

	献立		食 材		備考
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00の食材	
1 木	固がゆ ひき肉と野菜のあんかけ フレンチサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 バナナ 麦茶 鬼まんじゅう	米/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、大豆水煮缶、ピーマン、しょうゆ、みりん、片栗粉、かつお節/キャベツ、きゅうり、みかん缶、干しぶどう、油、酢、砂糖/チンゲン菜、たまねぎ、しょうゆ、かつお節	バナナ さつまいも、砂糖、小麦粉	
2 金	焼きうどん 卵と豆腐と野菜のスープ きのこキャベツのサラダ	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 肉みそがゆ	ゆでうどん、豚ひき肉、にら、もやし、チンゲン菜、しょうゆ、みりん/木綿豆腐、卵、干しいたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、ごま油、かつお節/キャベツ、しめじ、えのきたけ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢	ベビーチーズ 米、豚ひき肉、白みそ、しょうゆ、砂糖、酒	
3 土	わかめうどん 松風焼き バナナ	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 ウエハース、ハイハイ	ゆでうどん、豚肩小間切れ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、かつお節、しょうゆ、みりん/鶏むねひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、白みそ、砂糖、酒、しょうゆ、白ごま/バナナ	ベビーチーズ ウエハース、ハイハイ	
5 月	固がゆ ヤンニョムチキン 白菜とツナの和え物 なめこのみそ汁	麦茶 乳児用菓子 麦茶 キャラットクッキー	米/鶏もも小間切れ、米粉、小麦粉、油、ケチャップ、にんにく、しょうゆ、砂糖、ごま油/白菜、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、ツナ油漬缶/絹ごし豆腐、なめこ、ねぎ、煮干し、白みそ	乳児用菓子 小麦粉、バター、砂糖、にんじん	
6 火	固がゆ カレイのみそ煮 大根と鶏肉の煮物 わかめのすまし汁	麦茶 バナナ 麦茶 さつまいもだんご	米/カレイ、赤みそ、しょうが、酒、砂糖/だいこん、鶏もも小間切れ、かつお節、しょうゆ、酒、みりん/カットわかめ、ねぎ、しょうゆ、かつお節	バナナ サツマイモ、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉	
7 水	ロールパン 米粉のポテトグラタン 即席ピクルス 白菜のスープ	麦茶 乳児用菓子 麦茶 鮭と卵の混ぜ寿司	マーガリンロール/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ベーコン、油、上新粉、豆乳、粉チーズ/きゅうり、にんじん、黄ピーマン、酢、砂糖/白菜、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、かつお節	乳児用菓子 米、酢、砂糖、卵、鮭、白ごま	
8 木	煮込みうどん レバーのごま味噌和え 野菜サラダ	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 きな粉がゆ	ゆでうどん、豚肩小間切れ、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、みりん、かつお節/豚レバー、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、すりごま、白みそ、砂糖、みりん/キャベツ、きゅうり、マヨネーズ	ベビーチーズ 米、きな粉、砂糖	
9 金	固がゆ 親子丼の具 切干大根のナムル キャベツのみそ汁	麦茶 バナナ 麦茶 チーズ入り蒸しパン	米/鶏もも小間切れ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、卵、かつお節、しょうゆ、みりん、砂糖/切干だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、ごま油/キャベツ、えのきたけ、白みそ、煮干し	バナナ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、チーズ、油	
10 土	ロールパン 春雨スープ バナナ	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 ウエハース、ハイハイ	マーガリンロール/豚肩小間切れ、チンゲン菜、にんじん、木綿豆腐、しめじ、春雨、しょうゆ、ごま油、かつお節/バナナ	ベビーチーズ ウエハース、ハイハイ	
13 火	固がゆ 焼肉炒め丼の具 ハンサンスウ 白菜のみそ汁	麦茶 バナナ 麦茶 プレーンヨーグルト、乳児用菓子	米/豚肩小間切れ、しょうゆ、砂糖、酒、白ごま、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ごま油/ハム、春雨、きゅうり、卵、油、しょうゆ、砂糖、ごま油、酢/白菜、えのきたけ、白みそ、煮干し	バナナ プレーンヨーグルト、乳児用菓子	
14 水	食パン ボークビーンズ 小松菜とワタンのサラダ	麦茶 乳児用菓子 麦茶 米粉と豆腐のパウンドケーキ	食パン/豚肩小間切れ、たまねぎ、にんじん、さつまいも、じゃがいも、大豆水煮缶、ケチャップ、バター、砂糖、油/小松菜、ごぼう、しゅうまいの皮、粉チーズ	乳児用菓子 米粉、ベーキングパウダー、絹ごし豆腐、砂糖、油	
15 木	五目みそうどん カレイの磯辺揚げ わかめのごま味噌和え	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 おかががゆ	ゆでうどん、豚肩小間切れ、ごぼう、にんじん、白菜、かつお節、白みそ、しょうゆ/カレイ、青のり、小麦粉、油/きゅうり、カットわかめ、すりごま、砂糖、酢、しょうゆ	ベビーチーズ 米、かつお節	
16 金	コーンライス+おかゆ ミートボール トマトと胡瓜のさっぱりサラダ 根菜のスープ	麦茶 バナナ 麦茶 マドレーヌ	米、コーン缶、ベーコン、しょうゆ、酒/豚ひき肉、押し豆腐、たまねぎ、パン粉、酒、砂糖、ケチャップ、片栗粉/トマト、きゅうり、白ごま、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油/かぶ、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、かつお節	バナナ バター、砂糖、卵、豆乳、小麦粉、ベーキングパウダー	
17 土	固がゆ 鶏の照り焼き 野菜みそ汁 バナナ	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 ウエハース、ハイハイ	米/鶏もも肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん/キャベツ、にんじん、えのきたけ、白みそ、煮干し/バナナ	ベビーチーズ ウエハース、ハイハイ	
19 月	固がゆ 納豆 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え 大根のみそ汁	麦茶 乳児用菓子 麦茶 フレンチトースト	米/納豆、しょうゆ/豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ、かつお節/大根、カットわかめ、白みそ、煮干し	乳児用菓子 食パン、卵、砂糖、スキムミルク	
20 火	固がゆ タラのタルタル ひじきと大豆の炒り煮 根菜とチーズのみそ汁	麦茶 バナナ 麦茶 さつまいものさくさく揚げ	米/タラ、小麦粉、たまねぎ、にんじん、油、マヨネーズ/ひじき、大豆水煮缶、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお節/豚肩小間切れ、ごま油、ごぼう、にんじん、かつお節、白みそ、クリームチーズ	バナナ さつまいも、米粉、油	
21 水	ロールパン ツナサンドの具 野菜たっぷりポトフ 胡瓜とごぼうのサラダ	麦茶 乳児用菓子 麦茶 青のりがゆ	マーガリンロール/ツナ油漬缶、コーン缶、マヨネーズ/じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうゆ、かつお節、油/きゅうり、ごぼう、すりごま、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ	乳児用菓子 米、青のり	
22 木	きのこの和風スバゲティ チキンサラダ 卵スープ	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 おかががゆ	スバゲティ、鶏むねひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれん草、油、しょうゆ/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、しょうが、みりん、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、酢、しょうゆ、砂糖/卵、たまねぎ、しょうゆ、かつお節	ベビーチーズ 米、かつお節	
24 土	ツナスバゲティ キャベツのスープ バナナ	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 ウエハース、ハイハイ	スバゲティ、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、油/キャベツ、コーン缶、しょうゆ、かつお節/バナナ	ベビーチーズ ウエハース、ハイハイ	
26 月	固がゆ 野菜のあんかけ コンビーフサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 乳児用菓子 麦茶 きのこのにゅう麺	米/鶏もも小間切れ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、グリーンピース、かつお節、しょうゆ、みりん、片栗粉/白菜、きゅうり、りんご、油、酢、砂糖/チンゲン菜、たまねぎ、しょうゆ、かつお節	乳児用菓子 ゆでそうめん、えのきたけ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、みりん	
27 火	固がゆ マーボー豆腐 青菜と卵の和え物 わかめともやしの中華スープ	麦茶 バナナ 麦茶 プレーンヨーグルト、乳児用菓子	米/木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にら、しょうが、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油、ごま油/ほうれん草、卵、油、しょうゆ/カットわかめ、もやし、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、かつお節	バナナ プレーンヨーグルト、乳児用菓子	
28 水	ロールパン ポテトサンドの具 ごま豆乳スープ みかん缶	麦茶 乳児用菓子 麦茶 しらすがゆ	マーガリンロール/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、砂糖/豚肩小間切れ、油、白菜、しめじ、大根、にんじん、小松菜、ねぎ、豆乳、すりごま、ごま油、白みそ/みかん缶	乳児用菓子 米、酒、しょうゆ、しらす干し、しょうゆ、みりん、砂糖	
29 木	トマトときのこのスバゲティ 鶏の照り焼き みかん じゃがいもときのこのスープ	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 青のりがゆ	スバゲティ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、しめじ、ケチャップ、トマトピューレ、油/鶏もも肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん/みかん/じゃがいも、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、かつお節	ベビーチーズ 米、青のり	

※ 乳児用菓子・・・ハイハイ / マンナウェファー / マンナビスケット の いずれかの提供になります。

	献立		食 材		備考
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
1 木	おかゆ ささみ、たまねぎ、にんじん、きゅうり かつおだし汁	ミルク バナナ ミルク さつまいものゆでつぶし	米/ささみ/たまねぎ/にんじん/きゅうり/かつお節	バナナ さつまいも	
2 金	ゆでうどん(かつおだし) ささみ、木綿豆腐、にんじん、キャベツ	ミルク ハイハイ ミルク 青のりがゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/木綿豆腐/にんじん/キャベツ	ハイハイ 米、青のり	
3 土	ゆでうどん(かつおだし) たまねぎと人参のクタクタ煮 バナナ	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ	ゆでうどん、かつお節/たまねぎ、にんじん、かつお節/バナナ	ハイハイ ハイハイ	
5 月	おかゆ ささみ、白菜、きゅうり、にんじん 煮干しだし汁	ミルク ハイハイ ミルク パンがゆ	米/ささみ/白菜/きゅうり/にんじん/煮干し	ハイハイ 食パン	
6 火	おかゆ カレー、大根、きゅうり、たまねぎ かつおだし汁	ミルク バナナ ミルク さつまいものゆでつぶし	米/カレー/大根/きゅうり/たまねぎ/かつお節	バナナ さつまいも	
7 水	パンがゆ ささみ、きゅうり、にんじん、白菜 かつおだし汁	ミルク ハイハイ ミルク 青のりがゆ	食パン/ささみ/きゅうり/にんじん/白菜/かつお節	ハイハイ 米、青のり	
8 木	ゆでうどん(かつおだし) ささみ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	ミルク ハイハイ ミルク きな粉がゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/たまねぎ/キャベツ/きゅうり	ハイハイ 米、きな粉	
9 金	おかゆ ささみ、きゅうり、にんじん、たまねぎ 煮干しだし汁	ミルク バナナ ミルク パンがゆ	米/ささみ/きゅうり/にんじん/たまねぎ/煮干し	バナナ 食パン	
10 土	おかゆ 豆腐とたまねぎのクタクタ煮 バナナ	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ	米/木綿豆腐、たまねぎ、かつお節/バナナ	ハイハイ ハイハイ	
13 火	おかゆ ささみ、たまねぎ、にんじん、きゅうり 煮干しだし汁	ミルク バナナ ミルク プレーンヨーグルト、ハイハイ	米/ささみ/たまねぎ/にんじん/きゅうり/煮干し	バナナ プレーンヨーグルト、ハイハイ	
14 水	パンがゆ ささみ、にんじん、たまねぎ、さつまいも かつおだし汁	ミルク ハイハイ ミルク パンがゆ	食パン/ささみ/にんじん/たまねぎ/さつまいも/かつお節	ハイハイ 食パン	
15 木	ゆでうどん(かつおだし) カレー、きゅうり、白菜、にんじん	ミルク ハイハイ ミルク おかがゆ	ゆでうどん、かつお節/カレー/きゅうり/白菜/にんじん	ハイハイ 米、かつお節	
16 金	おかゆ ささみ、押し豆腐、トマト、きゅうり かつおだし汁	ミルク バナナ ミルク パンがゆ	米/ささみ/押し豆腐/トマト/きゅうり/かつお節	バナナ 食パン	
17 土	おかゆ キャベツとにんじんのクタクタ煮 バナナ	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ	米/キャベツ、にんじん、かつお節/バナナ	ハイハイ ハイハイ	
19 月	おかゆ ささみ、じゃがいも、大根、にんじん 煮干しだし汁	ミルク ハイハイ ミルク パンがゆ	米/ささみ/じゃがいも/大根/にんじん/煮干し	ハイハイ 食パン	
20 火	おかゆ カレー、たまねぎ、にんじん、きゅうり かつおだし汁	ミルク バナナ ミルク さつまいものゆでつぶし	米/カレー/たまねぎ/にんじん/きゅうり/かつお節	バナナ さつまいも	
21 水	パンがゆ ささみ、きゅうり、キャベツ、じゃがいも かつおだし汁	ミルク ハイハイ ミルク 青のりがゆ	食パン/ささみ/きゅうり/キャベツ/じゃがいも/かつお節	ハイハイ 米、青のり	
22 木	おかゆ ささみ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ かつおだし汁	ミルク ハイハイ ミルク パンがゆ	米/ささみ/じゃがいも/にんじん/たまねぎ/かつお節	ハイハイ 食パン	
24 土	ゆでうどん(かつおだし) たまねぎと人参のクタクタ煮 バナナ	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ	ゆでうどん、かつお節/たまねぎ、にんじん、かつお節/バナナ	ハイハイ ハイハイ	
26 月	おかゆ ささみ、じゃがいも、たまねぎ、白菜 かつおだし汁	ミルク ハイハイ ミルク ゆでうどん(かつおだし)	米/ささみ/じゃがいも/たまねぎ/白菜/かつお節	ハイハイ ゆでうどん、かつお節	
27 火	おかゆ ささみ、木綿豆腐、たまねぎ、ほうれん草 かつおだし汁	ミルク バナナ ミルク プレーンヨーグルト、ハイハイ	米/ささみ/木綿豆腐/たまねぎ/ほうれん草/かつお節	バナナ プレーンヨーグルト、ハイハイ	
28 水	パンがゆ ささみ、大根、にんじん、小松菜 かつおだし汁	ミルク ハイハイ ミルク 米、しらす干し	食パン/ささみ/大根/にんじん/小松菜/かつお節	ハイハイ 米、しらす干し	
29 木	ゆでうどん(かつおだし) ささみ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも	ミルク ハイハイ ミルク 青のりがゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/たまねぎ/にんじん/じゃがいも	ハイハイ 米、青のり	

献立表

2024年2月

深見台保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	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	調味料			
1木	鬼さんドライカレー フレンチサラダ りんごジュース チンゲン菜のスープ	547.1(466.4) 17.8(14.6) 15.6(12.6) 1.8(1.4)	米、◎さつまいも、 小麦粉、○砂糖、油、 砂糖	豚ひき肉、だいたず水 煮缶詰、スキムミルク	りんご天然果汁、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、みかん缶、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、にんにく、◎バナナ	カレールー、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩、白こしょう	麦茶、バナナ	麦茶 鬼まんじゅう	豆まき
2金	ニラともやしの焼きそば 卵と豆腐と野菜のスープ きのこキャベツのサラダ	496.3(435.8) 21.7(20.1) 17.0(16.8) 1.9(1.8)	焼きそばめん、◎米、 油、○砂糖、砂糖、ご ま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、◎チーズ、 卵、○豚ひき肉、ツナ 油漬缶、○白みそ、干 しえび	キャベツ、もやし、にら、 しめじ、えのきたけ、チン ゲンサイ、にんじん、な ぎ、干しいたけ、にんに く	焼きそばソース、しょ うゆ、○酒、酢、○ しょうゆ、食塩、鶏ガ ラ、コンソメ	麦茶、ペー チーズ	牛乳 肉みそおにぎ り	
3土	わかめうどん 松風焼き バナナ	368.9(332.7) 18.8(17.7) 13.6(14.0) 1.5(1.5)	ゆでうどん、砂糖	鶏むねひき肉、豚肩小 間切れ、豚ひき肉、◎ チーズ、白みそ、かつ お節、白ごま	バナナ、たまねぎ、に んじん、カットわかめ	しょうゆ、酒、みり ん、食塩	麦茶、ペー チーズ	麦茶 菓子	
5月	ヤンニョムチキン丼 白菜とツナのとえ物 なめこのみそ汁	585.2(526.4) 20.0(19.1) 23.6(22.5) 1.4(1.3)	米、○ホットケーキ 粉、○砂糖、油、砂 糖、米粉、小麦粉、ご ま油	◎牛乳、鶏もも小間切 れ、絹ごし豆腐、◎パ ター、白みそ、ツナ油 漬缶、いわし(煮干し)	はくさい、なめこ、○ にんじん、にんじん、 きゅうり、ねぎ、塩こ んぶ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ	牛乳	麦茶 キャラット クッキー	
6火	ご飯(麦入り) さばのみそ煮 大根と鶏肉の煮物 わかめのすまし汁	497.0(428.4) 25.8(20.8) 13.4(10.6) 2.1(1.7)	◎さつまいも、米、○ 上新粉、押麦、砂糖、 ○砂糖、○片栗粉	さば、鶏もも小間切 れ、◎スキムミルク、 赤みそ、かつお節	だいこん、ねぎ、しょ うが、カットわかめ、 ◎バナナ	しょうゆ、酒、みり ん、○しょうゆ、食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク さつま芋だん ご	
7水	ロールパン 米粉のポテトグラタン 即席ピクルス 白菜のスープ	513.6(469.8) 20.0(17.1) 18.5(15.0) 2.1(1.9)	じゃがいも、マーガリン ロール 55g、◎米、◎せ んべい、上新粉、○砂糖、 油、マーガリンロール 45 g	◎牛乳、豆乳、ペー コン、○卵、◎さけ (塩)、粉チーズ、○ 白ごま	たまねぎ、はくさい、 にんじん、きゅうり、 黄ピーマン	しょうゆ、○酢、食 塩、コンソメ、○食塩	麦茶、菓子	牛乳 鮭と卵の混ぜ 寿司	
8木	キャベツとなるとのラーメン レバーのごま味噌和え パインサラダ	527.1(460.4) 26.9(24.2) 14.1(14.4) 1.3(1.4)	ゆで中華めん、◎米、 片栗粉、油、マヨネー ズ、○砂糖、砂糖	豚レバー(スライス)、豚肩小 間切れ、◎チーズ、なると、白 みそ、すりごま、○きな粉、か つお節、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、パイン缶、 しょうが	中華スープ、みりん、 しょうゆ、食塩、○食 塩	麦茶、ペー チーズ	麦茶 きな粉おにぎ り	
9金	親子丼 切干大根のナムル キャベツのみそ汁	512.3(443.5) 21.9(17.9) 14.4(11.6) 2.0(1.6)	米、○ホットケーキ 粉、○砂糖、○油、ご ま油、砂糖	◎牛乳、卵、○豆乳、 鶏もも小間切れ、白み そ、◎チーズ、いわし (煮干し)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にん じん、もやし、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ、切り干 しいたけ、◎バナナ	しょうゆ、みりん、食 塩	麦茶、バナナ	牛乳 チーズ入り蒸 しパン	
10土	カレーサンド 春雨スープ バナナ	454.0(405.1) 16.4(16.0) 17.5(17.2) 2.0(1.9)	マーガリンロール 55 g、はるさめ、油、ご ま油、マーガリンロー ル 45g	豚ひき肉、木綿豆腐、 豚肩小間切れ、◎チー ズ、だいたず水煮缶詰	バナナ、たまねぎ、に んじん、チンゲンサ イ、しめじ、にんにく	カレールー、しょう ゆ、コンソメ、食塩	麦茶、ペー チーズ	麦茶 菓子	
13火	焼肉炒め丼 パンサンスウ 白菜のみそ汁	509.3(451.9) 22.3(18.9) 11.7(9.5) 1.7(1.5)	米、◎せんべい、はる さめ、押麦、砂糖、ご ま油、油	◎ヨーグルト(加糖)、 豚肩小間切れ、卵、白 みそ、ハム、いわし(煮 干し)、白ごま	はくさい、キャベツ、たま ねぎ、きゅうり、えのきた け、にんじん、ピーマン、 しょうが、◎バナナ	しょうゆ、酒、酢、食 塩	麦茶、バナナ	麦茶 カップヨーグ ルト 菓子	
14水	ベーコンエビ ポークビーンズ 小松菜とワツタンのサラダ	498.1(454.5) 18.3(15.6) 20.3(16.4) 1.3(1.0)	強力粉、じゃがいも、さつ まいも、◎せんべい、○砂 糖、○米粉、○油、しゅう まいの皮、オリーブ油、 油、砂糖	◎牛乳、豚肩小間切れ、○ 絹ごし豆腐、だいたず水煮 缶詰、ペーコン、パター、干 しえび、粉チーズ	ごまつな、たまねぎ、 にんじん、ごぼう	ケチャップ、中濃ソース、 ドライイースト、◎ペー キングパウダー、食塩、コン ソメ、○食塩	麦茶、菓子	牛乳 米粉と豆腐の ココアパウ ンドケーキ	
15木	五目みそうどん ちくわ磯辺揚げ わかめのごま酢和え	425.4(371.7) 18.8(17.4) 11.6(12.0) 2.4(2.2)	ゆでうどん、◎米、 油、小麦粉、砂糖、○ 砂糖	◎牛乳、ちくわ、◎チー ズ、豚肩小間切れ、なると、 白みそ、かつお節、す りごま、○かつお節	きゅうり、ごぼう、は くさい、にんじん、 カットわかめ、あおの り	○しょうゆ、しょう ゆ、酢	麦茶、ペー チーズ	牛乳 焼きおにぎ り	
16金	コーンライス ミートボール トマトと胡瓜のさっぱりサラ ダ 根菜のスープ	581.3(463.4) 21.6(14.2) 17.6(14.1) 2.2(1.6)	米、じゃがいも、○ ホットケーキ粉、○砂 糖、パン粉、砂糖、ご ま油、片栗粉	豚ひき肉、押し豆腐、○ 卵、◎スキムミルク、○豆 乳、◎バター、ペーコン、 白ごま	きゅうり、トマト、た まねぎ、かぶ、にんじ ん、コーン缶、◎バナ ナ	しょうゆ、ケチャッ プ、中濃ソース、酢、 酒、食塩、コンソメ、 白こしょう	麦茶、バナナ	スキムミルク ココア マドレーヌ	
17土	高菜チャーハン 鶏の照り焼き 野菜みそ汁 バナナ	506.1(443.6) 18.2(17.3) 15.2(15.3) 2.0(2.0)	米、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉 25g、◎ チーズ、ペーコン、白 みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、に んじん、えのきたけ、 コーン缶、たかな(た かな漬)、しょうが	しょうゆ、みりん、コ ンソメ	麦茶、ペー チーズ	麦茶 菓子	
19月	納豆ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのおかかマヨ和 え 大根のみそ汁	529.2(469.0) 21.9(19.8) 12.8(13.7) 2.1(1.8)	じゃがいも、米、○食 パン 6枚切り、押麦、 マヨネーズ、○砂糖、 砂糖、油	◎牛乳、豚ひき肉、納豆、○ 卵、白みそ、グリーンピース (揚げ豆)、いわし(煮干し)、 ◎スキムミルク、かつお節	にんじん、たまねぎ、 だいこん、ブロッコ リー、きゅうり、コー ン缶、カットわかめ	しょうゆ、みりん	牛乳	麦茶 フレンチト ースト	
20火	ご飯(麦入り) タラのタルタル ひじきと大豆の炒り煮 根菜とチーズのみそ汁	467.4(398.7) 23.2(18.9) 12.3(9.5) 1.4(1.1)	米、◎さつまいも、押 麦、○油、マヨネー ズ、小麦粉、砂糖、○ 米粉、油、ごま油	たら、豚肩小間切れ、◎ス キムミルク、だいたず水煮 缶詰、白みそ、ちくわ、かつ お節、油揚げ、クリーム チーズ	にんじん、れんこん、 ごぼう、たまねぎ、ひ じき、いんげん、◎バ ナナ	しょうゆ、みりん、○ 食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク さつまいもの さくさく揚げ	
21水	ツナサンド 野菜たっぷりポトフ 胡瓜とごぼうのサラダ	434.7(406.8) 15.7(13.7) 24.0(19.4) 1.9(1.5)	マーガリンロール 55g、 じゃがいも、◎せんべい、マヨ ネーズ、砂糖、油、マーガリン ロール 45g、◎天かす、○ 砂糖	◎牛乳、ツナ油漬缶、 ウインナー、すりごま	キャベツ、きゅうり、 ごぼう、たまねぎ、に んじん、コーン缶、○ あおのり	しょうゆ、コンソメ、 食塩、○しょうゆ、○ みりん	麦茶、菓子	牛乳 天かすのおに ぎり	
22木	きのこの和風スパゲティ チキンサラダ 卵スープ	531.0(463.6) 26.3(23.8) 18.5(17.9) 2.3(2.2)	◎米、スパゲティ、砂 糖、油、○砂糖	◎牛乳、鶏もも肉 20 g、卵、鶏むねひき 肉、◎チーズ、○油揚 げ、○白ごま	たまねぎ、キャベツ、トマ ト、にんじん、しめじ、エ リンギ、ほうれんそう、 きゅうり、しょうが	しょうゆ、○みりん、 ○酒、○しょうゆ、 酢、みりん、食塩、コ ンソメ	麦茶、ペー チーズ	牛乳 おむすびいな り	
24土	ツナスパゲティ キャベツのスープ バナナ	469.0(414.0) 16.7(16.1) 15.1(15.2) 1.4(1.4)	スパゲティ、油、砂糖	ツナ油漬缶、◎チーズ	バナナ、トマトビュ ーレ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、コー ン缶、ピーマン	ケチャップ、しょう ゆ、コンソメ、食塩	麦茶、ペー チーズ	麦茶 菓子	
26月	チキンカレー コンビネーションサラダ チンゲン菜のスープ 飲むヨーグルト	457.8(433.1) 14.8(15.2) 10.9(12.4) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、○ゆ でそうめん、押麦、 油、砂糖	◎牛乳、乳酸菌飲料、 鶏もも小間切れ、スキ ムミルク、グリーン ピース(揚げ豆)、○か つお節	たまねぎ、はくさい、チン ゲンサイ、りんご、にんじ ん、きゅうり、◎えのきた け、○ねぎ、にんにく	カレールー、しょう ゆ、○しょうゆ、酢、 ○みりん、食塩、コン ソメ、○食塩	牛乳	麦茶 きのこのにゅ う麺	
27火	ご飯(麦入り) マーボー豆腐 青菜と卵の和え物 わかめともやしの中華スープ	436.0(392.9) 18.7(16.1) 9.2(7.5) 1.8(1.5)	米、◎せんべい、押 麦、片栗粉、油、砂 糖、ごま油	◎ヨーグルト(加糖)、 木綿豆腐、卵、豚ひき 肉、赤みそ	ほうれんそう、もやし、た まねぎ、ねぎ、にら、しょ うが、カットわかめ、にん にく、◎バナナ	しょうゆ、鶏ガラ、食 塩、白こしょう	麦茶、バナナ	麦茶 カップヨーグ ルト 菓子	
28水	ポテサラサンド ごま豆乳スープ フルーツミックス	528.0(492.3) 19.5(17.2) 19.8(16.7) 1.8(1.6)	マーガリンロール 55g、◎ 米、じゃがいも、◎せんべい、 マヨネーズ、ごま油、○砂糖、 砂糖、油、マーガリンロー ル 45g	◎牛乳、豆乳、豚肩小 間切れ、○しらす干 し、油揚げ、白みそ、 すりごま	みかん缶、はくさい、パ イン缶、だいこん、にんじ ん、きゅうり、ごまつな、 しめじ、ねぎ、コーン缶	○しょうゆ、中華ス ープ、○みりん、○酒、 鶏ガラ、食塩	麦茶、菓子	牛乳 じゃこおにぎ り	
29木	トマトときのこのクリームスパゲティ 鶏の照り焼き みかん じゃがいもときのこのスープ	537.2(465.6) 22.2(20.4) 18.0(17.5) 2.0(2.0)	◎米、スパゲティ、 じゃがいも、砂糖、油	◎牛乳、鶏もも肉 25 g、◎チーズ、ペー コン、生クリーム	みかん、たまねぎ、にんじ ん、トマトピューレ、しめ じ、えのきたけ、◎こんぶ 佃煮、しょうが	ケチャップ、しょう ゆ、みりん、コンソ メ、食塩	麦茶、ペー チーズ	牛乳 ごま昆布おに ぎり	