

| 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 (なつとう) | 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、チングンサイ、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（きゅべつ） 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、スパゲティー、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、きゅべつ、胡瓜、なめ茸（味付け）、スイートコーンホール缶 | ピスケット | |
| 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 (なつとう) | 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）、 | スイートコーンホール缶、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 | ピスケット | おてつだいかつどう うどんつくり |
| 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*、きゅべつ、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 | ピスケット | |
| 09 月 | さかなのサクサクやき きゅべつのみぞマヨネーズ 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、カットわかめ | きゅべつ、はくさい、しろ葱 | マンナウェファー | |
| 10 火 | すきやきふうに オクラのおかかあえ みそしる（とうふ） ななぶつきまい (なつとう) | 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、すき焼き麺 | 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、なめ茸、青葱 | ピスケット | |
| 12 木 | ちくせんに きゅうりのナムル みそしる（キャベツ） ななぶつきまい (なつとう) | 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、いりごま | 胡瓜、きゅべつ、人参、れんこん、ごぼう、いんげん（冷）、干し椎茸、青葱、大根 | ピスケット | |
| 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 (なつとう) | 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、ちりめんじゃこ | きゅべつ、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 ひじきなつとう 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 | 小松菜（カット）、トマト*、人参、サニーレタス、土生姜 | ピスケット | |

| 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(なつとう) | 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、コマ油 | 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、いりごま | なす、アチーロッコリー(冷凍)、胡瓜、サニーレタス、人参、青葱 | マンナウェファー | |
| 17 火 | さわらのみそに プ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 | 冷凍骨なしわら、米みそ(淡色辛みそ)、豚モモ肉(うすぎり)、ツナ缶、うす揚、冷凍骨なしわら(大) | アチーロッコリー(冷凍)、大根、はくさい、人参、土生姜、青葱 | ピスケット | |
| 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、チルドボテト、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)、グリンピース(冷凍) | マンナウェファー | |
| 19 木 | きやべついりひらつくね きゅうりのすのもの(カニカマ) みそしる(こまつな) ななぶつきまい(なつとう) | 363.7(308.3) 14.6(12.6) 13.0(12.2) 1.8(1.5) | 七分つき米、砂糖 | きやべついりひらつくね、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、カニカまぼこ、うす揚、カットわかめ | 小松菜(カット)、トマト*、胡瓜 | ピスケット | |
| 20 金 | しろみざかなのりやき 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(なつとう) | 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 | 冷凍骨なしメリルーサ、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 | マンナウェファー | |
| 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 | ピスケット | |
| 24 火 | じゃががぶー 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)、カニカまぼこ、うす揚、いりごま、カットわかめ | 玉葱、もやし、人参、胡瓜、いんげん(冷) | ピスケット | |
| 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の みそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なつとう) | 430.7(351.5) 20.3(16.7) 12.3(10.3) 1.5(1.2) | 七分つき米、里芋(スライス)、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 | 玉葱、トマト*、いんげん(冷)、サニーレタス、土生姜、青葱 | マンナウェファー | |
| 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 | きやべつ、トマト*、刻みオクラ、大根おろし、サニーレタス、青葱、土生姜 | ピスケット | |
| 27 金 | にくととうふのにもの ツナのすのもの みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なつとう) | 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、カットわかめ | 人参、大根、胡瓜、いんげん(冷)、青葱 | マンナウェファー | |
| 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(なつとう) | 357.3(301.9) 19.5(17.6) 8.7(8.0) 1.4(1.1) | 七分つき米、砂糖 | 冷凍骨なしわら、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、冷凍骨なしわら(大) | 栗かぼちゃ、小松菜(カット)、玉葱 | ピスケット | |