

日付	10時おやつ	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)			3時おやつ
				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	
02月	麦茶	御飯 ポークチャップ 野菜のマリネ おくらスープ(カレー) フルーツミックス	575.9(442.0) 18.9(14.8) 21.9(17.4) 1.6(1.2)	米、米粉、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ベーコン、ハム	トマト、もも缶(黄桃)、みかん缶、ブ ロッコリー、パイン缶、たまねぎ、きゅう り、オクラ、にんじん、コーン(冷凍)	牛乳 とんがりコーン
03火	麦茶	御飯 鱈の塩こうじ焼き 五目きんぴら みそ汁(だいこん・あげ) なし	591.4(451.6) 27.7(21.7) 15.7(12.4) 2.4(1.8)	米、○ホットケーキ粉、 ○砂糖、○油、砂糖、こ ま油	○牛乳、あじ、冷凍豆腐、○ ヨーグルト(無糖)、○脱脂粉 乳、さつま揚げ、○卵、米み そ(淡色辛みそ)、○サラダ チーズ、油揚げ	なし、だいこん、板こんにゃく、ごぼう、 にんじん、いんげん、ごま、カットわかめ	牛乳 チーズ蒸しパン
04水	麦茶	御飯 夏野菜のかき揚げ キャベツとツナのサラダ 田舎汁 すいか	575.1(440.9) 16.0(12.4) 14.1(11.2) 1.8(1.5)	米、てんぷら粉、和風ド レッシング、油	木綿豆腐、えび、ツナ油漬 缶、油揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)、米みそ(赤色辛み そ)	○ぶどう濃縮果汁、すいか、キャベツ、た まねぎ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、にが うり・ゴーヤ、だいこん、板こんにゃく	ぶどうジュース ばかうけ
05木	麦茶	御飯 カリカリチキン カラフルサラダ コンソメスープ オレンジ	601.4(462.3) 23.0(18.0) 18.6(14.9) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、コーン フレーク、オリーブ油、 マヨドレ	○牛乳、鶏もも肉	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、にんに く	牛乳 チョコチップクッキー
06金	麦茶	マーボー丼 ナムル 春雨スープ パイン缶	523.8(415.8) 15.0(12.0) 13.6(10.9) 1.8(1.5)	米、砂糖、はるさめ、こ ま油、片栗粉	冷凍豆腐、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ(赤 色辛みそ)	パイン缶、もやし、にんじん、こまつな、 ねぎ、にら、干しいたけ、ごま、にんに く、しょうが	パピコ 薄焼きせんべい
07土	麦茶	カレーライス ウインナーソテー みかん缶	469.4(374.3) 11.1(8.9) 16.4(13.1) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、豚小 間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい
10火	麦茶	御飯 焼肉 りゃんぱんさんすう ワンタンスープ バナナ	599.5(434.5) 20.5(15.7) 19.8(14.9) 1.3(1.0)	米、ウェーブワンタン、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 卵、ハム	バナナ、きゅうり、ねぎ、もやし、にら、 にんじん、干しいたけ	牛乳 ビスコ
11水	麦茶	御飯 さばのみそ煮 小松菜のごま和え かんぴょうのすまし汁 フルーツミックス	561.3(421.0) 20.3(15.1) 18.9(14.3) 2.1(1.6)	米、砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	こまつな、もも缶(黄桃)、みかん缶、パ イン缶、にんじん、糸みつば、かんぴょう (乾)、たまねぎ、すりごま、しょうが	牛乳 星たべよ
12木	麦茶	御飯 鶏肉の香味焼き キャベツとじゃこのサラダ みそ汁(えのき・にら) グレープフルーツ	495.3(377.4) 23.9(18.8) 13.7(10.9) 1.9(1.5)	米、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、しらす干し、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ(赤色辛 みそ)、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、にら、こまつ な、えのきだけ、にんじん、ねぎ、にん じく	牛乳 たべっ子どうぶつ
13金 お盆	麦茶	カレーライス ウインナーソテー みかん缶	469.4(374.3) 11.1(8.9) 16.4(13.1) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、豚小 間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい
14土 お盆	麦茶	ハヤシライス ウインナーソテー みかん缶	524.3(418.2) 16.0(12.7) 21.0(16.8) 2.4(1.9)	米	豚小間肉、ウインナーソー セージ、脱脂粉乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい
16月 お盆	麦茶	キーマカレー ウインナーソテー みかん缶	494.8(394.6) 14.0(11.2) 17.7(14.1) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、油	ウインナーソーセージ、豚ひ き肉、脱脂粉乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、しょうが、にんにく	麦茶 せんべい
17火	麦茶	御飯 ポークステーキ フレンチサラダ 野菜スープ バナナ	600.7(463.7) 19.5(15.3) 17.1(13.6) 1.8(1.4)	米、フレンチドレッシン グ、米粉、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏 小間肉、ハム	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、レタス、コーン缶	牛乳 味しらべ
18水	牛乳	中華丼 もやしとニラの和え物 わかめスープ(豆腐) フルーツ杏仁	717.3(640.8) 24.0(22.5) 20.9(20.5) 1.8(1.5)	米、片栗粉、砂糖、ごま 油、油	○牛乳、冷凍豆腐、豚小間 肉、いか、ハム、◎牛乳	はくさい、にんじん、もやし、もも缶(黄桃)、 みかん缶、パイン缶、チンゲンサイ、にら、たま ねぎ、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、ピーマン、こ ま、カットわかめ、黒きくらげ、干しいたけ、 しょうが、にんにく	牛乳 源氏パイ
19木	麦茶	御飯 鶏肉の竜田揚げ もやしと水菜のツナ和え 五目みそ汁 なし	565.8(432.8) 25.0(19.6) 16.3(13.0) 2.2(1.7)	米、○ロールパン、じゃ がいも、油、片栗粉、砂 糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、ツナ水煮缶、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	なし、もやし、にんじん、だいこん、みず な、〇いちごジャム、ねぎ、しょうが、こ ま	牛乳 いちごジャムパン
20金	麦茶	御飯 鮭のパン粉焼き グリーンサラダ オニオンスープ バナナ	531.2(402.9) 22.4(17.5) 15.9(12.6) 1.8(1.4)	米、和風ドレッシング、 パン粉、オリーブ油	○牛乳、さけ、ベーコン、粉 チーズ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、レタ ス、にんじん、トマト、コーン(冷凍)、 きゅうり、にんにく	牛乳 ばりんこ
21土	麦茶	カレーライス ウインナーソテー みかん缶	469.4(374.3) 11.1(8.9) 16.4(13.1) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、豚小 間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい
23月	麦茶	御飯 チャプチェ わかめサラダ(中華) 中華スープ フルーツミックス	535.1(411.2) 17.5(13.7) 13.8(11.0) 2.0(1.6)	米、はるさめ、ごま油、 砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚小間肉	もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン缶、に んじん、こまつな、きゅうり、レタス、ト マト、しめじ、ピーマン、ねぎ、ごま、 カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 カルシウムせんべい
24火	麦茶	御飯 白身魚のピザソース焼き カリカリサラダ キャベツとベーコンのスープ グレープフルーツ	544.3(416.6) 22.8(17.9) 15.6(12.4) 1.4(1.1)	米、○ミニチョコクリー ムパン、コーンフレーク	○牛乳、ひらめ、ベーコン、 とろけるチーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、トマト、 キャベツ、レタス、ブロッコリー、にんじ ん、赤ピーマン、黄ピーマン	牛乳 ミニチョコクリームパン
25水	麦茶	ハヤシライス ひじきの和風サラダ パイン缶	560.0(449.0) 16.2(12.9) 14.1(11.3) 1.1(0.9)	米、じゃがいも、マヨド レ、油	豚小間肉、脱脂粉乳、ツナ水 煮缶	〇りんご濃縮果汁、パイン缶、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、え だまめ、すりごま、ひじき	牛乳 歌舞伎揚げ
26木	牛乳	御飯 チンジャオロース トマトのサラダ レタスと豆腐のスープ オレンジ	466.1(420.0) 17.2(16.7) 10.5(12.2) 1.8(1.6)	米、油、ごま油、砂糖、 片栗粉	◎牛乳、豚肉千切り、木綿豆 腐	〇オレンジ濃縮果汁、オレンジ、トマト、たま ねぎ、〇パイン缶、レタス、ピーマン、〇みかん 缶、〇もも缶(黄桃)、たけのこ(水煮缶)、 コーン(冷凍)、きゅうり、ねぎ、にんじん、こ ま、しょうが	フルーツカクテルジュース
27金 誕生会	麦茶	コーン茶飯 チーズはんぺんフライ ブロッコリーとコーンのサラダ そうめん汁 アセロラゼリー	577.2(462.8) 16.2(12.9) 17.5(14.0) 3.2(2.6)	米、干しとうめん、パン 粉、小麦粉、和風ドレ ッシング、油	鶏もも小間肉、卵、ツナ油漬 缶、油揚げ	ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじ ん、キャベツ、ねぎ	パピコ ハーベスト
28土	麦茶	カレーライス ウインナーソテー みかん缶	469.4(374.3) 11.1(8.9) 16.4(13.1) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、豚小 間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい
30月	麦茶	御飯 タンドリーチキン コールスローサラダ(ハム) トマトスープ バナナ	588.2(444.9) 23.0(18.0) 16.4(12.8) 2.0(1.6)	米、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグル ト(無糖)、ハム、ベーコン	バナナ、キャベツ、トマト、にんじん、た まねぎ、きゅうり、干しぶどう、にんにく	牛乳 ぼたぼた焼き
31火	麦茶	御飯 さわらの人参マヨネーズ焼き きゅうりとわかめの酢の物 野菜汁 なし	555.4(425.5) 22.6(17.7) 16.6(13.2) 1.7(1.4)	米、〇十勝バタース ティック、マヨドレ、砂 糖	○牛乳、さわら、木綿豆腐、 かにかまぼこ、油揚げ、米み そ(淡色辛みそ)	なし、きゅうり、にんじん、だいこん、ご ぼう、ねぎ、カットわかめ	牛乳 スティックパン

※物資の都合により献立を変更する場合があります。