

日付	ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名(〇は午後おやつ)			10時おやつ (1~2歳児用)	3時おやつ	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	チキンライス きりぼしだいこんのナムル スープ(じゃがいも)	488.9(413.0) 16.9(13.8) 15.5(13.4) 2.0(1.6)	七分つき米、じゃが芋、 〇マカロニ、油、〇砂 糖、ゴマ油、砂糖	〇牛乳、鶏モモ肉(細か く)、ロースハム、〇き な粉、ベーコン	玉葱、胡瓜、人参、マッ シュルーム缶、切り干し だいこん、グリーンピース (冷凍)	せんべい	マカロニあべかわ ぎゅうにゅう	
02 木	きゃべつスパゲティー あまなつサラダ スープ(もやし)	464.9(412.5) 15.3(12.8) 16.6(13.8) 2.1(1.7)	スパゲティー、フレンチ ドレッシング(分離 型)、オリーブ油、油	〇牛乳、ベーコン、粉 チーズ、桜えび、カット わかめ	新きゃべつ、もやし、な つみかん缶、レタス、胡 瓜、ピーマン、にんにく	いもけんぴ (ハッピーターン)	かしわまんじゅう ぎゅうにゅう	
07 火	やきにくふういためもの ほうれんそうのナムル みそしる(なす) ななぶつきまい(なっとう)	513.3(449.4) 24.7(20.6) 21.4(18.4) 2.0(1.8)	七分つき米、〇チルドポ テト、油、ゴマ油	〇牛乳、牛肉(うすぎ り)、納豆、〇ピザ用 チーズ、米みそ(淡色辛 みそ)、〇ベーコン、う す揚、いりごま	ほうれん草、きゃべつ、 もやし、なす、人参、玉 葱、ピーマン、竹の子 (ゆで)、〇ピーマン、 青葱	ぼたぼたやき	ピザポテト ぎゅうにゅう	
08 水	からあげ マカロニサラダ スープ(オクラ) ロールパン ゼリー	577.7(494.4) 26.5(20.8) 30.4(24.5) 1.9(1.7)	NEGロール、〇砂糖、 〇小麦粉、マカロニ、マ ヨネーズ、油、片栗粉、 〇マーガリン	〇牛乳、鶏モモ肉(25 gカット)、〇卵、ツナ 缶	刻みオクラ、胡瓜、サ ニールタス、人参、土生 姜、にんにく	せんべい	ココアケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
09 木	はるのおすし さといものそぼろに すましじる	378.4(331.0) 13.1(11.2) 4.5(4.1) 2.2(1.8)	七分つき米、里芋(スラ イス)、砂糖、〇砂糖	〇カルピス、ソフト木 綿、鶏ミンチ、錦糸卵、 うす揚、〇返りちりめ ん、ちりめんじゃこ、〇 アガー、高野豆腐、もみ	〇黄桃缶、えんどう豆 (鞘)、ひき、筍 (生)、人参、みつば、 青葱	ハッピーターン	カルピスジュレ (3~5さいじ)カムカム (1~2さいじ)おかし むぎちゃ	5さいじあるきこみ③ おにぎりべんとう どんぐりしょくいくかつどう はるのやさいをさわろう
10 金	あかうおのてりやき しらあえ(ほうれんそう) みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	512.7(466.3) 25.3(22.6) 12.7(11.2) 2.3(2.0)	七分つき米、〇小麦粉、 糸こんにゃく、〇砂糖、 砂糖	〇牛乳、冷凍骨なし赤魚 50、納豆、ソフト木綿、 米みそ(淡色辛みそ)、 白みそ、こんぶ巻き、い りごま、カットわかめ	玉葱、ほうれん草、人 参、〇レースン、青葱	ぼたぼたやき	むしパン ぎゅうにゅう	
11 土	のざわなチャーハン ブロッコリーのおかかあえ みそしる(あつあげ)	453.9(392.6) 19.2(15.5) 15.1(13.4) 2.3(1.9)	半つき米、油、砂糖	〇牛乳、厚揚げ(四 角)、卵、米みそ(淡色 辛みそ)、ちりめんじゃ こ、〇あたりめ、かつお 節、カットわかめ	アヲツクリ(冷凍)、野 沢菜漬、玉葱、人参	せんべい	(3~5さいじ)カムカムおやつ ハッピーターン リッツ ぎゅうにゅう	
12 日	ミートスパゲティー かぼちゃサラダ スープ(オクラ)	499.1(410.1) 16.9(13.6) 21.1(17.0) 2.2(1.7)	スパゲティー、マヨネー ズ、油、オリーブ油	〇牛乳、合挽肉、ベー コン	栗かぼちゃ、玉葱、刻み オクラ、人参、ミックス ベジタブル(冷凍)、 マッシュルーム缶、ピー マン、セロリ		ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
13 月	ぎゅうどん もやしのごます みそしる(じゃがいも)	498.5(415.3) 19.0(15.5) 12.9(10.8) 1.8(1.5)	半つき米、じゃが芋、〇 小麦粉、糸こんにゃく、 〇砂糖、砂糖、〇マーガ リン	〇牛乳、牛肉(うすぎ り)、〇ヨーグルト(無 糖)、米みそ(淡色辛 みそ)、カニかまぼこ、い りごま、カットわかめ	玉葱、もやし、胡瓜、み つば、青葱	ハッピーターン	ヨーグルトパン ぎゅうにゅう	
14 火	サーモンムニエル ココロマリネ みそしる(とうふ) まめごはん	443.7(404.1) 23.4(21.3) 12.1(10.7) 2.0(1.7)	半つき米、チルドポテ ト、小麦粉、フレンチド レッシング(分離型)、 マーガリン	〇牛乳、冷凍骨なし鮭、 ソフト木綿、米みそ(淡 色辛みそ)、さいの目8m mチーズ、こんぶ(だし 用)、冷凍骨なし鮭	えんどう豆(鞘)、トマ ト*、胡瓜、アト-ソール 缶、なめこ、人参、青葱	ぼたぼたやき	こいのぼりゼリー ぎゅうにゅう	3~5さいじ バスえんそく おにぎりべんとう
15 水	ジャージャーめん きゃべつのできつけ ちゅうかスープ	405.1(362.0) 18.4(15.5) 15.5(14.0) 2.9(2.5)	ゆで中華めん、〇食パン (8枚切り)、砂糖、〇 マーガリン、ゴマ油、〇 砂糖、ゆでうどん	〇牛乳、合挽肉、ソフト 木綿、みそ、錦糸卵、カ ニかまぼこ、いりごま、 〇いりごま、〇あおのり	新きゃべつ、胡瓜、玉 葱、人参、竹の子(ゆ で)、レモン、青葱、干 し椎茸、みつば	せんべい	わふうラスク ぎゅうにゅう	

★ななぶつきまいは国産です

★〇は午後おやつに使用している食材です。

★10時のおやつは、変更する場合があります。

日付	ひるごはん	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	材 料 名(〇は午後おやつ)			10時おやつ(1~2歳児用)	3時おやつ	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	かしわのこうみやき きりぼしだいこんのにつけ みそしる(ごまつな) ななぶつきまい(なっとう)	584.9(482.9) 25.7(20.8) 26.1(21.3) 1.9(1.5)	七分つき米、〇小麦粉、〇マーガリン、〇砂糖、糸こんにゃく、ゴマ油、砂糖、油	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、〇きな粉、うす揚	小松菜(カット)、トマト*、えのき茸、人参、切り干しだいこん、サニーレタス、いんげん(冷)	ハッピーターン	きなこクッキー ぎゅうにゅう	〇さいじ しょくいくかつどう きりぼしだいこんをさわろう
17金	じゃがぶー はるさめサラダ みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	467.8(456.6) 19.0(16.9) 13.1(11.6) 1.7(1.7)	七分つき米、チルドポテト、糸こんにゃく、〇カンパン、はるさめ、砂糖、油、ゴマ油	〇牛乳、納豆、豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、ローズハム、カットわかめ	玉葱、〇いちご、はくさい(人参、胡瓜、いんげん(冷)、青葱	ぼたぼたやき	かんぱん くだもの ぎゅうにゅう	ひなんくんれん
18土	キッズピピンバ きゃべつのごます みそしる(とうふ)	478.5(415.6) 19.8(16.7) 14.4(12.9) 1.9(1.6)	七分つき米、砂糖、ゴマ油	〇牛乳、合挽肉、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、錦糸卵、カニかまぼこ、〇返りちりめん、いりごま	きゃべつ、もやし、人参、胡瓜、にら、なめこ、青葱	せんべい	(3~5さいじ)カムカムおやつ ハッピーターン リッツ ぎゅうにゅう	
19日	さげごはん こうやどうふのゆうぜんだき みそしる(ふ)	444.9(366.9) 18.6(15.0) 13.6(11.1) 1.7(1.4)	半つき米、砂糖、おつゆ	〇牛乳、鮭フレーク、うす揚、米みそ(淡色辛みそ)、高野豆腐、いりごま	〇みかん缶、人参、みつば、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱		かんフルーツ おかし ぎゅうにゅう	
20月	かしわのカレーやき スパゲティーサラダ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	537.4(451.2) 26.3(21.8) 20.6(17.0) 1.6(1.4)	七分つき米、〇砂糖、スパゲティー、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、〇あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、ローズハム、〇あたりめ、卵(黄)、〇かんてん	トマト*、玉葱、えのき茸、胡瓜、きゃべつ、青葱	ハッピーターン	みずようかん (3~5さいじ)カムカム (1~2さいじ)おかし ぎゅうにゅう	
21火	ぶたにくのうまに(しいたけ) わふうコールスロー みそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なっとう)	552.8(473.7) 21.4(17.5) 19.3(16.4) 1.9(1.6)	七分つき米、さつまいも、里芋、〇油、砂糖	〇牛乳、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	きゃべつ、人参、れんこん、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱	ぼたぼたやき	フライドポテト おかし ぎゅうにゅう	5さいじ あるきこみ④ おにぎりべんとう
22水	ハムライス はくさいサラダ スープ(やさい)	500.9(438.6) 14.4(12.1) 15.3(13.4) 2.3(2.0)	七分つき米、油、フレンチドレッシング(分離型)	〇牛乳、ローズハム、ベーコン	はくさい、玉葱、りんご、人参、胡瓜、ミックスベジタブル(冷凍)、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)	せんべい	たいやき ぎゅうにゅう	
23木	ちくぜんに きゅうりもみ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	487.7(428.5) 21.3(18.0) 16.1(13.9) 1.8(1.5)	七分つき米、〇ホットケーキ粉、糸こんにゃく、〇ホットケーキシロップ、砂糖、〇マーガリン	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、うす揚、ちりめんじゃこ、カットわかめ	胡瓜、えのき茸、人参、れんこん、ごぼう、いんげん(冷)、干し椎茸	ハッピーターン	ホットケーキ ぎゅうにゅう	
24金	ぶたにくのスープに ブロッコリーのごまあえ じゃこめし	320.9(304.4) 12.6(10.8) 6.6(5.9) 1.3(1.3)	七分つき米、はるさめ、油、砂糖	〇ヨーグルト(無糖)、厚揚げ(四角)、豚モモ肉(うすぎり)、ちりめんじゃこ、いりごま	はくさい、アヲ 〇ツリ(冷凍)、〇みかん缶、人参、チンゲンサイ、しめじ、竹の子(ゆで)	ぼたぼたやき	フルーツのヨーグルトかけ おかし むぎちや	5さいじ あるきこみよび おにぎりべんとう
25土	ブルコギごはん きりぼしだいこんのナムル スープ(オクラ)	458.0(396.1) 19.0(15.3) 13.1(11.8) 2.3(1.9)	半つき米、ゴマ油、砂糖	〇牛乳、牛肉(うすぎり)、ローズハム、〇あたりめ、もみのり	刻みオクラ、胡瓜、舞茸、人参、もやし、にら、ササガ 打 ぼり(冷)、切り干しだいこん	せんべい	(3~5さいじ)カムカムおやつ ハッピーターン リッツ ぎゅうにゅう	
26日	えびピラフ ブロッコリーのごまあえ コーンスープ	472.0(389.6) 19.5(15.9) 11.3(9.1) 1.6(1.3)	七分つき米、マーガリン、砂糖	〇牛乳、冷凍むきえび、牛乳、いりごま	アヲ 〇ツリ(冷凍)、玉葱、ミックスベジタブル(冷凍)、マッシュルーム缶		ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
27月	カレーうどん ひじきまめ	356.3(313.8) 17.1(14.7) 13.8(11.6) 3.1(2.5)	ゆでうどん、〇砂糖、片栗粉、〇ねりごま、油、砂糖	〇牛乳、牛肉(うすぎり)、大豆(ゆで)、かまぼこ赤奴、〇返りちりめん、ひじき、〇アガー	玉葱、人参、しろ葱、いんげん(冷)、生薑、にんにく	ハッピーターン	ごまミルクプリン (3~5さいじ)カムカム (1~2さいじ)おかし むぎちや	
28火	ようふうずし にまめ すましじる	596.0(458.1) 22.2(16.9) 17.0(12.6) 2.8(2.2)	七分つき米、〇食パン10枚切り、砂糖	〇牛乳、ソフト木綿、金時豆(乾)、〇ホイップクリーム、ローズハム、さいの目8mmチーズ、ちりめんじゃこ、かんてん(だし)	〇みかん缶、人参、胡瓜、みつば	ぼたぼたやき	フルーツサンド ぎゅうにゅう	
29水	はるさめいため かぼちゃサラダ みそしる(オクラ) ななぶつきまい(なっとう)	570.5(477.3) 19.2(15.6) 23.3(19.7) 1.7(1.6)	七分つき米、〇小麦粉、はるさめ、マヨネーズ、〇マーガリン、〇砂糖、ゴマ油	〇牛乳、納豆、豚ハラ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、カットわかめ	栗かぼちゃ、新きゃべつ、刻みオクラ、ピーマン、人参、竹の子(ゆで)、胡瓜、玉葱、干し椎茸、レーズン	せんべい	ロックビスケット ぎゅうにゅう	
30木	さわらのしょうがに ひじきのにつけ みそしる(かぼちゃ) ななぶつきまい(なっとう)	528.5(469.2) 25.2(22.7) 16.5(14.7) 2.5(2.2)	七分つき米、〇砂糖、糸こんにゃく、砂糖、油	〇牛乳、冷凍骨なしさわら、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、ひじき、〇アガー、冷凍骨なしさわら(大)	〇りんご天然果汁、かぼちゃ、〇パン缶、玉葱、人参、いんげん(冷)、生薑、青葱	ハッピーターン	フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう	
31金	かしわとやさいのスープに トマトサラダ ロールパン	443.8(405.4) 16.1(14.0) 11.8(10.7) 2.0(1.8)	〇七分つき米、チルドポテト、NEGロール、油、砂糖、麦ロール	鶏モモ肉(そぎ切り)、ベーコン、〇ちりめんじゃこ	玉葱、新きゃべつ、トマト、人参、胡瓜、セロリ、〇菜みじの素	ぼたぼたやき	おにぎり むぎちや	5さいじ えんがいの いっばくほいく

☆ななぶつきまいは国産です

☆〇は午後おやつに使用している食材です。

☆10時のおやつは、変更する場合があります。