

# 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			調味料	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			
01水	ジャムパン(食パン) クリームシチュー きゅうりのゆかりあえ パナナ	526.1(486.1) 15.8(15.7) 11.6(12.8) 2.0(1.6)	食パン、じゃがいも、米(七分つき米)、小麦粉、サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、バター、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、いちご、ジャム、コーン(缶)、グリーンピース(冷凍)	みりん風調味料、コンソメ、食塩	味しらべ牛乳	みそ焼きおにぎり 麦茶
02木	御飯 豚肉のカレー風味焼き ひじきサラダ じゃがいもとのりの中華スープ	530.3(463.1) 23.4(21.4) 15.1(15.0) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、じゃがいも、ピーマン、はるさめ、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、ツナ(水煮缶)、ぶた肉(肩ロース)	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、ひじき、ねぎ、しいたけ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、みりん風調味料、中華だし(顆粒)、食塩、カレー粉	ルヴァン牛乳	ビーフン牛乳
03金	御飯 鶏肉のコーン焼き ほうれん草のソテー コロコロスープ	604.7(525.4) 19.9(18.1) 23.0(21.1) 1.5(1.2)	米(七分つき米)、小麦粉、さつまいも、砂糖、マヨネーズ	牛乳、とり肉(若鶏もも)、卵、バター、ベーコン	ほうれん草、もやし、たまねぎ、クリームコーン(缶)、にんじん、コーン(缶)、グリーンピース(冷凍)	食塩、だし汁(鶏がら)、コンソメ	塩せんべい牛乳	ごまスコーン牛乳
04土	照り焼き丼 野菜スープ	491.5(463.5) 21.0(20.0) 20.6(19.8) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、麩(焼ふ)、グラニュー糖、砂糖、サラダ油	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)	青のりせんべい牛乳	お麩ラスク牛乳
06月	わかめご飯 ピネガーチキン 薪和え みそ汁(豆腐)	587.4(524.3) 24.8(22.7) 20.1(19.4) 2.5(2.2)	米(七分つき米)、小麦粉、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、とうふ(木綿豆腐)、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、白いりごま	もやし、バナナ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒	ごませんべい牛乳	バナナケーキ牛乳
07火	御飯 鯖の味噌焼き 卵の花(人参・鶏ひき肉) 野菜のスープ煮	539.2(472.1) 27.5(24.0) 20.1(18.8) 1.9(1.5)	米(七分つき米)、じゃがいも、片栗粉、米粉、ごま油、砂糖、サラダ油	牛乳、さば、とり肉(若鶏もも・挽肉)、おから、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ねぎ、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、みりん風調味料、食塩、とりがらだし(顆粒)	味しらべ牛乳	大根餅(えび)牛乳
08水	御飯 厚揚げの炒め物 白菜のヨーグルト和え 豚汁	604.1(514.3) 21.4(19.1) 22.5(20.5) 2.3(1.8)	米(七分つき米)、米(玄米) マヨネーズ、こんにゃく、片栗粉、ごま油	牛乳、とうふ(生揚げ)、ヨーグルト、ぶた肉(肩ロース・挽肉)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、はくさい、だいこん、たまねぎ、りんご、ねぎ、にら、しめじ、ごぼう、ピーマン、しいたけ、ひじき	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、中華だし(顆粒)、食塩	ルヴァン牛乳	ひじきおにぎり牛乳
09木	チキンライス 鶏のから揚げ パスタサラダ クラムチャウダー	610.6(478.6) 23.5(18.0) 23.7(17.9) 2.3(1.8)	米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・挽肉)、卵、生クリーム、バター	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ミニトマト、きゅうり、コーン(缶)、グリーンピース(冷凍)、いちご、しょうが、ニンニク	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、酒	塩せんべい牛乳	クリスマスケーキ牛乳
10金	御飯 厚焼き卵 切干し大根の旨煮 わかめスープ(もやし)	532.2(486.7) 22.5(21.3) 20.0(19.8) 2.4(2.1)	米(七分つき米)、中華めん(ゆで)、砂糖、サラダ油	牛乳、卵、ぶた肉(肩ロース・挽肉)、油あげ	キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、切り干しだいこん、ピーマン、コーン(缶)、カットわかめ	しょうゆ、ウスターソース、みりん風調味料、食塩、中華だし(顆粒)	青のりせんべい牛乳	焼そば牛乳
11土	とん汁うどん 粉ふき芋(青のり)	420.4(375.4) 14.5(13.9) 14.4(14.0) 1.7(1.4)	ゆでうどん、じゃがいも、米(七分つき米)、ごま油	牛乳、ぶた肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、あおのり	だし汁(かつお)、みりん風調味料、食塩	ごませんべい牛乳	わかめおにぎり牛乳
13月	ちゃんぽんラーメン キャベツしゅうまい みかん	533.5(465.1) 22.7(20.3) 16.1(15.8) 2.3(1.8)	中華めん(生)、米(七分つき米)、片栗粉、ごま油、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ひき肉・肩ロース)、かまぼこ	キャベツ、みかん、たまねぎ、もやし、コーン(缶)、にんじん	しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	味しらべ牛乳	焼きもちおにぎり牛乳
14火	御飯 擬製豆腐 かぼちゃサラダ みそ汁(だいこん・さといも)	586.8(525.8) 23.5(21.9) 21.8(21.2) 2.3(2.0)	米(七分つき米)、食パン、さといも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しぶどう、しいたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、ケチャップ、食塩	ルヴァン牛乳	ピザトースト牛乳
15水	御飯 鶏の海苔焼き ほうれん草のナムル 中華スープ	562.5(500.4) 23.0(20.7) 20.0(19.3) 2.4(2.0)	ゆでうどん、米(七分つき米)、米(玄米)、片栗粉、はるさめ、サラダ油、ごま油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ぶた肉、油あげ	ほうれん草、だいこん、にんじん、しいたけ、もやし、にら、ごぼう、ねぎ、焼のり、コーン(缶)、ニンニク、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、中華だし(顆粒)、酢(穀物酢)、みりん風調味料、食塩	塩せんべい牛乳	けんちんうどん牛乳
16木	御飯 豚肉のしょうが焼き 白和え(ほうれん草・にんじん) トマトスープ	556.9(490.1) 21.3(19.3) 23.4(21.3) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、ぎょうざの皮、サラダ油、砂糖、片栗粉	牛乳、ぶた肉(肩ロース・挽肉)、とうふ(木綿豆腐)、白いりごま	たまねぎ、ほうれん草、りんご、キャベツ、ホールトマト(缶)、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	青のりせんべい牛乳	アップルサンド牛乳
17金	カレーライス コールスローサラダ 牛乳	567.5(518.3) 17.7(17.4) 17.7(17.8) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉、砂糖、サラダ油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、とり肉(ひき肉)、脱脂粉乳、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、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、酒、酢(穀物酢)、しょうゆ、食塩、カレー粉、ウスターソース、コンソメ	ごませんべい牛乳	ピピンパおにぎり 麦茶
18土	マーボー豆腐丼 中華スープ	544.1(476.7) 21.1(18.7) 17.3(15.9) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、さけ(銀鮭)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	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)	味しらべ牛乳	鮭おにぎり牛乳
20月	御飯 キッシュ ひじきと大豆の炒り煮 むらぐも汁	564.8(505.9) 28.0(25.3) 23.5(22.1) 2.6(2.2)	米(七分つき米)、食パン、砂糖、サラダ油	牛乳、卵、とうふ(木綿豆腐)、ベーコン、ぶた肉(ひき肉)、とり肉(若鶏むね)、だいず(水煮缶)、とろけるチーズ、油あげ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ひじき	だし汁(かつお)、しょうゆ、カレールウ、みりん風調味料、食塩	ルヴァン牛乳	カレートースト牛乳
21火	御飯 さげのポテトクリーム焼き ブロッコリーの玉ねぎドレッシング コンソメスープ	504.2(433.2) 22.7(19.6) 10.8(11.4) 1.3(1.1)	米(七分つき米)、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、砂糖	牛乳、さげ、ちくわ、しらす干し、削り節	たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン(缶)、にんじん、かぼちゃ	酢(穀物酢)、しょうゆ、コンソメ、食塩	塩せんべい牛乳	じゃこおにぎり牛乳
22水	赤飯 ハンバーグ 白菜のさっぱり和え カレーポトフ	503.2(463.7) 25.3(22.9) 16.7(16.6) 2.4(2.0)	米(七分つき米)、じゃがいも、もち米、片栗粉、パン粉、砂糖	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とり肉(若鶏もも)卵、さげ(乾)、きなこ、黒いりごま	たまねぎ、はくさい、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	ケチャップ、カレールウ、中濃ソース、しょうゆ、酢(穀物酢)、コンソメ、食塩	青のりせんべい牛乳	牛乳もち 麦茶
23木	御飯 ボークチャップ 春雨サラダ チキンスープ	600.0(526.4) 21.5(19.4) 22.6(19.9) 1.4(1.2)	米(七分つき米)、はるさめ、米粉、片栗粉、砂糖、サラダ油、粉糖、ごま油	牛乳、ぶた肉(ロース)、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、豆乳	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン(缶)	ケチャップ、酢(穀物酢)、しょうゆ、ウスターソース、食塩、だし汁(鶏がら)、食塩	ごませんべい牛乳	豆腐ガトーショコラ牛乳
24金	御飯 豆腐の五目焼き キャベツのツナマヨあえ 豆乳コーンスープ	526.7(455.7) 21.2(18.9) 18.8(17.2) 0.9(0.8)	じゃがいも、米(七分つき米)、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、豆乳、とり肉(ひき肉)、ツナ(油漬缶)	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、クリームコーン(缶)、きゅうり、ひじき、しょうが	酒、食塩、しょうゆ	味しらべ牛乳	ふかし芋牛乳
25土	チキンカレー 小松菜のごま和え 牛乳	517.8(451.6) 15.8(15.1) 19.1(17.8) 1.9(1.5)	米(七分つき米)、じゃがいも、サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、生クリーム、白いりごま	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン(缶)、いちご、ジャム	カレールウ、しょうゆ	ルヴァン牛乳	クラッカーサンド(ジャム) 麦茶
27月	御飯 鶏肉のごまみそ焼 ブロッコリーのおかか和え おでん	589.2(516.7) 28.5(24.9) 19.1(17.9) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、こんにゃく、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、とうふ(生揚げ)、うずら卵(水煮缶)、ツナ(水煮缶)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま、削り節	ブロッコリー、だいこん、にんじん	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、カレールウ	塩せんべい牛乳	ツナカレーおにぎり牛乳
28火	御飯 さわらのはくさいあんかけ ポテトサラダ みそ汁(鶏肉・だいこん)	541.8(468.9) 24.3(21.1) 20.2(18.7) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、サラダ油、片栗粉	牛乳、さわら、卵、とり肉(若鶏もも)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、削り節	はくさい、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ、しょうが、あおのり	だし汁(かつお)、酒、中濃ソース、みりん風調味料、しょうゆ、食塩	青のりせんべい牛乳	お好み焼き牛乳