

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水	御飯 肉豆腐(ひき肉) ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁(なめこ)	604.8(524.8) 22.9(20.2) 22.7(20.7) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油	牛乳、とうふ、ぶた肉(ひき肉)、卵、だいた(水煮缶)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	たまねぎ、ねぎ、なめこ、パインアップル(缶)、もやし、にんじん、えのきたけ、パインアップルジュース(果汁100%)、ひじき、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、みりん風調味料	ルヴァン牛乳	パインケーキ牛乳
02木	御飯 ピネガーチキン キャベツのささみおえ きのこのスープ 梨	575.0(493.1) 28.8(24.7) 21.4(19.5) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、サラダ油、砂糖、ルヴァン	牛乳、とり肉(若鶏もも・ささみ)、生クリーム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、いちごジャム、しめじ、しいたけ、しょうが	酢(穀物酢)、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	塩せんべい牛乳	クラッカーサンド牛乳
03金	御飯 シルバーの煮付け ほうれん草のごま和え チキンスープ	544.5(481.3) 24.3(22.1) 15.0(14.9) 1.6(1.4)	米(七分つき米)片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、シルバー(銀ひらす)、とり肉(ひき肉)、しらす干し、白いりごま	たまねぎ、もやし、ほうれん草、とう、えのきたけ、キャベツ、にんじん、しいたけ、あおのり	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、食塩、酒、だし汁(鶏がら)	青のりせんべい牛乳	海苔じゃこおにぎり牛乳
04土	焼きそば 野菜スープ	403.6(390.0) 12.8(13.2) 22.2(20.8) 2.5(2.1)	焼きそばめん、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ばら)、白いりごま	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ピーマン、あおのり	ウスターソース、中華だし(顆粒)、食塩	ごませんべい牛乳	わかめおにぎり牛乳
06月	御飯 豚肉の香味焼き 豆腐グラタン わかめスープ	619.5(546.2) 30.5(27.0) 23.8(21.9) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、マカロニ、小麦粉、パン粉、片栗粉、砂糖、サラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(肩ロース・挽肉)、とり肉(若鶏むね)、チーズ(ピザ用)、バター	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、しめじ、ほうれん草、ねぎ、カットわかめ、ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、酒、ウスターソース、中華だし(顆粒)、食塩	味しらべ牛乳	ミートマカロニ牛乳
07火	御飯 肉野菜炒め ほうれん草のナムル 鶏だんご鍋	619.9(526.4) 32.3(26.7) 18.1(16.7) 2.0(1.6)	米(七分つき米)、フランスパン、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油、ココア	牛乳、とり肉(若鶏もも・挽肉)、とうふ(木綿豆腐)、きなこと、白いりごま、バター	キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	酒、みりん風調味料、しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)	ルヴァン牛乳	ココアラスク牛乳
08水	御飯 さばと玉ねぎのみそ煮 きゅうりの昆布あえ 五目汁(だいこん・鶏肉)	541.0(459.0) 24.2(20.7) 16.0(15.0) 1.7(1.4)	米(七分つき米)、砂糖、ごま油、サラダ油	牛乳、さば、とり肉(若鶏もも)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油あげ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、みりん風調味料、酒、しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳	菜飯おにぎり牛乳
09木	御飯 豆腐の五目焼き チンゲン菜のとりみ炒め カレーポトフ	615.1(474.1) 27.5(20.5) 20.6(19.4) 3.8(3.1)	米(七分つき米)、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、サラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(若鶏もも・挽肉)チーズ(ピザ用)	チンゲンサイ、ホールトマト(缶)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、コーン(缶)、ひじき、しょうが	カレー粉、中華だし(顆粒)、酒、コンソメ、食塩、しょうゆ	青のりせんべい牛乳	トマトリゾット牛乳
10金	御飯 鶏のから揚げ なすの梅和え キャベツのスープ	527.5(466.9) 23.4(21.3) 14.1(13.9) 2.0(1.7)	米(七分つき米)、サラダ油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)油あげ、削り節	にんじん、なす、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、おくら、えのきたけ、うめびしお、コーン(冷凍)、しょうが、ニンニク	しょうゆ、食塩、だし汁(鶏がら)、酒	ごませんべい牛乳	きつねおにぎり牛乳
11土	鶏肉の照り焼き丼 野菜スープ	440.3(422.5) 18.3(17.9) 16.8(16.8) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、麩(焼ふ)、グラニュー糖、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、バター	キャベツ、ほうれん草、もやし、にんじん、しめじ、焼のり	しょうゆ、酒、本みりん、中華だし(顆粒)	味しらべ牛乳	お麩ラスク牛乳
13月	御飯 鶏のレモン焼き なめたけ和え けんちん汁	569.8(505.9) 31.1(27.5) 16.0(15.8) 2.3(1.9)	米(七分つき米)、小麦粉、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏むね)、豆乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、バター、チーズ(とろけるチーズ)、油あげ	もやし、だいこん、たまねぎ、にんじん、なめたけ、こまつな、ねぎ、ごぼう、レモン(果汁)	だし汁(かつお・昆布)、酒、しょうゆ、食塩、コンソメ	ルヴァン牛乳	豆乳ドリア牛乳
14火	カレーライス コールスローサラダ 牛乳	546.7(514.8) 15.2(15.8) 21.2(20.7) 1.2(1.1)	米(七分つき米)、じゃがいも、ぎょうざの皮、小麦粉、サラダ油、砂糖、マヨネーズ	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、キャベツ、にんじん、りんご、ホールトマト(缶)、コーン(缶)、ニンニク、しょうが	ケチャップ、酢(穀物酢)、食塩、カレー粉、ウスターソース、コンソメ	塩せんべい牛乳	アップルサンド麦茶
15水	御飯 厚揚げのみそ炒め ハンバーグ みそ汁(かぼちゃ・もやし)	562.0(473.3) 26.0(21.9) 15.9(15.0) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、ごま油、サラダ油、砂糖、片栗粉	牛乳、とうふ(生揚げ)、とり肉(ささ身・挽肉)、ぶた肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	きゅうり、もやし、かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、ピーマン、ニンニク、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、酒、酢(穀物酢)、食塩	青のりせんべい牛乳	ピピンバおにぎり牛乳
16木	御飯 鶏肉のトマト煮 切干大根のサラダ コンソメスープ	545.6(490.6) 23.8(22.2) 13.9(14.6) 5.5(4.5)	米(七分つき米)、サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏むね)、チーズ	ホールトマト(缶)、たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、切り干しだいこん、ニンニク、あおのり	コンソメ、酢(穀物酢)、しょうゆ、食塩	ごませんべい牛乳	焼びん牛乳
17金	御飯 厚焼き卵 じゃが芋のチーズ焼き いな汁(バジボイ)	523.3(465.7) 21.0(19.5) 18.2(17.7) 2.2(1.9)	じゃがいも、米(七分つき米)、さといも、砂糖	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)、ベーコン、チーズ(とろけるチーズ)	たまねぎ、ピーマン、なす、コーン(缶)、キャベツ、にんじん	本みりん、酒、しょうゆ、食塩、とりがらだし(顆粒)	味しらべ牛乳	里芋の煮っころがし牛乳
18土	豚丼 はるさめスープ	504.2(440.3) 16.3(15.5) 14.7(14.6) 1.3(1.1)	米(七分つき米)、はるさめ、サラダ油、片栗粉	牛乳、ぶた肉(肩ロース)、白いりごま	たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、こまつな、コーン(缶)、にんじん、ねぎ、カットわかめ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし(顆粒)食塩	ルヴァン牛乳	焼きもちおにぎり牛乳
21火	御飯 マーボーなす ブロッコリーのおかか和え かき玉汁	544.6(531.9) 25.5(25.6) 21.7(23.2) 2.2(1.9)	米(七分つき米)、じゃがいも、ぎょうざの皮、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、卵、チーズ(とろけるチーズ)、米みそ(淡色辛みそ)、削り節	なす、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、カレールウ、酒、とりがらだし(顆粒)、食塩	塩せんべい牛乳	インド風サモサ牛乳
22水	赤飯 ハンバーグ キャベツのなめたけ和え トマトスープ	573.2(518.5) 27.3(24.7) 21.6(20.4) 2.6(2.2)	米(七分つき米)、片栗粉、米(もち米)、砂糖、パン粉	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵、ささげ(乾)、きなこと、黒いりごま	たまねぎ、もやし、トマト、キャベツ、にんじん、なめたけ、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ	青のりせんべい牛乳	牛乳もち麦茶
24金	ちゃんぽんラーメン チヂミ 梨	523.7(456.5) 19.2(17.4) 14.5(14.3) 2.5(2.0)	中華めん(生)、小麦粉、米(七分つき米)、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	なし(梨)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、コーン(缶)	しょうゆ、みりん風調味料、中華だし(顆粒)、食塩	ごませんべい牛乳	五平餅牛乳
25土	あんかけうどん じゃが芋のチーズ焼き	398.1(358.1) 17.6(16.0) 7.4(9.1) 1.9(1.5)	ゆでうどん、じゃがいも、米(七分つき米)、片栗粉	牛乳、とり肉(ささ身)、チーズ(とろけるチーズ)	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	味しらべ牛乳	昆布おにぎり牛乳
27月	御飯 キッシュ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング みそ汁(わかめ・コーン)	552.5(490.9) 19.4(18.2) 21.2(20.0) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、小麦粉、砂糖、サラダ油	牛乳、卵、牛乳、ベーコン、チーズ(とろけるチーズ)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、ほうれん草、しめじ、いちごジャム、カットわかめ	だし汁(かつお・昆布)、酢(穀物酢)、食塩	ルヴァン牛乳	スコーン牛乳
28火	高野豆腐の卵とじ丼 かぼちゃサラダ(干しぶどう) キャベツのスープ	526.0(475.5) 18.6(17.7) 15.3(15.3) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、ピーマン、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、卵、とり肉(ひき肉)、ぶた肉(肩ロース)、とうふ(凍り豆腐)、スライスチーズ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、こまつな、えのきたけ、干しぶどう、しいたけ	酒、本みりん、しょうゆ、酢(穀物酢)中華だし(顆粒)、食塩	塩せんべい牛乳	焼きビーフン牛乳
29水	御飯 かじきの竜田揚げ 千草和え コロコロスープ	550.2(493.4) 25.4(22.8) 17.8(17.7) 2.5(2.1)	米(七分つき米)、食パン、じゃがいも、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、かじき、とり肉(若鶏もも)、ツナ(水煮缶)、油あげ、チーズ(ピザ用)、白いりごま	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン(缶)、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、だし汁(鶏がら)、食塩	青のりせんべい牛乳	ツナチーズトースト牛乳
30木	ジャムパン(食パン) クリームシチュー 小松菜のごま和え バナナ	531.0(478.7) 19.6(18.1) 15.3(15.1) 1.6(1.3)	じゃがいも、米(七分つき米)、食パン、小麦粉、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ツナ(水煮缶)、バター、白いりごま	たまねぎ、もやし、バナナ、こまつな、にんじん、いちごジャム、コーン(缶)グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、コンソメ、食塩、カレールウ	ごませんべい牛乳	ツナカレーおにぎり牛乳