

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		
01 水	にくじゃがに かぼちゃサラダ みそしる(なす) ななぶつきまい(なっとう)	411.3(327.6) 14.7(11.8) 11.2(8.8) 1.5(1.2)	七分つき米、チルドポテト、糸こんにゃく、マヨネーズ、油、砂糖	納豆、牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	玉葱、栗かぼちゃ、なす、人参、胡瓜、いんげん(冷)、レーズン、青葱	ぼたぼたやき	
02 木	ポテトとおこめのささみカツ だいこんさっぱりサラダ みそしる(しいたけ) ななぶつきまいのむヨーグルト	438.4(300.9) 18.6(16.2) 11.4(2.8) 1.7(1.4)	七分つき米、油	ヨーグルト(ドリンク)、ポテトとおこめのささみかつ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、うす揚	大根、きゃべつ、トマト*、生しいたけ、水菜、青葱	ぱりんこ	
07 火	あかうおのなんばんづけ いんげんのツナあえ とんじる ななぶつきまい(なっとう)	400.2(328.4) 19.6(17.4) 10.9(8.9) 1.4(1.1)	七分つき米、さつまいも、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ	冷凍骨なし赤魚50、納豆、豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶	いんげん(冷)、人参、玉葱、大根、セロリ、青葱	ハッピーターン	
08 水	にくととうふのもの きゅうりもみ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまいのむヨーグルト	401.6(321.3) 19.6(15.7) 8.0(6.4) 1.9(1.5)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、焼き豆腐、牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ、カットわかめ	胡瓜、人参、玉葱、いんげん(冷)、青葱	ぼたぼたやき	
09 木	ぶたにくとこんにゃくのみそいため ブロッコリーサラダ(ツナ) みそしる(はくさい) ななぶつきまい いちご	307.5(247.3) 11.2(9.0) 8.2(6.6) 1.9(1.5)	七分つき米、糸こんにゃく、じゃが芋、マヨネーズ、油、砂糖	豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、カットわかめ	いちご、はくさい、ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ(冷凍)、しろ葱、しめじ、人参、竹の子(ゆで)、青葱	ぱりんこ	デザートデー
10 金	かしわのあますあん こつたま みそしる(キャベツ) ななぶつきまい(なっとう)	426.1(340.9) 17.6(14.0) 16.9(13.5) 1.6(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	玉葱、新きゃべつ、人参、ピーマン、にら、干し椎茸、青葱、土生姜	ハッピーターン	
11 土	はっぼうさい さつまいものレモンに みそしる(えのき) ななぶつきまい	349.4(279.5) 13.3(10.7) 4.6(3.7) 1.7(1.4)	七分つき米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	豚モモ肉(うすぎり)、冷凍むきえび、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	はくさい、玉葱、えのき茸、人参、竹の子(ゆで)、生しいたけ、ヤングコーン、レモン、青葱		
13 月	さわらのみそに いりとうふ みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	418.2(349.4) 23.8(20.8) 12.4(10.8) 2.1(1.7)	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖、油	冷凍骨なしさわら、ソフト木綿、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ミンチ、うす揚、冷凍骨なしさわら(大)	大根、ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ(冷凍)、人参、干し椎茸、にら、青葱、土生姜	ぱりんこ	
14 火	れいしゃぶ やさいのうまに みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	406.6(325.8) 17.5(14.0) 12.1(9.7) 1.1(0.9)	七分つき米、里芋(スライス)、糸こんにゃく、砂糖	豚肩ロース(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	トマト*、大根おろし、人参、れんこん、玉葱、えのき茸、サニーレタス、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱	ハッピーターン	
15 水	ミックスフライ にんじんのゆうぜんいり みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	421.8(343.1) 19.1(15.9) 11.1(8.9) 1.9(1.6)	七分つき米、油、パン粉、小麦粉、おつゆ麩	納豆、豚肉(ヒレ)、えびフライ(冷凍)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、たらこ、カットわかめ	人参、トマト*、きゃべつ、かぼちゃ、ピーマン、青葱	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 ()は未満値	材 料 名			延長おやつ	行事
			熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 木	ひじきごはん ごもくきんぴら あげシュウマイ のっぺいじる	347.3(293.9) 10.7(9.0) 9.3(8.6) 2.2(1.8)	半つき米、里芋、系こんにゃく、油、砂糖、片栗粉	Eビ入りシューマイ(冷)、豚モモ肉(うすぎり)、錦糸卵、うす揚、ひじき	トマト*、人参、れんこん、卵が打ホリ(冷)、いんげん(冷)、セロリ、しろ葱	ぱりんこ	
17 金	チャンプル おくらのあえもの(なめだけ) みそしる(しめじ) ななぶつきまいのむヨーグルト	358.5(286.8) 14.5(11.6) 7.2(5.7) 1.5(1.2)	七分つき米、ゴマ油	ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、豚バラ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)	刻みオクラ、しめじ、竹の子(ゆで)、小松菜(カット)、人参、もやし、にら、なめ茸(味付け)	ハッピーターン	
18 土	かしわのてりやき さといものそぼろに みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい	322.3(258.4) 15.4(12.3) 9.4(7.5) 1.5(1.2)	七分つき米、里芋(スライス)、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、鶏ミンチ、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	トマト*、玉葱、はくさい、サニーレタス、みつば、青葱、土生姜		
20 月	だいのこのたきあわせ きゃべつのそくせきづけ みそしる(はくさい) おにぎり	380.3(322.6) 20.7(18.6) 11.6(10.4) 2.3(2.0)	七分つき米、系こんにゃく、砂糖	冷凍骨なし塩鮭40、鶏モモ肉(そぎ切り)、一口がんも、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚、いりごま	大根、はくさい、新じゃべつ、人参、胡瓜、小松菜(カット)、レモン、青葱	ぱりんこ	おにぎりデー
21 火	さかなのサクサクやき にんじんグラッセ すのもの(かにかま) みそしる(しめじ) ななぶつきまい(なっとう)	356.6(293.0) 18.7(16.7) 9.8(7.9) 1.8(1.5)	七分つき米、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖、マーガリン	冷凍骨なしメルルーサ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、カットわかめ	アブリッリ(冷凍)、トマト*、胡瓜、しめじ、人参、小松菜(カット)	ハッピーターン	
22 水	ぶたにくのしょうがゆき こうやどうふのゆうぜんだき すましじる ななぶつきまいのむヨーグルト	412.8(330.8) 20.0(16.0) 9.0(7.2) 1.6(1.3)	七分つき米、砂糖、油	ヨーグルト(ドリンク)、豚モモ肉(うすぎり)、高野豆腐、うす揚	玉葱、トマト*、えのき茸、人参、サニーレタス、いんげん(冷)、土生姜、干し椎茸、みつば	ぼたぼたゆき	
23 木	ぎゅうちゃんごはん やさしいにもの みそしる(たまねぎ)	286.0(227.7) 8.5(6.8) 5.4(4.2) 1.9(1.6)	半つき米、里芋(スライス)、系こんにゃく、砂糖、油	牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	人参、玉葱、卵が打ホリ(冷)、みつば、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱	ぱりんこ	
24 金	チンジャオロースー ポテトサラダ みそしる(しいたけ) ななぶつきまい(なっとう)	426.1(340.4) 17.1(13.6) 15.2(11.9) 1.6(1.1)	七分つき米、チルドポテト、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	ピーマン、トマト*、人参、竹の子(ゆで)、胡瓜、生しいたけ、玉葱、青葱、土生姜	ハッピーターン	ほごしゃかい
25 土	やさしいため あげシュウマイ みそしる(きのこ) ななぶつきまい	333.2(276.9) 13.4(11.2) 9.8(8.3) 1.5(1.3)	七分つき米、油	Eビ入りシューマイ(冷)、豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	きゃべつ、トマト*、玉葱、しめじ、えのき茸、人参、ピーマン、竹の子(ゆで)、生しいたけ、青葱		
27 月	ハンバーグ ほうれんそうソテー クラムチャウダー ななぶつきまい	405.6(325.1) 18.9(15.1) 11.2(8.9) 1.9(1.5)	七分つき米、じゃが芋、パン粉、小麦粉、マーガリン	合挽肉、牛乳、あさり水煮、牛レバー、卵	玉葱、ほうれん草、トマト*、人参、スイートコーン缶、サニーレタス	ぱりんこ	
28 火	ぶたにくのうまに ふきのおかかあえ みそしる(こまつな) ななぶつきまい(なっとう)	348.6(277.1) 14.9(12.0) 8.4(6.6) 1.4(1.1)	七分つき米、系こんにゃく、油、砂糖	豚モモ肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、かつお節	ふき、ごぼう、小松菜(カット)、人参、玉葱、いんげん(冷)	ハッピーターン	ゆうすずみいん①
29 水	しろみざかなのピカタ きゅうりのすのもの(カニカマ) みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	349.5(287.5) 19.4(17.2) 6.5(5.3) 1.7(1.4)	七分つき米、小麦粉、マーガリン、砂糖	冷凍骨なしメルルーサ、納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚、カットわかめ、冷凍骨なしメルルーサ(大)	大根、トマト*、胡瓜、人参、サニーレタス、青葱	ぼたぼたゆき	
30 木	ロールサンドフライ だいたサラダ(ツナ) みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	475.1(380.6) 20.8(16.7) 18.9(15.1) 1.7(1.4)	七分つき米、油、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、おつゆ麩	豚モモ肉(巻きやすく)、納豆、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、卵、カットわかめ	トマト*、人参、グリーンアスパラガス、胡瓜、サニーレタス、青葱	ぱりんこ	
31 金	ちくぜんに ほうれんそうのおかかあえ みそしる(キャベツ) のむヨーグルト ななぶつきまい	365.9(292.7) 15.5(12.4) 5.4(4.3) 1.5(1.2)	七分つき米、系こんにゃく、里芋(スライス)、砂糖	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)、うす揚、かつお節	ほうれん草、きゃべつ、人参、れんこん、ごぼう、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱	ハッピーターン	