

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		
02月	ご飯 鮭の黄金焼き かぼちゃの甘煮 ミネストローネスープ	590.1(550.9) 29.6(27.4) 16.3(16.9) 2.6(2.2)	米(精白米)、中華めん(ゆで)、じゃがいも、マカロニ、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、サラダ油、	牛乳、さけ、卵、ハム、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、チーズ(とろけるチーズ)	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト(缶)、ピーマン、にんじん	だし汁(かつお)、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、ウスターソース	ルヴァン牛乳	焼そば牛乳
03火	コーントースト(食パン) クリームシチュー ピーマンのツナごまあえ	549.2(490.6) 19.6(18.2) 20.4(19.3) 2.4(1.9)	食パン、じゃがいも、米、小麦粉、マヨネーズ、白ごま、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ツナ(油漬缶)、チーズ(ビザ用)、バター	たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン(缶)、ピーマン、にんじん、こまつな、グリーンピース(冷凍)	酒、酢(穀物酢)、しょうゆ、コンソメ、食塩	塩せんべい牛乳	青菜おにぎり 麦茶
04水	わかめ御飯 豚肉のすき焼き風煮物 ひじきときゅうりのサラダ たまごスープ(豆腐)	548.9(474.3) 24.9(21.7) 20.9(18.9) 2.5(2.0)	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、砂糖	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、卵、とうふ(木綿豆腐)、ベーコン、チーズ(とろけるチーズ)	たまねぎ、もやし、はくさい、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、コーン(缶)、にんじん、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、カレー粉、酢(穀物酢)、みりん風調味料、コンソメ、食塩	青のりせんべい牛乳	インド風サモサ牛乳
05木	ご飯 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ みそ汁(なす)	533.5(499.9) 17.9(17.7) 16.5(16.9) 1.4(1.2)	米(精白米)、さといも、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、サラダ油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、アイスクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、とうふ(凍り豆腐)、油あげゼラチン、牛乳	りんごジュース(果汁100%)、すいか、にんじん、なす、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、みかん(缶)、コーン(冷凍)、かんてん(粉)	だし汁(かつお・昆布)、みりん風調味料、しょうゆ	ごませんべい牛乳	すいかパフェ 麦茶
06金	御飯 擬製豆腐 ブロッコリーのおかか和え むらくも汁	588.0(518.3) 31.7(28.1) 18.7(17.8) 2.4(2.0)	米(精白米)、砂糖、サラダ油、砂糖、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、卵、とり肉(ひき肉)、しらす干し、削り節、牛乳	ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、しいたけ、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	海苔じゃこおにぎり牛乳
07土	ミートソースパスタ キャベツのスープ	345.1(242.3) 13.7(9.7) 9.3(8.9) 1.1(0.9)	米(精白米)、スパゲティ、小麦粉	ぶた肉(ひき肉)、さけ(銀鮭)、白いりごま、牛乳	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト(缶)、にんじん、えのきたけ、なす	ケチャップ、食塩、コンソメ	塩せんべい牛乳	鮭おにぎり牛乳
10火	御飯 厚揚げの中華煮 三色ナムル トマトスープ	551.2(476.0) 24.4(21.4) 21.0(18.8) 1.8(1.5)	米、マカロニ、ごま油、片栗粉、砂糖	とうふ(生揚げ)、卵、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、牛乳	もやし、トマト、にんじん、ねぎ、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン、しいたけ、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、コンソメ、酒	青のりせんべい牛乳	ミートマカロニ牛乳
11水	御飯 厚焼き卵 おぐらのゆかりあえ 豚汁	522.5(466.3) 19.8(18.4) 19.3(18.5) 1.3(1.1)	米、砂糖、こんにゃく、サラダ油、ごま油	卵、ぶた肉(ひき肉)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、だいこん、バナナ、おくら、にんじん、みかん(缶)、パイナップル(缶)、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、ごぼう、梨	だし汁(かつお・昆布)、食塩、ゆかり	ごませんべい牛乳	フルーツボンチ牛乳
12木	御飯 ピネガーチキン れんこんサラダ 田舎スープ(トマト)	582.7(515.3) 22.6(21.0) 18.5(18.5) 1.8(1.5)	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付)、ツナ(水煮缶)、しらす干し、削り節、白いりごま、牛乳	れんこん、もやし、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト(缶)、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうが	酢(穀物酢)、ケチャップ、しょうゆ、酒、とりがら(顆粒)、食塩	ルヴァン牛乳	じゃこおにぎり牛乳
13金	マーボー豆腐丼 中華スープ	467.3(438.9) 17.9(17.1) 18.4(17.7) 1.9(1.6)	米(精白米)、ポップコーン、片栗粉、砂糖、はるさめ、サラダ油、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	ねぎ、しいたけ、にら、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし(顆粒)、カレー粉、食塩	塩せんべい牛乳	カレーポップコーン牛乳
14土	冷やしつけうどん さつま芋の甘煮	473.9(458.4) 14.0(14.9) 8.4(10.5) 2.7(2.3)	ゆでうどん、さつまいも、米(精白米)、砂糖	油あげ、白いりごま、牛乳	もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩、ゆかり	青のりせんべい牛乳	ゆかりおにぎり牛乳
16月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ みそ汁(豆腐・わかめ)	522.7(490.7) 26.7(24.0) 15.2(15.8) 3.1(2.6)	米(精白米)、食パン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、とうふ(絹ごし豆腐)、チーズ(ビザ用)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン(缶)、マーマレード、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ、焼のり	だし汁(かつお)、酢(穀物酢)、しょうゆ、食塩	ごませんべい牛乳	海苔トースト牛乳
17火	御飯 肉じゃが ほうれん草のナムル(人参・ごま) みぞれ汁(だいこん)	543.6(472.7) 19.2(17.5) 19.4(17.9) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、サラダ油、砂糖、ごま油	とうふ(絹ごし豆腐)、豚肉、チーズ、卵、バター、白いりごま、牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、なめこ、いんげん	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	ルヴァン牛乳	チーズポパイケーキ牛乳
18水 いなの日	ご飯 さばと玉ねぎのみそ煮 野菜のソテー ポトフ 梨	615.9(533.6) 27.3(23.2) 18.4(17.1) 1.9(1.5)	米(精白米)、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、さば、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、なし(梨)、キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ、ひじき、しょうが	酒、しょうゆ、コンソメ、みりん風調味料、食塩	塩せんべい牛乳	ひじきおにぎり牛乳
19木	ご飯 豚肉のみそ焼 ポテトサラダ(ツナ) 春雨スープ	580.1(512.7) 19.8(18.2) 19.5(18.0) 2.1(1.8)	米(精白米)、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、砂糖	ぶた肉(ロース)、卵、ツナ(油漬缶)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	りんご、パイナップル(缶)、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン(缶)	しょうゆ、みりん風調味料、食塩、コンソメ	青のりせんべい牛乳	フルーツきんどん牛乳
20金	御飯 豆腐の五目焼き キャベツのツナマヨあえ みそ汁(だいこん・わかめ)	529.2(467.4) 20.0(18.4) 18.4(17.4) 1.3(1.1)	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、ツナ(油漬缶)、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、牛乳	もやし、みかん(缶)、キャベツ、オレンジジュース(果汁30%)、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ひじき、かんてん、カットわかめ、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、酒、しょうゆ、食塩	ごませんべい牛乳	オレンジゼリー牛乳
21土	ハヤシライス キャベツの中華風サラダ 牛乳	514.8(453.4) 14.2(14.1) 23.2(20.9) 2.0(1.6)	米、麩、グラニュー糖、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、バター、白いりごま	たまねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、カットわかめ	ハヤシルウ、ケチャップ、酢(穀物酢)、しょうゆ	ルヴァン牛乳	お麩ラスク 麦茶
23月	御飯 ハンバーグ 白菜の昆布和え キャベツのスープ	529.1(472.0) 21.3(20.1) 15.2(15.8) 2.1(1.8)	米、パン粉、砂糖、サラダ油	ぶた肉(ひき肉)、牛乳、卵	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(缶)、えのきたけ、塩こんぶ	ケチャップ、中濃ソース、食塩、だし汁(鶏がら)、しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳	焼きもちおにぎり牛乳
24火	菜飯 肉豆腐(ひき肉) ブロッコリーの三色サラダ みそ汁(なす・かぼちゃ) バナナ	521.9(449.4) 21.9(19.1) 14.4(14.0) 1.7(1.4)	じゃがいも、米、砂糖、サラダ油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま、牛乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、なす、こまつな、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン(缶)、カットわかめ、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、酒、みりん風調味料、酢(穀物酢)、食塩	青のりせんべい牛乳	ふかし芋牛乳
25水	赤飯 鶏のから揚げ キャベツのなめたけ和え トマトスープ	537.0(494.6) 29.0(26.3) 18.0(17.2) 2.8(2.3)	米(精白米)、ホットケーキ粉、白玉粉、サラダ油、片栗粉、小麦粉	とり肉(若鶏もも・皮なし)、卵、粉チーズ、さざげ(乾)、黒いりごま、牛乳	もやし、トマト、たまねぎ、キャベツ、なめたけ、しめじ、にんじん、しょうが、ニンニク	しょうゆ、食塩、コンソメ、酒	ごませんべい牛乳	もちもちパン牛乳
26木	ご飯 豚肉の香味焼き ブロッコリーと人参のおかか和え コロコロスープ	533.5(503.6) 22.4(21.5) 15.1(15.9) 1.7(1.4)	米(精白米)、じゃがいも	牛乳、ぶた肉(ロース)、チーズ、削り節	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン(缶)、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、ニンニク、あおのり	しょうゆ、酒、だし汁(鶏がら)、食塩	ルヴァン牛乳	焼びん牛乳
27金	ご飯 かじきのきのこがけ 切り干し大根のサラダ コンソメスープ	526.2(488.8) 17.7(16.9) 15.2(15.5) 5.7(4.7)	米(精白米)、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、コーン	アイスクリーム、かじき、白いりごま、牛乳	たまねぎ、なす、にんじん、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、しいたけ、さやえんどう	だし汁(かつお・昆布)、コンソメ、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩	塩せんべい牛乳	アイスクリーム 麦茶
28土	ひじきチャーハン 豆腐スープ	449.0(408.6) 18.4(17.5) 14.8(15.3) 2.0(1.6)	米(精白米)、食パン、ごま油、マヨネーズ	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、ツナ(油漬缶)、チーズ(とろけるチーズ)、牛乳	コーン(缶)、にんじん、ひじき、ピーマン、ねぎ、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	青のりせんべい牛乳	ツナ・コーントースト牛乳
30月	御飯 マーボーなす はるさめサラダ わかめスープ	550.1(473.4) 19.4(17.8) 16.1(15.6) 2.3(1.8)	米(精白米)、はるさめ、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、削り節、白いりごま、牛乳	もやし、なす、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、ニンニク	酒、酢(穀物酢)、しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	ごませんべい牛乳	チーズおかかおにぎり牛乳
31火	夏野菜カレー もやしとわかめの和え物 牛乳	556.7(524.6) 16.3(16.7) 20.7(20.4) 1.8(1.6)	米(精白米)、小麦粉、サラダ油、砂糖	牛乳、ぶた肉(もも)、カルピス(希釈用)、脱脂粉乳(スキムミルク)、バター	もやし、たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、みかん(缶)、ホールトマト(缶)、ピーマン、かんてん、ニンニク、しょうが	カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、食塩	ルヴァン牛乳	カルピスゼリー 麦茶