう）	363.7(308.3) 14.6(12.6) 13.0(12.2) 1.8(1.5)	七分つき米、砂糖	きゃべついりひらつくね、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、カニかまぼこ、うす揚げ、カットわかめ	小松菜（カット）、トマト*、胡瓜	ビスケット	
20 金	しろみざかなのてりやき だいこんのたきあわせ みそしる（あつあげ） ななぶつきまい（なっとう）	358.6(301.5) 20.3(18.5) 6.7(6.0) 1.9(1.6)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	冷凍骨なしメルルーサ、納豆、厚揚げ（四角）、一口がんも、米みそ（淡色辛みそ）、いりごま	大根、ほうれん草、人参、しろ葱、いんげん（冷）、青葱	マンナウエファー	
21 土	ぶたにくのねぎふうみやき いんげんのツナあえ みそしる（えのき） ななぶつきまい	370.0(294.4) 15.7(12.5) 14.1(11.1) 1.5(1.1)	七分つき米、砂糖、マヨネーズ、油	豚肉ロース（うす切り）、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ缶、カットわかめ	いんげん（冷）、玉葱、えのき茸、青葱、人参	ビスケット	
24 火	じゃがぶー もやしのごます みそしる（ワカメ） ななぶつきまい のむヨーグルト	384.8(306.5) 15.5(12.4) 5.5(4.2) 1.8(1.4)	七分つき米、じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、油	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）、カニかまぼこ、うす揚げ、いりごま、カットわかめ	玉葱、もやし、人参、胡瓜、いんげん（冷）	ビスケット	
25 水	ぶたにくのしょうがやき あつあげとさといものにも みそしる（さつまいも） ななぶつきまい（なっとう）	430.7(351.5) 20.3(16.7) 12.3(10.3) 1.5(1.2)	七分つき米、里芋（スライズ）、さつまいも、砂糖、油	豚モモ肉（うすぎり）、納豆、厚揚げ（四角）、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ	玉葱、トマト*、いんげん（冷）、サニーレタス、土生姜、青葱	マンナウエファー	
26 木	かしわのさっぱりやき わふうコールスロー みそしる（オクラ） ななぶつきまい	312.3(247.1) 14.7(11.6) 9.1(7.2) 1.2(0.9)	七分つき米	鶏モモ肉（そぎ切り）、米みそ（淡色辛みそ）、ちりめんじゃこ、カットわかめ	きゃべつ、トマト*、刻みオクラ、大根おろし、サニーレタス、青葱、土生姜	ビスケット	
27 金	にくととうふのもの 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）	395.5(316.4) 20.5(16.4) 12.3(9.8) 1.4(1.1)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	焼き豆腐、牛肉（うすぎり）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ缶、うす揚げ、カットわかめ	人参、大根、胡瓜、いんげん（冷）、青葱	マンナウエファー	
28 土	さわらのしおやき かぼちゃのふくめに みそしる（こまつな） ななぶつきまい（なっとう）	357.3(301.9) 19.5(17.6) 8.7(8.0) 1.4(1.1)	七分つき米、砂糖	冷凍骨なしさわら、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ、冷凍骨なしさわら（大）	栗かぼちゃ、小松菜（カット）、玉葱	ビスケット	