

# 1 が つ こ ん だ て ひ ょ う

メニュー例いくえん

| 日付      | 献立   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>(日本基準)                    | 材 料 名<br>(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)                       |  |  | 10時おやつ  | アレルギー<br>特定原材料                 | 3時おやつ           | 行事                    |                      |
|---------|--|--|---|--|--|---|--------------------------------|-----------------|-----------------------|----------------------|
|         |  |  | 熱と力になるもの(黄)                                       | 血や肉や骨になるもの<br>(赤)  | 体の調子を整えるもの<br>(緑)  |   |                                |                 |                       | 調味料                  |
| 04<br>土 | 鶏ひき肉の和風パスタ<br>おふとりカメのすまし汁<br>高野豆腐と切干大根の煮物<br>かぼちゃ煮     | 557.8(443.4)<br>25.9(20.6)<br>13.0(10.2)<br>2.6(1.9) | スパゲッティ、米、サラダ油<br>焼き麩、さとう                          | 牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉<br>ツナ水煮缶、高野豆腐                                 | かぼちゃ、たまねぎ<br>にんじん、わかめごはんの<br>素<br>カットわかめ、あおのり                          | かつお・昆布だし汁<br>しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮<br>みりん、和風だし、塩                               | 牛乳<br>シービスケット<br>えびせん          | 乳、小麦、大豆         | 牛乳<br>わかめおにぎり         |                      |
| 06<br>月 | ごはん<br>わかめとおふのすまし汁<br>豚とちくわの炒め物<br>ひじき煮                | 580.9(464.4)<br>18.1(14.5)<br>22.9(18.3)<br>1.8(1.4) | 米、小麦粉、さつまいも<br>さとう、片栗粉、強力粉<br>サラダ油、焼ふ、ごま油         | 牛乳、豚小間、蒸し大豆<br>油揚げ、みそ、すりごま                                 | もやし、にんじん、ひじき<br>のり佃煮、万能ねぎ<br>カットわかめ                                    | かつお・昆布だし汁、酒<br>しょうゆ、酢、みりん<br>和風だし、ドライイースト<br>おろししょうが、塩<br>おろしんにんにく、カレー粉 | 牛乳<br>シービスケット<br>えびせん          | 乳、小麦<br>大豆、ごま   | 牛乳<br>手作りパン           |                      |
| 07<br>火 | ごはん<br>玉ねぎとじゃがいものみそ汁<br>鶏のパン粉焼き<br>キャベツと油揚げのしみしめ和<br>え | 559.6(437.7)<br>24.9(19.6)<br>15.7(12.1)<br>2.5(1.8) | 米、じゃがいも、パン粉<br>ごま油、サラダ油、さとう                       | 牛乳、鶏もも肉<br>みそ、油揚げ  | キャベツ、たまねぎ<br>にんじん、七草、パセリ   | かつお・昆布だし汁、酢<br>ウスターソース<br>とりがらだし、酒<br>塩、和風だし                            | 牛乳<br>アズメラガス<br>あみじやが          | 乳、小麦<br>大豆、ごま   | 牛乳<br>七草粥             |                      |
| 08<br>水 | ゆかりご飯<br>白菜と万能ねぎのみそ汁<br>たらこのマヨネーズ焼き<br>切干大根            | 533.2(412.0)<br>23.4(18.4)<br>17.9(13.7)<br>2.2(1.7) | 米、小麦粉、さとう<br>マヨネーズ、サラダ油<br>チョコチップ                 | 牛乳、たらこ、みそ、玉子<br>無塩バター、油揚げ<br>粉チーズ                          | はくさい、にんじん<br>切り干しだいこん<br>万能ねぎ、ゆかりの素                                    | かつお・昆布だし汁<br>しょうゆ、みりん<br>酒、和風だし   | 牛乳<br>サッポロポテト<br>源氏パイ          | 卵、乳、小麦<br>大豆    | 牛乳<br>チョコチップクッキー      | 3歳食育<br>箸の持ち方        |
| 09<br>木 | ごはん<br>ねぎのスープ<br>マーボーもやし<br>ごまドレサラダ                    | 566.8(452.0)<br>21.3(17.0)<br>21.7(17.4)<br>2.6(2.0) | 米、食パン、ごまドレッシング<br>マヨネーズ、ごま油                       | 牛乳、豚ひき肉<br>ツナ水煮缶、みそ  | もやし、たまねぎ、レタス<br>きゅうり、粒コーン<br>ねぎ、にら、しょうが                                | 酒、しょうゆ、中華だし<br>とりがらだし   | 牛乳<br>アンパンマンピ<br>スケット<br>ぶら歌舞伎 | 卵、乳、小麦<br>大豆、ごま | 牛乳<br>ツナマヨコーン<br>トースト |                      |
| 10<br>金 | ボーカカレー<br>野菜スープ<br>かみかみサラダ<br>バナナ                      | 647.2(487.1)<br>16.8(12.7)<br>24.4(17.9)<br>3.0(2.2) | 米、じゃがいも、小麦粉<br>さとう、マヨネーズ、サラダ油                     | 牛乳、豚小間<br>きな粉、黒ごま  | バナナ、にんじん<br>たまねぎ、ごぼう、粒コーン<br>ほうれんそう、きゅうり                               | カレールーウ、みりん<br>しょうゆ、コンソメ、塩   | 牛乳<br>たべっこどうぶ<br>つ<br>ベジタベル    | 卵、乳、小麦<br>大豆、ごま | 牛乳<br>ミルクきな粉蒸し<br>パン  |                      |
| 11<br>土 | ごはん<br>にんじんと万能ねぎのみそ汁<br>豚肉ときのこのボン酢炒め<br>れんこんとじゃが芋の塩炒め  | 610.0(484.4)<br>18.7(14.9)<br>24.2(19.2)<br>1.7(1.4) | 米、じゃがいも、パン粉<br>サラダ油、ごま油                           | 牛乳、豚小間<br>味付油揚げ、みそ   | れんこん、たまねぎ<br>にんじん、しめじ<br>エリンギ、万能ねぎ                                     | かつお・昆布だし汁<br>しょうゆ、酒<br>すし酢、塩  | 牛乳<br>シービスケット<br>えびせん          | 乳、小麦、大豆         | 牛乳<br>おいなりさん          |                      |
| 14<br>火 | ジャージャー丼<br>わかめスープ<br>根菜と厚揚げの煮物<br>りんごゼリー               | 504.5(413.5)<br>19.0(16.2)<br>17.2(14.7)<br>2.3(1.7) | 米、スパゲッティ<br>さとう、サラダ油、片栗粉                          | 牛乳、豚ひき肉<br>厚揚げ、みそ、ごま                                       | りんごジュース、大根、人参<br>ねぎ、たけのこ、しめじ<br>なめたけ、万能ねぎ<br>カットわかめ、かんてん<br>レモン果汁、あおのり | しょうゆ、しょうゆ、酒<br>ケチャップ、中華だし、みり<br>ん<br>とりがらだし、みりん<br>和風だし                 | 牛乳<br>アズメラガス<br>あみじやが          | 乳、小麦<br>大豆、ごま   | 牛乳<br>きのこスパゲッ<br>ティー  |                      |
| 15<br>水 | ごはん<br>ねぎと油揚げのみそ汁<br>さららの照り焼き<br>ポテトサラダ                | 563.3(439.8)<br>25.1(19.7)<br>22.1(17.0)<br>1.6(1.2) | 米、じゃがいも、小麦粉<br>さとう、マヨネーズ、サラダ油                     | 牛乳、さわか、玉子<br>ツナ缶、みそ、油揚げ                                    | ねぎ、きゅうり、にんじん   | かつお・昆布だし汁、酒<br>みりん、しょうゆ、塩   | 牛乳<br>サッポロポテト<br>源氏パイ          | 卵、乳、小麦<br>大豆    | 牛乳<br>サーターアング<br>ギー   |                      |
| 16<br>木 | ごはん<br>きのこの中華スープ<br>油淋鶏<br>春雨サラダ                       | 568.8(443.3)<br>22.0(17.4)<br>15.7(12.1)<br>1.7(1.2) | 米、さとう、強力粉<br>はるさめ、片栗粉<br>サラダ油、ごま油                 | 牛乳、鶏もも肉、玉子<br>こしあん(生)、ロースハム<br>無塩バター、ごま                    | しめじ、えのきたけ<br>にんじん、ねぎ、きゅうり  | 和風ドレッシング、しょうゆ<br>酢、酒、みりん<br>中華スープ、とりがらだし                                | 牛乳<br>アンパンマンピ<br>スケット<br>ぶら歌舞伎 | 卵、乳、小麦<br>大豆、ごま | 牛乳<br>シベリア            |                      |
| 17<br>金 | ごはん<br>もやしとわかめのみそ汁<br>なすと豚肉の照りだれ<br>白菜とちくわのマヨネーズサラダ    | 630.4(471.6)<br>18.0(13.5)<br>25.2(18.1)<br>2.7(1.8) | 米、マヨネーズ、サラダ油<br>さとう、片栗粉                           | 牛乳、豚小間、ちくわ<br>みそ、ごま  | はくさい、なす、もやし<br>ゆかりの素、万能ねぎ<br>カットわかめ                                    | かつお・昆布だし汁、酢、め<br>んつゆ・3倍濃縮、みりん、<br>しょうゆ                                  | 牛乳<br>たべっこどうぶ<br>つ<br>ベジタベル    | 卵、乳、小麦<br>大豆、ごま | 牛乳<br>ゆかりおにぎり         |                      |
| 18<br>土 | きのこスパゲッティ<br>おふとりカメのすまし汁<br>キャベツとささみの和風サラダ<br>バナナ      | 565.8(439.3)<br>24.2(19.0)<br>15.4(11.9)<br>1.7(1.3) | スパゲッティ、小麦粉<br>さとう、サラダ油、焼き麩                        | 牛乳、鶏ひき肉、鶏ササミ<br>調整豆腐、きな粉                                   | バナナ、キャベツ、しめじ<br>にんじん、きゅうり<br>かいわれだいこん、あおのり                             | かつお・昆布だし汁<br>しょうゆ、酢、みりん<br>塩、和風だし                                       | 牛乳<br>シービスケット<br>えびせん          | 乳、小麦、大豆         | 牛乳<br>きな粉蒸しパン         |                      |
| 20<br>月 | ごはん<br>お鮎と万能ねぎのすまし汁<br>鶏肉のみそマヨネーズ<br>ツナマカロニサラダ         | 564.5(397.7)<br>24.1(16.5)<br>18.1(12.0)<br>1.1(0.8) | 米、さとう、片栗粉<br>マヨネーズ、マカロニ、焼き<br>麩                   | 牛乳、鶏もも肉<br>ツナ水煮缶、きな粉                                       | にんじん、きゅうり<br>粒コーン、万能ねぎ   | かつお・昆布だし汁、酒<br>みりん、塩、しょうゆ   | 牛乳<br>シービスケット<br>えびせん          | 卵、乳、小麦<br>大豆    | 牛乳<br>ぶるぶるもち          |                      |
| 21<br>火 | チキンカレー<br>たまねぎとコーンのスープ<br>ウインナーとキャベツのサラダ<br>ぶどうゼリー     | 594.5(455.3)<br>20.2(15.3)<br>22.3(16.5)<br>3.6(2.7) | 米、小麦粉、強力粉<br>シーザードレッシング<br>サラダ油、さとう               | 牛乳、鶏小間、ウインナー<br>ビザ用チーズ                                     | ぶどう濃縮果汁、たまねぎ<br>キャベツ、ほうれんそう<br>粒コーン、ピーマン<br>かんてん                       | カレールーウ、ケチャップ<br>コンソメ、塩、ドライイースト  | 牛乳<br>アズメラガス<br>あみじやが          | 卵、乳、小麦<br>大豆、ごま | 牛乳<br>手作りピザ           |                      |
| 22<br>水 | ごはん<br>しめじと卵のすまし汁<br>はんぺんさつま揚げ<br>きゅうりとわかめの酢の物         | 567.4(428.3)<br>23.3(17.8)<br>14.6(11.0)<br>5.1(3.5) | 米、干しうどん、サラダ油<br>さとう、片栗粉                           | 牛乳、はんぺん<br>木綿豆腐、木綿豆腐<br>豚小間、玉子、ごま                          | きゅうり、だいこん<br>にんじん、しめじ、ねぎ<br>万能ねぎ、カットわかめ                                | かつお・昆布だし汁<br>しょうゆ、酢、みりん<br>和風だし、酒、塩<br>おろししょうが                          | 牛乳<br>サッポロポテト<br>源氏パイ          | 卵、乳、小麦<br>大豆、ごま | 牛乳<br>けんちんうどん         | 4歳食育<br>うどん          |
| 23<br>木 | ごはん<br>ねぎと豆腐のみそ汁<br>ボーカチップ<br>もやしのツナボン酢和え              | 588.2(449.7)<br>19.8(15.0)<br>24.1(17.7)<br>2.1(1.6) | 米、サラダ油  | 牛乳、豚小間、絹ごし豆腐<br>ツナ缶、みそ、ダイスカットチ<br>ーズ<br>かつお節               | もやし、チンゲンサイ<br>たまねぎ、ピーマン<br>ねぎ、レモン果汁                                    | かつお・昆布だし汁<br>しょうゆ、酢、みりん<br>ウスターソース<br>しょうゆ、酒、かつおだし                      | 牛乳<br>アンパンマンピ<br>スケット<br>ぶら歌舞伎 | 卵、乳、小麦<br>大豆    | 牛乳<br>チーズおかかお<br>にぎり  |                      |
| 24<br>金 | おいなりさん<br>えのきたけのすまし汁<br>チーズつくね<br>青菜のごま和え              | 543.5(412.3)<br>24.3(18.1)<br>17.5(12.4)<br>2.4(1.7) | 米、片栗粉、さとう、花麩                                      | 牛乳、ヨーグルト(加糖)<br>鶏ひき肉、味付油揚げ<br>木綿豆腐、キャンディチ<br>ーズ<br>すりごま、ごま | もやし、えのきたけ<br>ごまつな、ねぎ、のり佃煮  | かつお・昆布だし汁<br>しょうゆ、酒、みりん<br>すし酢、塩、おろししょうが                                | 牛乳<br>たべっこどうぶ<br>つ<br>ベジタベル    | 乳、小麦<br>大豆、ごま   | 牛乳<br>ヨーグルト<br>歌舞伎揚げ  | バスデー<br>パーティー        |
| 25<br>土 | わかめごはん<br>お鮎と万能ねぎのみそ汁<br>豚の味噌炒め<br>ささみときのこのボン酢和え       | 584.5(446.4)<br>22.9(17.1)<br>21.7(15.9)<br>2.0(1.6) | 米、焼き麩、サラダ油<br>さとう、片栗粉                             | 牛乳、豚小間<br>鶏ササミ(スジ無)<br>みそ、鮭フレーク                            | もやし、なす、きゅうり<br>えのきたけ、ピーマン<br>わかめごはんの素、万能ね<br>ぎ                         | かつお・昆布だし汁<br>ぼん酢しょうゆ、しょうゆ、塩   | 牛乳<br>シービスケット<br>えびせん          | 乳、小麦、大豆         | 牛乳<br>鮭おにぎり           |                      |
| 27<br>月 | 鶏肉となすの甘みそ丼<br>大根と油揚げのみそ汁<br>さつまいもサラダ                   | 605.3(469.1)<br>25.0(19.6)<br>20.2(15.2)<br>2.5(1.9) | 米、食パン、さつまいも<br>マヨネーズ、マーガリン<br>片栗粉、さとう、サラダ油        | 牛乳、鶏むね肉、みそ<br>ロースハム、スライスチ<br>ーズ<br>油揚げ、ごま                  | なす、だいこん、粒コーン<br>きゅうり、万能ねぎ、しょう<br>が                                     | かつお・昆布だし汁、酒   | 牛乳<br>シービスケット<br>えびせん          | 卵、乳、小麦<br>大豆、ごま | 牛乳<br>ハムチーズサンド        |                      |
| 28<br>火 | ごはん<br>えのきたけとキャベツのみそ汁<br>鮭フライ<br>春雨サラダ                 | 569.7(451.6)<br>28.1(22.4)<br>16.8(13.1)<br>2.1(1.7) | 米、さとう、パン粉、はるさめ<br>小麦粉、サラダ油、さとう                    | 牛乳、さけ、玉子<br>みそ、ロースハム                                       | キャベツ、えのきたけ<br>にんじん、きゅうり  | かつお・昆布だし汁、酢<br>しょうゆ、中濃ソース、塩   | 牛乳<br>アズメラガス<br>あみじやが          | 卵、乳、小麦<br>大豆、ごま | 牛乳<br>プリン             |                      |
| 29<br>水 | ミートソーススパゲッティ<br>じゃがいもと万能ねぎのスープ<br>イタリアンサラダ<br>りんご      | 586.1(432.8)<br>19.6(14.5)<br>20.5(14.7)<br>3.9(2.8) | スパゲッティ、米、揚げ玉<br>じゃがいも、オリーブ油<br>イタリアンドレッシング<br>さとう | 牛乳、牛豚合挽肉<br>ベーコン、ダイスカットチ<br>ーズ                             | りんご、たまねぎ、レタス<br>ホールトマト缶詰、キャベツ<br>にんじん、しめじ、粒コーン<br>塩ごまぶ、万能ねぎ            | ケチャップ、コンソメ<br>ウスターソース   | 牛乳<br>サッポロポテト<br>源氏パイ          | 卵、乳、小麦<br>大豆    | 牛乳<br>塩こんぶためき<br>おにぎり | 5歳食育<br>箸の持ち方<br>マナー |
| 30<br>木 | ごはん<br>もやしとわかめのみそ汁<br>家常豆腐<br>ひじきと白菜のサラダ               | 562.9(422.3)<br>20.6(15.4)<br>22.6(16.8)<br>2.6(1.8) | 米、小麦粉、強力粉<br>マヨネーズ、サラダ油<br>ごま油、さとう、片栗粉            | 牛乳、生揚げ、豚ひき肉<br>豚ひき肉、みそ<br>ツナ缶、ごま                           | はくさい、もやし、にんじん<br>ねぎ、にら、ねぎ、ひじき<br>カットわかめ                                | かつお・昆布だし汁<br>和風ドレッシング、酒<br>しょうゆ、塩、中華だし<br>おろしんにんにく、ドライイ<br>ースト          | 牛乳<br>アンパンマンピ<br>スケット<br>ぶら歌舞伎 | 卵、乳、小麦<br>大豆、ごま | 牛乳<br>肉まん             |                      |
| 31<br>金 | ごはん<br>チンゲン菜とにんじんのスープ<br>ミートボールのトマト煮<br>マカロニサラダ        | 545.0(413.4)<br>16.9(12.6)<br>23.7(17.6)<br>2.2(1.6) | じゃがいも、米、マカロニ<br>マヨネーズ、サラダ油<br>パン粉、さとう             | 牛乳、牛豚合挽肉、玉子  | ホールトマト缶詰<br>チンゲンサイ、たまねぎ<br>にんじん、きゅうり                                   | ウスターソース<br>トマトソース、塩<br>しょうゆ、コンソメ  | 牛乳<br>たべっこどうぶ<br>つ<br>ベジタベル    | 卵、乳、小麦<br>大豆、ごま | 牛乳<br>コンソメしょうゆ<br>ポテト |                      |

※献立は都合により変更になる場合があります。