

献立表

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				10時おやつ	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	調味料		
01火	ご飯 松風焼き ひじきサラダ 麩のすまし汁 バナナ	512.5(487.3) 20.7(20.1) 12.0(13.3) 1.9(1.7)	米(精)、片栗粉、砂糖、麩、 パン粉、サラダ油	牛乳、とり肉(ひき肉)、ツナ (水煮缶)、卵、米みそ(淡色 辛みそ)、白いりごま	バナナ、たまねぎ、もやし、に んじん、えのきたけ、ねぎ、 きゅうり、ひじき、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢 (穀物酢)、食塩	ルヴァン 牛乳	ココアもち 麦茶
02水	御飯 さけのごまみそ焼き 白菜のさっぱり和え すまし汁(えのき)	451.0(421.5) 21.6(19.7) 8.8(10.6) 2.8(2.3)	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、ヨーグルト、米み そ(淡色辛みそ)、白いりごま	はくさい、もやし、きゅうり、に んじん、えのきたけ、ねぎ、 カットわかめ、マーマレード	だし汁(かつお)、しょうゆ、み りん風調味料、酢(穀物酢)、 料理酒、食塩	味しらべ 牛乳	ヨーグルトトース ト 牛乳
03木	ご飯 厚焼き卵 小松菜とツナのごま和え 豚汁	604.7(566.7) 24.6(23.2) 23.9(22.8) 2.5(2.1)	米、マカロニ、こんにゃく、砂 糖、サラダ油	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)、 ぶた肉、ツナ(油漬缶)、米み そ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、だいこん、にんじん、 たまねぎ、こまつな、ピーマ ン、ねぎ、ごぼう	だし汁(かつお)、ケチャップ、 しょうゆ、ウスターソース、食 塩	青のりせんべい 牛乳	ミートマカロニ 牛乳
04金	わかめ御飯 大根と豚肉の煮物 キャベツのなめたけ和え かき玉汁	627.4(559.2) 18.3(17.5) 25.1(23.4) 2.6(2.2)	米、ホットケーキ粉、砂糖、片 栗粉、サラダ油	牛乳、ぶた肉、卵、	だいこん、もやし、キャベツ、 にんじん、なめたけ、チンゲ ンサイ、ねぎ、りんご	だし汁(かつお)、しょうゆ、み りん風調味料、酒、食塩	塩せんべい 牛乳	アップルケーキ 牛乳
05土	とん汁うどん ほうれん草とコーンのソテー	462.9(409.6) 15.2(14.3) 15.5(14.7) 2.0(1.6)	ゆであうどん、米、サラダ油、ご ま油	牛乳、ぶた肉、米みそ(淡色 辛みそ)	ほうれん草、だいこん、にん じん、コーン(缶)、しめじ、ね ぎ、ごぼう	だし汁(かつお)、みりん風調 味料、しょうゆ、食塩、こしょう	ごませんべい 牛乳	焼きもちおに ぎり 牛乳
07月	さけとひじきの混ぜごはん 田舎煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁	542.8(487.5) 22.1(19.8) 13.9(14.4) 1.8(1.5)	米、さといも、小麦粉、砂糖、 サラダ油	牛乳、とり肉、さけ、とうふ(木 綿豆腐)、卵、バター、米みそ (淡色辛みそ)、削り節	はくさい、ブロッコリー、れん ごん、にんじん、ごぼう、えの きたけ、いちごジャム、ひじ き、刻みこんぶ、ニンニク	だし汁(かつお)、みりん風調 味料、しょうゆ、料理酒、食塩	ルヴァン 牛乳	スコーン 牛乳
08火	みそラーメン 粉ふき芋	542.8(509.2) 19.5(18.7) 14.9(15.2) 2.8(2.4)	中華めん(生)、じゃがいも、 米	牛乳、ぶた肉、米みそ(赤色 辛みそ)、チーズ	もやし、キャベツ、コーン (缶)、ねぎ、にんじん、ニン ニク、しょうが、あおのり	中華スープ、しょうゆ、食塩	味しらべ 牛乳	焼びん 牛乳
09水	御飯 マーボー豆腐 きやべつゆかりあえ 中華スープ	552.4(486.0) 21.0(18.9) 16.3(15.5) 2.7(2.2)	米、ホットケーキ粉、白玉粉、 片栗粉、砂糖、サラダ油、ご ま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶ た肉(ひき肉)、粉チーズ、米 みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、ねぎ、に んじん、チンゲンサイ、たまね ぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、中華だし(顆粒)、 食塩	青のりせんべい 牛乳	もちもちパン 牛乳
10木	御飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草のナムル はるさめスープ	574.1(508.6) 19.7(18.1) 19.9(18.6) 1.8(1.5)	米、小麦粉、はるさめ、サラ ダ油、砂糖、ごま油	牛乳、とり肉、卵、バター、白 いりごま	ほうれん草、もやし、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、えの きたけ、りんごジャム、コーン (缶)、焼のり、しょうが、カッ トわかめ	しょうゆ、みりん風調味料、中 華だし(顆粒)、食塩	塩せんべい 牛乳	りんごクッキー 牛乳
11金	御飯 かじきの煮つけ 小松菜の塩ごまあえ みそ汁(さといも) 梨	576.4(516.6) 20.2(18.5) 16.0(16.1) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、さとい も、サラダ油、砂糖	牛乳、かじき、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、白いりごま	バナナ、なし(梨)、もやし、こ まつな、だいこん、ねぎ、に んじん、コーン(缶)、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、 酒、食塩	ごませんべい 牛乳	バナナケーキ 牛乳
15火	ご飯 豚肉の香味焼き せん野菜サラダ チンゲン菜とコーンのスープ オレンジ	547.4(502.7) 20.1(18.9) 17.2(17.0) 2.5(1.9)	米、ホットケーキ粉、ごま油、 砂糖	牛乳、ぶた肉、卵	オレンジ、だいこん、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ、しめじ、 コーン(缶)、ねぎ、いちご ジャム、ニンニク	しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、 酒、中華だし(顆粒)	味しらべ 牛乳	ホットケーキ(イ チゴジャム) 牛乳
16水	赤飯 鶏のから揚げ ピーマンのツナごまあえ すまし汁(だいこん)	580.2(515.8) 22.8(20.4) 21.7(19.5) 2.4(1.9)	米、ビーフン、もち米、片栗 粉、白ねりごま、サラダ油、砂 糖、ごま油	牛乳、とり肉、ツナ(油漬 缶)、ぶた肉、ささげ(乾)、黒 いりごま	だいこん、キャベツ、たまね ぎ、ピーマン、えのきたけ、に んじん、コーン(缶)、ピーマ ン、葉ねぎ、しいたけ、しょう が	だし汁(かつお)、しょうゆ、料 理酒、酢(穀物酢)、食塩	青のりせんべい 牛乳	焼きビーフン 牛乳
17木	御飯 中華風あんかけ もやしのなめたけ和え けんちん汁	543.6(479.4) 22.5(20.1) 18.9(17.5) 2.7(2.2)	米、食パン、ごま油、片栗 粉、サラダ油、砂糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶ た肉、ぶた肉(ひき肉)、チー ズ(ビザ用)、油あげ	もやし、はくさい、だいこん、 にんじん、なめたけ、ねぎ、こ まつな、たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、ごぼう、ニンニク、 カットわかめ、しょうが	中華スープ、だし汁(かつ お)、しょうゆ、カレー粉、食 塩	塩せんべい 牛乳	カレートースト 牛乳
18金	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 もやしとわかめのナムル 野菜のスープ煮	582.6(503.7) 22.7(19.7) 15.5(14.7) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、砂糖、しらた き、ごま油	牛乳、ぶた肉、とうふ、とり 肉、白いりごま	もやし、たまねぎ、みかん (缶)、オレンジジュース(果 汁30%)、キャベツ、にんじ ん、はくさい、ねぎ、えのきた け、かんてん、カットわかめ	しょうゆ、みりん風調味料、食 塩、中華だし(顆粒)	ごませんべい 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
19土	ハヤシライス もやしとわかめのナムル	546.9(483.0) 14.9(14.4) 21.9(19.2) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、サラダ油、ご ま油	牛乳、ぶた肉、白いりごま	たまねぎ、にんじん、もやし、 しめじ、ブルーベリージャム、 カットわかめ	ハヤシライス、ケチャップ、しょ うゆ	ルヴァン 牛乳	クラッカーサンド (ジャム) 牛乳
21月	御飯 さばと玉ねぎのみそ煮 千草和え はくさいの煮びたし風汁	645.4(560.6) 25.5(22.3) 21.0(19.3) 2.8(2.3)	米、食パン、ホットケーキ粉、 砂糖、サラダ油	牛乳、さば、とり肉、油あげ、 米みそ(淡色辛みそ)、卵、 バター、白いりごま	たまねぎ、キャベツ、もやし、 はくさい、チンゲンサイ、にん じん、えのきたけ、ピーマン、 レモン(果汁)、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢 (穀物酢)、みりん風調味料、 料理酒、食塩	味しらべ 牛乳	メロンパン風ト ースト 牛乳
23水	御飯 キッシュ ブロッコリーの三色サラダ チキンスープ	516.5(476.7) 19.8(19.0) 19.9(19.5) 2.0(1.8)	米、フランスパン、グラニュー 糖、サラダ油、砂糖	牛乳、卵、とり肉(ひき肉)、 チーズ(とろけるチーズ)、 ベーコン、バター	ブロッコリー、たまねぎ、にん じん、キャベツ、ほうれん草 う、しめじ、コーン(缶)、えの きたけ	食塩、酢(穀物酢)、だし汁 (鶏がら)	青のりせんべい 牛乳	シュガーラスク 牛乳
24木	カレーライス キャベツの昆布あえ 梨 牛乳	595.6(561.7) 16.5(16.8) 15.4(16.1) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、しら たき	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、 脱脂粉乳(スキムミルク)、バ ター	たまねぎ、もやし、なし(梨)、 キャベツ、にんじん、ホール マト(缶)、ごぼう、塩こんぶ、 しいたけ、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん 風調味料、酒、食塩、カレー 粉、ウスターソース、コンソメ	塩せんべい 牛乳	かやくおにぎり 麦茶
25金	御飯 ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁(もやし)	662.1(580.5) 26.7(23.8) 26.5(24.1) 2.8(2.3)	米、食パン、マヨネーズ、マカ ロニ、パン粉、砂糖	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とう ふ(木綿豆腐)、チーズ(とろけ るチーズ)、卵、米みそ(淡色 辛みそ)	もやし、たまねぎ、にんじん、 コーン、きゅうり、ピーマン、 にら、キャベツ	だし汁(かつお)、ケチャップ、 中濃ソース、食塩	ごませんべい 牛乳	ビザトースト 牛乳
26土	豚みそ丼 豆腐すまし汁	530.5(459.0) 19.5(17.5) 15.5(14.8) 1.8(1.5)	米、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉、とうふ(木綿豆 腐)、さけ、米みそ(淡色辛み そ)、白いりごま	たまねぎ、チンゲンサイ、え のきたけ、にんじん、カットわ かめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、料 理酒、食塩	ルヴァン 牛乳	さけおにぎり 牛乳
28月	御飯 揚げ豆腐 三色サラダ きのこのすまし汁	531.6(485.5) 21.5(20.2) 16.7(17.0) 2.5(2.1)	米、小麦粉、砂糖、コーンフ レーク、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、卵、 とり肉(ひき肉)、卵、バター	ブロッコリー、にんじん、ほう れん草、ねぎ、しめじ、コー ン(缶)、えのきたけ、干しぶ どう、しいたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、食 塩、酢(穀物酢)	味しらべ 牛乳	ロッククッキー 牛乳
29火	御飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 切干し大根のサラダ みそ汁(じゃがいも)	619.0(550.1) 24.3(22.5) 23.4(22.3) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ、 砂糖、こんにゃく、サラダ油	牛乳、さけ、ぶた肉、米みそ (淡色辛みそ)、卵、油あげ、 白いりごま	パイナップルジュース、たま ねぎ、だいこん、パイナップ ル、にんじん、ねぎ、クリーム コーン、きゅうり、切り干しだ いこん、ごぼう、かんてん、	だし汁(かつお)、酢(穀物 酢)、食塩	青のりせんべい 牛乳	パイナップルゼ リー 牛乳
30水	ジャムパン(食パン) クリームシチュー キャベツとツナのサラダ	557.7(515.8) 18.1(17.3) 13.1(13.9) 2.3(1.9)	食パン、じゃがいも、米、小 麦粉、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉、油あげ、ツナ (水煮缶)、バター、とり肉(ひ き肉)	たまねぎ、キャベツ、いちご ジャム、にんじん、チンゲンサ イ、コーン(缶)、グリーンピース	コンソメ、酢(穀物酢)、しょう ゆ、食塩	塩せんべい 牛乳	きつねおにぎり 麦茶
31木	御飯 ピネガーチキン かぼちゃグラタン コロコロスープ	720.1(622.9) 22.5(20.8) 21.9(20.3) 2.0(1.7)	米、小麦粉、じゃがいも、砂 糖、パン粉、サラダ油	牛乳、とり肉、卵、バター、ぶ た肉(ひき肉)、チーズ(とろけ るチーズ)、バター、生クリー ム	かぼちゃ、たまねぎ、だいこ ん、ほうれん草、にんじん、 コーン(缶)、グリーンピース、 しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、だ し汁(鶏がら)、食塩	ごませんべい 牛乳	パンブキプリン 牛乳