

	献立		食 材		備考
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
2月	おかゆ 玉ねぎ、人参、かぶ 煮干しだし汁		米/玉ねぎ、人参、かぶ/煮干し		
3火	おかゆ カレイ、白菜、小松菜、玉ねぎ 煮干しだし汁		米/カレイ/白菜/小松菜/玉ねぎ/煮干し		
4水	パンがゆ じゃがいも、ブロッコリー、人参		食パン/じゃがいも、ブロッコリー、人参		
5木	ゆでうどん(かつおだし) 木綿豆腐、さつまいも、人参		ゆでうどん、かつお節/木綿豆腐、さつまいも、人参		
6金	おかゆ カレイ、絹ごし豆腐、大根、人参 かつおだし汁		米/カレイ、絹ごし豆腐、大根、人参/かつお節		
7土	パンがゆ		食パン		
9月	おかゆ キャベツ、トマト、ブロッコリー かつおだし汁		米/キャベツ、トマト、ブロッコリー/かつお節		
10火	おかゆ ほうれん草、玉ねぎ、人参 かつおだし汁		米/ほうれん草、玉ねぎ、人参/かつお節		
11水	パンがゆ じゃがいも、胡瓜、人参		食パン/じゃがいも、胡瓜、人参		
12木	おかゆ カレイ、かぼちゃ、人参、玉ねぎ かつおだし汁		米/カレイ、かぼちゃ、人参、玉ねぎ/かつお節		
13金	おかゆ キャベツ、人参、トマト 煮干しだし汁		米/キャベツ、人参、トマト/煮干し		
14土	ゆでうどん(かつおだし)		ゆでうどん、かつお節		
16月	おかゆ 白菜、人参、玉ねぎ 煮干しだし汁		米/白菜、人参、玉ねぎ/煮干し		
17火	おかゆ 大根、人参、胡瓜 かつおだし汁		米/大根、人参、胡瓜/かつお節		
18水	パンがゆ かぶ、大根、玉ねぎ		食パン/かぶ、大根、玉ねぎ		
19木	ゆでうどん(かつおだし) 人参、胡瓜、玉ねぎ		ゆでうどん、かつお節/人参、胡瓜、玉ねぎ		
20金	パンがゆ かぼちゃ、人参、玉ねぎ		食パン/かぼちゃ、人参、玉ねぎ		
21土	おかゆ かつおだし汁		米/かつお節		
23月	おかゆ 大根、小松菜 煮干しだし汁		米/大根、小松菜/煮干し		
24火	ゆでうどん(かつおだし) 玉ねぎ、人参、胡瓜		ゆでうどん、かつお節/玉ねぎ、人参、胡瓜		
25水	おかゆ じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ かつおだし汁		米/じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ/かつお節		
26木	ゆでうどん(かつおだし) 大根、人参、玉ねぎ		ゆでうどん、かつお節/大根、人参、玉ねぎ		
27金	おかゆ さつまいも、キャベツ、人参 煮干しだし汁		米/さつまいも、キャベツ、人参/煮干し		
28土	ゆでうどん(かつおだし)		ゆでうどん、かつお節		

	献立		食材		備考
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
2月	おかゆ ささみ、玉ねぎ、人参、かぶ 煮干しだし汁	ミルク ハイハイ ミルク じゃがいものゆでつぶし	米/ささみ、玉ねぎ、人参、かぶ/煮干し	ハイハイ じゃがいも	
3火	おかゆ カレイ、白菜、小松菜、玉ねぎ 煮干しだし汁	ミルク バナナ ミルク ゆでうどん(かつおだし)	米/カレイ/白菜/小松菜/玉ねぎ/煮干し	バナナ ゆでうどん、かつお節	
4水	パンがゆ ささみ、じゃがいも、ブロッコリー、人参	ミルク ハイハイ ミルク しらすがゆ	食パン/ささみ、じゃがいも、ブロッコリー、人参	ハイハイ 米、しらす干し	
5木	ゆでうどん(かつおだし) ささみ、木綿豆腐、さつまいも、人参	ミルク バナナ ミルク 青のりがゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ、木綿豆腐、さつまいも、人参	バナナ 米、青のり	
6金	おかゆ カレイ、絹ごし豆腐、大根、人参 かつおだし汁	ミルク ハイハイ ミルク じゃがいものゆでつぶし	米/カレイ、絹ごし豆腐、大根、人参/かつお節	ハイハイ じゃがいも	
7土	パンがゆ 人参と木綿豆腐のクタクタ煮 バナナ	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ	食パン/人参、木綿豆腐/バナナ	ハイハイ ハイハイ	
9月	おかゆ ささみ、キャベツ、トマト、ブロッコリー かつおだし汁	ミルク ハイハイ ミルク パンがゆ	米/ささみ、キャベツ、トマト、ブロッコリー/かつお節	ハイハイ 食パン	
10火	おかゆ ささみ、ほうれん草、玉ねぎ、人参 かつおだし汁	ミルク バナナ ミルク パンがゆ	米/ささみ、ほうれん草、玉ねぎ、人参/かつお節	バナナ 食パン	
11水	パンがゆ ささみ、じゃがいも、胡瓜、人参	ミルク ハイハイ ミルク おかががゆ	食パン/ささみ、じゃがいも、胡瓜、人参	ハイハイ 米、かつお節	
12木	おかゆ カレイ、かぼちゃ、人参、玉ねぎ かつおだし汁	ミルク バナナ ミルク パンがゆ	米/カレイ、かぼちゃ、人参、玉ねぎ/かつお節	バナナ 食パン	
13金	おかゆ ささみ、キャベツ、人参、トマト 煮干しだし汁	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ	米/ささみ、キャベツ、人参、トマト/煮干し	ハイハイ ハイハイ	
14土	ゆでうどん(かつおだし) 人参と玉ねぎのクタクタ煮 バナナ	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ	ゆでうどん、かつお節/人参、玉ねぎ/バナナ	ハイハイ ハイハイ	
16月	おかゆ ささみ、白菜、人参、玉ねぎ 煮干しだし汁	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ、プレーンヨーグルト	米/ささみ、白菜、人参、玉ねぎ/煮干し	ハイハイ ハイハイ、プレーンヨーグルト	
17火	おかゆ ささみ、大根、人参、胡瓜 かつおだし汁	ミルク バナナ ミルク パンがゆ	米/ささみ、大根、人参、胡瓜/かつお節	バナナ 食パン	
18水	パンがゆ ささみ、かぶ、大根、玉ねぎ	ミルク ハイハイ ミルク おかががゆ	食パン/ささみ、かぶ、大根、玉ねぎ	ハイハイ 米、かつお節	
19木	ゆでうどん(かつおだし) ささみ、人参、胡瓜、玉ねぎ	ミルク バナナ ミルク パンがゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ、人参、胡瓜、玉ねぎ	バナナ 食パン	
20金	パンがゆ ささみ、かぼちゃ、人参、玉ねぎ	ミルク ハイハイ ミルク パンがゆ	食パン/ささみ、かぼちゃ、人参、玉ねぎ	ハイハイ 食パン	
21土	おかゆ キャベツと人参のクタクタ煮 かつおだし汁	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ	米/キャベツ、人参/かつお節	ハイハイ ハイハイ	
23月	おかゆ ささみ、大根、小松菜、もやし 煮干しだし汁	ミルク ハイハイ ミルク パンがゆ	米/ささみ、大根、小松菜、もやし/煮干し	ハイハイ 食パン	
24火	ゆでうどん(かつおだし) ささみ、玉ねぎ、人参、胡瓜	ミルク バナナ ミルク プレーンヨーグルト	ゆでうどん、かつお節/ささみ、玉ねぎ、人参、胡瓜	バナナ プレーンヨーグルト	
25水	おかゆ ささみ、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ かつおだし汁	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ、プレーンヨーグルト	米/ささみ、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ/かつお節	ハイハイ ハイハイ、プレーンヨーグルト	
26木	ゆでうどん(かつおだし) ささみ、大根、人参、玉ねぎ	ミルク バナナ ミルク 青のりがゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ、大根、人参、玉ねぎ	バナナ 米、青のり	
27金	おかゆ ささみ、さつまいも、キャベツ、人参 煮干しだし汁	ミルク ハイハイ ミルク パンがゆ	米/ささみ、さつまいも、キャベツ、人参/煮干し	ハイハイ 食パン	
28土	ゆでうどん(かつおだし) 玉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/玉ねぎ、人参/バナナ	ハイハイ ハイハイ	

◎ 食材はすべてみじんぎりで提供します。

	献立		食材		備考
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00の食材	
2月	固がゆ 豆腐のつくね焼き 人参のきんぴら かぶのみそ汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク ポテトフライ	米/鶏むねひき肉、押し豆腐、玉ねぎ、パン粉、しょうゆ、白みそ、みりん、酒、食塩/人参、玉ねぎ、豚ひき肉、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油/かぶ、白みそ、煮干し	乳児用菓子 じゃがいも、サラダ油、食塩	
3火	固がゆ まぐろのかんろ煮 ジャックのおまめぼたけ 白菜のみそ汁	ミルク バナナ ミルク きのこのにゅう麺	固がゆ/カジキ、しょうが、しょうゆ、砂糖、片栗粉、サラダ油/小松菜、人参、大豆水煮、ツナ、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、すりごま/白菜、玉ねぎ、白みそ、煮干し	バナナ 干しそうめん、えのきたけ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、みりん	
4水	食パン 卵サンドの具 野菜のスキムクリーム煮 りんご	ミルク ベビーチーズ ミルク 青菜としらすのおじや	食パン/卵、大豆マヨネーズ/じゃがいも、ベーコン、人参、しめじ、小麦粉、バター、スキムミルク、食塩/りんご	ベビーチーズ 米、小松菜、しらす干し、白ごま、ごま油	
5木	ニラともやしの焼きうどん さつまいものごまマヨ和え 卵と豆腐のスープ	ミルク バナナ ミルク そぼろおじや	ゆでうどん、豚ひき肉、にら、もやし、チンゲン菜、にんにく、しょうゆ、みりん、ごま油/さつまいも、大豆マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、白ごま/木綿豆腐、人参、干ししいたけ、ねぎ、卵、かつお節、しょうゆ、ごま油、食塩	バナナ 米、鶏むねひき肉、しょうゆ、砂糖、酒	
6金	固がゆ カレイの煮つけ 和風マカロニサラダ 豚汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク じゃがいもの甘煮	米/むきかえい、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒/マカロニ、人参、胡瓜、ベーコン、大豆マヨネーズ、かつお節、しょうゆ/豚肩小間切れ、大根、ねぎ、人参、ごぼう、絹ごし豆腐、白みそ、かつお節、ごま油	乳児用菓子 じゃがいも、しょうゆ、砂糖、食塩	
7土	マーガリンロール ツナサンドの具 春雨スープ バナナ	ミルク ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子	マーガリンロール/ツナ、大豆マヨネーズ、食塩/春雨、チンゲン菜、豚肩小間切れ、木綿豆腐、人参、しめじ、かつお節、しょうゆ、ごま油/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
9月	固がゆ 野菜あんかけ コーンサラダ わかめスープ	ミルク 乳児用菓子 ミルク 小倉蒸しパン	米/豚肩小間切れ、玉ねぎ、人参、にんにく、かつお節、しょうゆ、みりん、片栗粉/キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、トマト、コーン、しょうゆ、砂糖、酢、サラダ油/カットわかめ、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、こしあん、砂糖、サラダ油、豆乳	
10火	固がゆ ビビンバの具 ごぼうソテー 中華スープ	ミルク バナナ ミルク マカロニあべかわ	米/豚肩小間切れ、しょうが、にんにく、赤みそ、砂糖、しょうゆ、ほうれん草、もやし、人参、しょうゆ、酢、ごま油/ごぼう、コーン、にんにく、サラダ油、食塩/卵、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、片栗粉、ごま油	バナナ マカロニ、きな粉、砂糖、食塩	
11水	食パン ポテサラサンドの具 ワタンスープ みかん缶	ミルク ベビーチーズ ミルク ほうれん草のおじや	食パン/じゃがいも、人参、胡瓜、コーン、大豆マヨネーズ、砂糖/ワタンの皮、豚ひき肉、人参、ねぎ、しめじ、小松菜、かつお節、しょうゆ、ごま油/みかん缶	ベビーチーズ 米、ほうれん草、ベーコン、しょうゆ、食塩、バター	
12木	固がゆ 鮭のごま味噌焼き かぼちゃの甘煮 わかめのすまし汁	ミルク バナナ ミルク ラスク	米/鮭、白みそ、みりん、砂糖、酒、すりごま/かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、食塩/カットわかめ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩	バナナ マーガリンロール、バター、砂糖	
13金	固がゆ チキンカツ ツナとトマトのサラダ キャベツのみそ汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク 焼きりんご	米/鶏ささみ、食塩、小麦粉、パン粉/キャベツ、胡瓜、人参、トマト、ツナ、しょうゆ、酢、砂糖、食塩/キャベツ、えのきたけ、白みそ、煮干し	乳児用菓子 りんご、バター、グラニュー糖	
14土	煮込みうどん 鶏つくね バナナ	ミルク ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子	ゆでうどん、かつお節、玉ねぎ、人参、しょうゆ、みりん/鶏ももひき肉、押し豆腐、玉ねぎ、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、片栗粉/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
16月	固がゆ 豚肉のしょうが焼き 白菜のお浸し なめことわかめのみそ汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子、プレーンヨーグルト	米/豚肩小間切れ、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、食塩/白菜、人参、もやし、かつお節、しょうゆ/なめこ、カットわかめ、煮干し、白みそ	乳児用菓子 乳児用菓子、プレーンヨーグルト	
17火	固がゆ 大根と人参の煮物 胡瓜ともやしのかつお節和え	ミルク バナナ ミルク おからドーナツ	米/大根、人参、しょうゆ、みりん、砂糖/胡瓜、もやし、かつお節、しょうゆ	バナナ 小麦粉、ベーキングパウダー、おから、砂糖、豆乳、サラダ油、グラニュー糖	
18水	食パン ハムカツ 冬野菜のポトフ みかん	ミルク ベビーチーズ ミルク おから昆布おじや	食パン/ボンレスハム、小麦粉、パン粉/鶏もも小間切れ、かぶ、大根、玉ねぎ、白菜、大根、玉ねぎ、人参、かつお節、しょうゆ、サラダ油/みかん	ベビーチーズ 米、おから昆布佃煮	
19木	野菜あんかけうどん シュウマイ 切干大根のナムル	ミルク バナナ ミルク いちごジャムサンド	ゆでうどん、豚肩小間切れ、玉ねぎ、もやし、人参、しょうゆ、みりん、片栗粉/しゅうまいの皮、豚ひき肉、玉ねぎ、しょうが、しょうゆ、ごま油、食塩/切干大根、人参、胡瓜、しょうゆ、ごま油、食塩	ベビーチーズ 食パン、いちごジャム	
20金	マーガリンロール 鶏の唐揚げ かぼちゃのサラダ クリームシチュー	ミルク 乳児用菓子 ミルク マドレーヌ	マーガリンロール/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、サラダ油/かぼちゃ、胡瓜、大豆マヨネーズ、食塩/鶏もも小間切れ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、小麦粉、バター、スキムミルク、食塩	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、卵、豆乳	
21土	固がゆ 焼肉炒め丼の具 わかめスープ バナナ	ミルク ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子	米/豚肩小間切れ、しょうゆ、砂糖、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、白ごま、ごま油、食塩/カットわかめ、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
23月	固がゆ 親子丼の具 ひじきのナムル 大根のみそ汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク チーズ蒸しパン	米/鶏もも小間切れ、玉ねぎ、人参、ねぎ、卵、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお節/ひじき、人参、胡瓜、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油/大根、小松菜、白みそ、煮干し	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、チーズ、サラダ油	
24火	ナポリタン 鶏の照り焼き パブリカのマリネ チンゲン菜のスープ	ミルク バナナ ミルク プレーンヨーグルト	スパゲティ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、サラダ油/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん/黄ピーマン、赤ピーマン、胡瓜、ツナ、トマト、しょうゆ、酢、砂糖、食塩/チンゲン菜、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩	バナナ プレーンヨーグルト	
25水	固がゆ 野菜あんかけ キャベツと胡瓜のサラダ 玉ねぎとしめじのスープ	ミルク ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子、プレーンヨーグルト	米/鶏もも小間切れ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、にんにく、かつお節、しょうゆ、みりん、片栗粉/キャベツ、胡瓜、大豆マヨネーズ、食塩/玉ねぎ、しめじ、かつお節、しょうゆ	ベビーチーズ 乳児用菓子、プレーンヨーグルト	
26木	きのこの和風パスタ 胡瓜とごぼうのサラダ 根菜のスープ	ミルク バナナ ミルク わかめおじや	スパゲティ、玉ねぎ、人参、えのきたけ、しめじ、ほうれん草、しょうゆ、食塩、サラダ油/胡瓜、ごぼう、大豆マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、砂糖/大根、人参、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩	バナナ 米、炊き込みわかめ	
27金	ベーコンと人参のおじや 切干大根のサラダ さつまいものみそ汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク きな粉蒸しパン	米、ベーコン、コーン、人参、しょうゆ、ごま油/切干大根、キャベツ、ベーコン、人参、大豆マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、酢/さつまいも、玉ねぎ、白みそ、煮干し	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、きな粉、砂糖、豆乳、サラダ油	
28土	ツナスパゲティ キャベツのスープ バナナ	ミルク ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子	スパゲティ、ツナ、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、食塩、サラダ油/キャベツ、コーン、しょうゆ、かつお節/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	

※ 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。

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	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			
2月	ご飯(麦入り) 豆腐のつくね焼き れんごんのきんぴら かぶのみそ汁	475.2(438.7) 21.2(20.2) 15.0(15.7) 1.5(1.3)	◎じゃがいも、米、押麦、◎油、砂糖、パン粉、ごま油	◎牛乳、鶏むねひき肉、押し豆腐、豚ひき肉、白みそ、いわし(煮干し)、油揚げ、◎牛乳	かぶ、れんこん、たまねぎ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒、◎食塩、食塩	牛乳	牛乳 ポテトフライ	
3火	ご飯 まぐろのかんろ煮 ジャックのおまめばたけ 白菜のみそ汁	426.6(375.0) 23.3(19.0) 10.0(8.1) 2.0(1.6)	米、◎ゆでそうめん、砂糖、片栗粉、油、ごま油	かじき、◎スキムミルク、ツナ油漬缶、だいず水煮缶詰、白みそ、いわし(煮干し)、◎かつお節、すりごま	ごまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、◎えのきたけ、◎ねぎ、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、酢、◎しょうゆ、◎みりん、◎食塩	麦茶 バナナ	スキムミルク きのこのにゅう うどん	
4水	たまごサンド 野菜のスキムクリーム煮 りんご	560.3(459.7) 19.4(17.3) 21.6(20.0) 1.8(1.7)	食パン 8枚切り、◎米、じゃがいも、大豆マヨネーズ、小麦粉、◎ごま油	◎牛乳、卵、ベーコン、◎しらす干し、スキムミルク、バター、◎白ごま、◎チーズ	りんご、◎ごまつな、にんじん、しめじ、ブロッコリー	食塩、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 青菜としらす のおにぎり	
5木	ニラともやしの焼きそば さつま芋のごまマヨ和え 卵と豆腐のスープ	553.0(476.2) 21.7(17.7) 18.9(15.2) 1.7(1.4)	焼きそばめん、◎米、さつま芋、大豆マヨネーズ、砂糖、◎砂糖、油、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎鶏むねひき肉、卵、白ごま、干しえび	もやし、にら、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、にんにく、◎バナナ	焼きそばソース、しょうゆ、◎しょうゆ、◎酒、食塩、鶏ガラ、コンソメ	麦茶 バナナ	牛乳 そぼろおにぎり	
6金	ご飯(麦入り) カレーの煮つけ 和風マカロニサラダ 豚汁	488.1(444.4) 27.2(22.4) 13.7(13.1) 2.0(1.8)	◎じゃがいも、米、大豆マヨネーズ、押麦、マカロニ、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、かれい、豚肩小間切れ、絹ごし豆腐、白みそ、ベーコン、かつお節	だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、しょうが	しょうゆ、酒、◎しょうゆ、みりん、◎食塩	麦茶 菓子	牛乳 じゃがいもの 甘煮	
7土	ツナサンド 春雨スープ バナナ	492.7(436.1) 16.6(16.1) 19.1(18.5) 1.7(1.7)	マーガリンロール 55g、◎セリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、はるさめ、大豆マヨネーズ、ごま油、マーガリンロール 45g	ツナ油漬缶、木綿豆腐、豚肩小間切れ、◎チーズ	バナナ、チンゲンサイ、しめじ、にんじん	しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子、セリー	
9月	ハヤシライス コーンサラダ わかめスープ	496.8(456.0) 19.0(18.3) 13.4(14.4) 2.5(2.1)	米、◎小麦粉、◎砂糖、押麦、油、◎油、砂糖	豚肩小間切れ、◎豆乳、◎スキムミルク、◎こしあん、スキムミルク、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、トマト、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、にんにく	ハヤシルウ、しょうゆ、酢、◎ベーキングパウダー、食塩、コンソメ	牛乳	スキムミルク 小倉蒸しパン	
10火	ビビンバ ごぼうソテー 中華スープ	529.1(457.0) 26.5(21.6) 17.3(13.9) 1.6(1.3)	米、◎マカロニ、押麦、◎砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	◎牛乳、豚肩小間切れ、卵、◎きな粉、かつお節、赤みそ	もやし、ほうれんそう、ごぼう、たまねぎ、コーン缶、にんじん、にんにく、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、酢、食塩、◎食塩	麦茶 バナナ	牛乳 マカロニあべ かわ	
11水	ポテサラサンド ワンタンスープ フルーツミックス	499.9(411.4) 17.3(15.6) 16.8(16.1) 1.8(1.7)	食パン 8枚切り、◎米、じゃがいも、ワンタンの皮、大豆マヨネーズ、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、◎ベーコン、◎バター、◎チーズ	みかん缶、バイン缶、にんじん、◎ほうれんそう、しめじ、きゅうり、ねぎ、ごまつな、コーン缶	しょうゆ、食塩、コンソメ、◎食塩、◎しょうゆ	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 ほうれん草と ベーコンのお にぎり	
12木	ご飯 鮭のごま味噌焼き かぼちゃの甘煮 わかめのすまし汁	479.2(417.1) 25.9(21.1) 8.5(6.9) 2.1(1.6)	米、◎マーガリンロール 45g、砂糖、◎砂糖	さけ、◎スキムミルク、白みそ、かつお節、◎バター、すりごま	かぼちゃ、ねぎ、カットわかめ、◎バナナ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	麦茶 バナナ	スキムミルク ラスク	
13金	ご飯 ソースカツ ツナとトマトのサラダ キャベツのみそ汁	427.1(399.2) 19.1(16.2) 9.0(9.5) 1.6(1.5)	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、◎グラニュー糖	鶏ささ身、ツナ油漬缶、白みそ、◎バター、いわし(煮干し)	◎りんご、キャベツ、トマト、きゅうり、えのきたけ、にんじん	中濃ソース、酒、みりん、酢、しょうゆ、食塩	麦茶 菓子	麦茶 焼きりんご	お楽しみ会 (幼児組)
14土	カレーうどん 鶏つくね バナナ	432.3(384.6) 19.6(18.4) 14.1(14.4) 2.3(2.2)	ゆでうどん、◎セリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、片栗粉、砂糖、油	鶏ももひき肉、豚肩小間切れ、押し豆腐、かつお節、◎チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん	カレールウ、しょうゆ、みりん、酒、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子、セリー	
16月	ご飯(麦入り) 豚肉のしょうが焼き 白菜のお浸し なめことわかめのみそ汁	497.9(466.9) 24.6(23.5) 12.0(13.2) 2.0(1.7)	米、押麦、◎砂糖、砂糖、油	◎ヨーグルト(加糖)、豚肩小間切れ、◎スキムミルク、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、もやし、ピーマン、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳	スキムミルク ココア 菓子、カップ ヨーグルト	
17火	きのごおこわ おでん 胡瓜ともやしのかつお節和え	440.7(386.3) 19.4(15.9) 9.5(7.7) 2.1(1.7)	米、◎小麦粉、もち米、◎砂糖、◎油、砂糖、◎グラニュー糖	がんもどき、ちくわ、◎調製豆乳、はんぺん、◎おから、◎スキムミルク、鶏むねひき肉、かつお節	だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、しめじ、干ししいたけ、◎バナナ	しょうゆ、みりん、みりん、◎ベーキングパウダー、酒	麦茶 バナナ	スキムミルク おからドーナ ツ	
18水	カツサンド 冬野菜ポトフ みかん	506.3(423.5) 17.7(16.3) 12.6(12.9) 1.9(1.7)	食パン 8枚切り、◎米、小麦粉、パン粉、油、大豆マヨネーズ	◎牛乳、鶏もも小間切れ、ハム、◎チーズ	みかん、はくさい、たまねぎ、だいこん、かぶ、にんじん、◎こんぶ佃煮	しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 おかか昆布お にぎり	餅つき
19木	野菜あんかけラーメン シュウマイ 切干大根のナムル	412.6(363.8) 20.7(16.9) 15.1(12.2) 1.4(1.2)	ゆで中華めん、しょうまいの皮、片栗粉、ごま油、◎クリームパン	◎牛乳、豚ひき肉、豚肩小間切れ、なると、干しえび	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが、◎バナナ	中華スープ、しょうゆ、鶏ガラ、食塩、コンソメ	麦茶 バナナ	牛乳 菓子パン	
20金	ロールパン 鶏の唐揚げ かぼちゃのサラダ クリームシチュー	858.6(748.3) 31.4(26.1) 46.6(39.7) 2.4(2.2)	マーガリンロール 55g、じゃがいも、◎小麦粉、◎砂糖、片栗粉、小麦粉、大豆マヨネーズ、油、マーガリンロール 45g	◎牛乳、鶏もも肉 30g、鶏もも小間切れ、◎卵、◎生クリーム、◎調製豆乳、◎バター、◎バター、スキムミルク	かぼちゃ、たまねぎ、◎いちご、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、しょうが	しょうゆ、食塩、◎ベーキングパウダー、コンソメ	麦茶 菓子	牛乳 クリスマス ドレーヌ	クリスマス会
21土	焼肉炒め丼 わかめスープ バナナ	445.5(395.2) 14.5(14.4) 10.8(11.8) 1.7(1.7)	◎セリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、砂糖、ごま油	豚肩小間切れ、白ごま、◎チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	酒、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子、セリー	
23月	親子丼 ひじきのナムル 大根のみそ汁	513.1(469.1) 21.2(20.1) 14.2(15.0) 1.8(1.5)	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、◎油、ごま油	◎牛乳、卵、鶏もも小間切れ、◎調製豆乳、白みそ、◎チーズ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ごまつな、ねぎ、ひじき	しょうゆ、みりん、酢、◎ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 チーズ入り蒸 しパン	
24火	ナポリタン 鶏の照り焼き パブリカのマリネ チンゲン菜のスープ	381.3(338.8) 20.4(16.7) 17.5(14.1) 2.2(1.8)	スパゲティ、砂糖、油、◎チョコムース	◎牛乳、鶏もも肉 25g、ウインナー、ツナ油漬缶	たまねぎ、チンゲンサイ、トマト、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、トマトピューレ、しょうが、◎バナナ	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、食塩、コンソメ	麦茶 バナナ	牛乳 チョコムース (除去なし)	
25水	バターチキンカレー バインサラダ 玉ねぎとしめじのスープ 飲むヨーグルト	527.0(468.6) 14.4(14.4) 15.0(15.1) 2.1(2.0)	◎セリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、じゃがいも、押麦、大豆マヨネーズ、油	乳酸菌飲料、鶏もも小間切れ、ヨーグルト(無糖)、◎バター、◎チーズ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、バイン缶、しめじ、きゅうり、にんにく	カレールウ、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子、セリー	
26木	きのこの和風スパゲティ 胡瓜とごぼうのサラダ 根菜のスープ	366.0(326.6) 14.0(11.6) 8.1(6.5) 1.9(1.5)	◎米、スパゲティ、大豆マヨネーズ、砂糖、油	鶏むねひき肉、◎スキムミルク、すりごま	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、ほうれんそう、エリンギ、◎バナナ	しょうゆ、◎炊き込みわかめ、食塩、コンソメ	麦茶 バナナ	スキムミルク わかめおにぎり	
27金	高菜チャーハン 切干大根のサラダ さつまいのみそ汁	493.5(453.1) 15.0(12.9) 16.2(15.3) 1.7(1.6)	米、さつまいも、◎小麦粉、◎砂糖、大豆マヨネーズ、◎油、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎調製豆乳、◎ベーコン、白みそ、◎きな粉、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、たかな(たかな漬)、切り干しだいこん	しょうゆ、◎ベーキングパウダー、酢、コンソメ	麦茶 菓子	麦茶又は牛乳 きな粉蒸し パン	
28土	ツナスパゲティ キャベツのスープ バナナ	386.5(347.9) 12.8(12.9) 9.9(11.1) 1.2(1.3)	◎セリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、スパゲティ、油、砂糖	ツナ油漬缶、◎チーズ	バナナ、トマトピューレ、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 ベビーチーズ	麦茶 菓子、セリー	