

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月	ジャムパン(食パン) クリームシチュー 和風サラダ りんご	525.9(490.0) 16.4(16.2) 14.6(15.2) 2.2(1.9)	食パン、じゃがいも、米(七分つき米)、小麦粉、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、バター、ツナ(油漬缶)、米みそ(淡色辛みそ)、	りんご、たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、にんじん、コーン(缶)、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、みりん風調味料、酢(穀物酢)、コンソメ、食塩	ルヴァン牛乳	みそ焼きおにぎり 麦茶
02火	御飯 豆腐の野菜そぼろあん かぶときゅうりの酢の物 麩のみそ汁	560.0(495.9) 20.4(18.7) 19.5(18.5) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、小麦粉、砂糖、サラダ油、片栗粉、麩(焼ふ)	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、かぶ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、しょうが、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、酢(穀物酢)、食塩	塩せんべい牛乳	にんじんケーキ 牛乳
04木	御飯 豚肉の香味焼き せん野菜サラダ 雑煮風汁	531.9(452.5) 19.6(17.5) 20.1(17.8) 1.6(1.1)	米(七分つき米)、ぎょうざの皮、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(ロース)、とり肉(若鶏もも)	だいこん、りんご、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、しいたけ、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩	青のりせんべい牛乳	アップルサンド 牛乳
05金	御飯 スパニッシュオムレツ れんこんサラダ コロコロスープ	538.6(477.1) 18.3(17.3) 20.2(19.2) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、ポップコーン、砂糖、サラダ油	牛乳、卵、ツナ(水煮缶)、ベーコン、白いりごま	れんこん、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン(缶)、ピーマン、しめじ、グリーンピース(冷凍)、あおのり	酢(穀物酢)、食塩、だし汁(鶏がら)、ケチャップ	ごませんべい牛乳	青のりポップコーン 牛乳
06土	ハヤシライス だいこんサラダ 牛乳	511.4(450.9) 13.5(13.6) 23.2(20.9) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、麩(焼ふ)、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、だいこん、しめじ、にんじん	ハヤシルウ、ケチャップ、酢(穀物酢)、しょうゆ	味しらべ牛乳	お麩ラスク 麦茶
08月	御飯 鶏肉の甘酢煮 マカロニサラダ トマトスープ	587.5(530.5) 20.2(18.7) 21.4(19.9) 2.2(1.8)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、サラダ油、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも・挽肉)、卵、スライスチーズ、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト(缶)、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)	しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、コンソメ	ルヴァン牛乳	チーズスコーン 牛乳
09火	竜田揚げ井 味噌汁	522.6(486.2) 23.3(21.6) 16.3(16.3) 1.9(1.6)	ゆでうどん、米(七分つき米)、片栗粉、サラダ油、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏むね)、とうふ(木綿豆腐)、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、もやし、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩	塩せんべい牛乳	けんちんうどん 牛乳
10水	肉みそラーメン じゃが芋のチーズ焼き キウイフルーツ	535.0(468.7) 19.5(17.8) 15.4(15.4) 2.4(1.9)	中華めん(生)、じゃがいも、米(七分つき米)、片栗粉、サラダ油、砂糖	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、チーズ(とろけるチーズ)	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、ピーマン、しいたけ、あおのり	しょうゆ、酒、食塩、中華だし(顆粒)	青のりせんべい牛乳	チャーハン(豚肉) 牛乳
11木	御飯 鶏肉の黄金焼き ほうれん草のごま和え みそ汁(たまねぎ・もやし)	555.6(482.0) 25.2(22.2) 23.2(21.2) 1.4(1.2)	米(七分つき米)、小麦粉、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、卵、ぶた肉(ひき肉)、チーズ(とろけるチーズ)、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、削り節、白いりごま	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	だし汁(かつお)、中濃ソース、しょうゆ、酒	ごませんべい牛乳	お好み焼き 牛乳
12金	御飯 れんこんバーグ(和風) 黒ごまサラダ すまし汁(じゃがいも・チンゲン菜)	537.6(487.0) 21.1(20.1) 18.0(18.0) 2.3(2.0)	さといも、米(七分つき米)、じゃがいも、パン粉、片栗粉、サラダ油、砂糖	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵、黒いりごま	はくさい、れんこん、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、えのきたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、本みりん、酒、酢(穀物酢)、食塩	味しらべ牛乳	里芋の煮っころがし 牛乳
13土	スパゲティーナポリタン 野菜スープ	406.3(392.2) 14.9(14.9) 18.2(17.7) 2.3(2.0)	スパゲティー、じゃがいも、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、白いりごま	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)	ルヴァン牛乳	わかめおにぎり 牛乳
15月	御飯 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のナムル わかめスープ 柿	562.9(490.2) 16.6(15.8) 19.3(18.7) 1.7(1.4)	米(七分つき米)、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(ばら)	だいこん、もやし、かき(柿)、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、コーン(缶)、ねぎ、ピーマン、しいたけ、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、みりん風調味料、酒、食塩、中華だし(顆粒)	塩せんべい牛乳	ひじきおにぎり 牛乳
16火	中華丼 キャベツのささみとえ たまごスープ	578.2(513.1) 24.8(22.7) 20.8(19.0) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、米粉、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉、	牛乳、とり肉(若鶏ささ身)、ぶた肉(肩ロース)、豆乳、卵粉、	はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、しょうが、ニンニク、カットわかめ	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩、中華だし(顆粒)	青のりせんべい牛乳	米粉蒸しパン 牛乳
17水	御飯 さばと玉ねぎのみそ煮 昆布和え 五目汁(だいこん・鶏肉)	524.7(458.7) 25.0(21.6) 18.6(17.3) 1.7(1.4)	米(七分つき米)、マカロニ、ごま油、砂糖、サラダ油	牛乳、さば、とり肉(若鶏もも)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	たまねぎ、もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、しょうが	だし汁(かつお)、ケチャップ、みりん風調味料、酒、ウスターソース、しょうゆ、食塩	ごませんべい牛乳	ミートマカロニ 牛乳
18木	御飯 鶏のから揚げ 白菜のヨーグルト和え みそ汁(なめこ)	548.4(494.7) 20.0(19.3) 21.0(20.1) 2.2(1.9)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、白玉粉、マヨネーズ、サラダ油、片栗粉、小麦粉	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ヨーグルト(加糖)、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、なめこ、りんご、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩	味しらべ牛乳	もちもちパン 牛乳
19金	カレーライス ブロッコリーのごまサラダ 牛乳	612.1(567.9) 20.8(20.3) 20.7(20.3) 1.9(1.7)	米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉、パン粉	牛乳、豆乳、ぶた肉(小間切れ・ひき肉)、脱脂粉乳(スキムミルク)、バター、チーズ(とろけるチーズ)、白いりごま	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ホールトマト(缶)、こまつな、コーン(缶)、ニンニク、しょうが	ケチャップ、食塩、カレー粉、ウスターソース、コンソメ	ルヴァン牛乳	豆乳ドリア 麦茶
20土	あなかけうどん(ささみ) じゃが芋のチーズ焼き	450.3(418.7) 19.5(18.1) 9.0(10.9) 2.4(2.0)	ゆでうどん、じゃがいも、米(七分つき米)、片栗粉	牛乳、とり肉(若鶏ささ身)、ツナ(油漬缶)、チーズ(とろけるチーズ)	はくさい、たまねぎ、なめたけ、にんじん、ねぎ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	塩せんべい牛乳	ツナとえのきのおにぎり 牛乳
22月	御飯 マーボー豆腐 キャベツの昆布あえ ニラ玉汁	527.2(464.3) 22.1(20.2) 20.5(19.3) 2.5(2.0)	米(七分つき米)、ゆでうどん、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・小間切れ)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、にら、塩こんぶ、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩	青のりせんべい牛乳	焼きうどん 牛乳
24水	赤飯 ハンバーグ 白菜のさっぱり和え すまし汁(豆腐・チンゲン菜) バナナ	571.0(525.5) 24.7(23.1) 18.0(18.0) 3.3(2.7)	米(七分つき米)、食パン、もち米、パン粉、砂糖	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、ヨーグルト(無糖)、卵、ささげ(乾)、油あげ、黒いりごま	バナナ、はくさい、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、マーマレード、ねぎ、カットわかめ	だし汁(かつお)、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、酢(穀物酢)	ごませんべい牛乳	ヨーグルトトースト 牛乳
25木	きのご御飯 鶏肉のトマト煮 キャベツの中華風和え 豆腐スープ	537.5(465.3) 24.6(21.5) 13.4(13.8) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも・ひきにく)、とうふ(木綿豆腐)、白いりごま	ホールトマト(缶)、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、まいたけ、しめじ、しいたけ、カットわかめ、ニンニク、あおのり	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、みりん風調味料、食塩、コンソメ	味しらべ牛乳	とりそぼろおにぎり 牛乳
26金	御飯 厚焼き卵 キャベツのゆかり和え みそ汁(切干しいんご・かぼちゃ)	521.2(466.7) 20.4(19.3) 14.6(15.4) 1.5(1.2)	米(七分つき米)、砂糖、サラダ油	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)さけ(塩)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	かぼちゃ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、コーン(缶)、切り干しいんご、ゆかり	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	さけ雑炊 牛乳
27土	豚肉の甘みそ丼 中華スープ	449.7(410.3) 14.2(14.2) 15.2(15.2) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、フランスパン、はるさめ、サラダ油、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、ぶた肉(肩ロース)、バター、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、ピーマン、にら、にんじん	しょうゆ、みりん風調味料、中華だし(顆粒)、酒	塩せんべい牛乳	シュガーラスク 牛乳
29月	御飯 肉豆腐(ひき肉) ひじきときゅうりのサラダ コンソメスープ	524.0(464.7) 21.3(19.3) 14.5(14.5) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、砂糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、ツナ(水煮缶)、ベーコン	たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、コーン(缶)、えのきたけ、にんじん、ひじき、しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、食塩、コンソメ、カレールウ	青のりせんべい牛乳	ツナカレーおにぎり 牛乳
30火	御飯 たらのマッシュポテト焼き 切干し大根の旨煮 おでん	562.3(503.5) 25.2(23.0) 22.0(20.9) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、じゃがいも、こんにやく、マカロニ、小麦粉、砂糖、サラダ油	牛乳、たら、とり肉(若鶏もも)、とうふ(生揚げ)、うずら卵(水煮缶)、ぶた肉(ひき肉)、油あげ、チーズ(ピザ用)、バター	だいこん、にんじん、たまねぎ、切り干しいんご	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、コンソメ、食塩	ごませんべい牛乳	マカロニグラタン 麦茶