

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				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	御飯 マーボー豆腐 キャベツとほうれんそうの磯和え ニラ玉汁	564.8(492.9) 22.9(20.8) 19.1(18.6) 1.9(1.5)	米(七分つき米)、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、卵、さけ(銀鮭)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、にら、えのきたけ、焼のり、しょうが、にんじん	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩	鮭おにぎり 牛乳
06金	御飯 鶏むね肉のごまみそ焼き 白菜のさっぱり和え みそ汁(じゃがいも・わかめ)	556.5(486.4) 24.8(21.4) 16.7(16.1) 1.6(1.3)	米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏むね)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、白いりごま	はくさい、きゅうり、たまねぎ、バナナ、にんじん、カットわかめ	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩	バナナケーキ 牛乳
07土	焼きそば 野菜スープ バナナ	594.1(532.7) 18.1(17.3) 27.8(25.5) 2.0(1.7)	焼きそばめん、米(七分つき米)、じゃがいも、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、しらす干し、削り節	たまねぎ、バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ピーマン、焼のり、あおのり	ウスターソース、中華だし(顆粒)、食塩、しょうゆ	おにぎり(じゃこおほか) 牛乳
09月	わかめご飯 ピネガーチキン 薪和え さつまいものスープ	542.4(487.2) 22.4(20.8) 18.7(18.3) 2.2(1.8)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ちくわ、チーズ、卵、バター、白いりごま	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩、だし汁(鶏がら)	チーズボパイ ケーキ 牛乳
10火	御飯 かぶとクロック 昆布和え みそ汁(だいこん)	562.2(507.3) 18.9(18.3) 13.1(14.2) 1.8(1.5)	じゃがいも、米(七分つき米)、小麦粉、サラダ油、春巻の皮、砂糖	ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、ジョア、バター、卵	だいこん、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	だし汁(かつお)、ウスターソース、しょうゆ、食塩	こどもの日パン ジョア
11水	玄米御飯 豚肉のすき焼き風煮 もやしのなめ茸和え ココロスープ	540.5(469.2) 19.1(17.6) 15.4(14.8) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、米(もち米)、じゃがいも、しらたき、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(肩ロース)、とうふ(豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン(缶)、えのきたけ、なめたけ、グリーンピース(冷凍)、さやえんどう	しょうゆ、酒、みりん風調味料、コンソメ、食塩	五平餅 牛乳
12木	御飯 鶏肉のコーン焼き さつまいもサラダ みそ汁(だいこん・あげ)	597.6(523.2) 21.2(19.4) 19.6(18.8) 1.9(1.6)	さつまいも、米(七分つき米)、マヨネーズ、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ツナ(油漬缶)、きなこ、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	かぼちゃ、クリームコーン(缶)、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、ぶどう、コーン(缶)、にんじん	だし汁(かつお)、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	かぼちゃのきなこ団子 牛乳
13金	御飯 かじきのトマトソース掛け マカロニサラダ 野菜のスープ煮	553.0(499.2) 23.1(21.6) 20.2(19.9) 1.7(1.4)	さといも、米(七分つき米)、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、サラダ油、砂糖、片栗粉	牛乳、かじき、とり肉(ひき肉)	ホールトマト(缶)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、えのきたけ、ニンニク	本みりん、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	里芋の煮ころがし 牛乳
14土	てりやき野菜丼 はるさめスープ ヨーグルト	533.4(472.9) 25.2(22.3) 15.8(16.1) 2.2(1.9)	米(七分つき米)、食パン、サラダ油、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とり肉(若鶏もも)、ツナ(油漬缶)、チーズ(とろけるチーズ)	もやし、たまねぎ、コーン(缶)、キャベツ、にんじん、しいたけ、にら	しょうゆ、みりん風調味料、中華だし(顆粒)、酒	ツナ・コーントースト 牛乳
16月 いなの日	豚みそ丼 キャベツとわかめのごま酢あえ きのこのスープ	560.5(519.4) 14.4(15.0) 25.2(23.8) 1.8(1.6)	米(七分つき米)、サラダ油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま、白すりごま	キャベツ、もやし、りんご、みかん(缶)、パイナップル(缶)、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しめじ、ニンニク、しょうが、カットわかめ	本みりん、酒、酢(穀物酢)、しょうゆ、コンソメ、食塩	フルーツヨーグルト 麦茶
17火	カレー ゆで卵 千野菜サラダ りんご 牛乳	649.5(592.0) 22.9(21.9) 22.6(21.9) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、ぎょうざの皮、小麦粉、サラダ油、砂糖	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)、脱脂粉乳(スキムミルク)、バター、蒸し大豆	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、なす、きゅうり、ホールトマト(缶)、だいこん、ピーマン、コーン(缶)、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢(穀物酢)、カレー粉、コンソメ、食塩	アップルサンド 麦茶
18水	玄米御飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ みそ汁(キャベツ) バナナ	548.1(467.0) 22.0(19.1) 16.0(15.0) 1.8(1.4)	米(七分つき米)、じゃがいも、片栗粉、米粉、サラダ油、片栗粉、ごま油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、とり肉(若鶏もも)、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	バナナ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、もやし、コーン(缶)、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩	大根餅(えび) 牛乳
19木	御飯 さけのちゃんちゃん焼き(しめじ) きんぴらごぼう チキンスープ	570.5(505.7) 24.8(22.0) 14.0(14.5) 1.7(1.4)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、さけ、とり肉(ひき肉)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、えのきたけ、いんげん	みりん風調味料、しょうゆ、酒、食塩、だし汁(鶏がら)	にんじん蒸しパン 牛乳
20金	御飯 松風焼き ブロッコリーのおほかか和え おでん	603.3(529.4) 29.3(26.0) 20.6(19.3) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、こんやく、砂糖、パン粉、サラダ油	牛乳、とり肉(ひき肉)、とうふ(生揚げ)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、バター、白いりごま、削り節	ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン(缶)、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	ベーコンピラフ 牛乳
21土	肉うどん ほうれん草の和え物 ヨーグルト	521.7(481.7) 18.8(18.2) 20.0(19.6) 1.9(1.6)	ゆでうどん、米(七分つき米)、サラダ油、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、こんぶ佃煮、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、酒、砂糖、サラダ油、味噌、片栗粉	昆布おにぎり 牛乳
23月	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	523.6(482.0) 17.8(17.1) 15.2(15.6) 1.7(1.5)	じゃがいも、米(七分つき米)、食パン、小麦粉、しらたき、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、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)、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、しいたけ	しょうゆ、みりん風調味料、酒、コンソメ、食塩	かやくおにぎり 牛乳
24火	御飯 豚肉の香味焼き(もやし) じゃが芋きんぴら はるさめスープ(チンゲン菜)	599.4(517.7) 19.4(17.6) 23.1(20.7) 1.3(1.1)	米(七分つき米)、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、ぶた肉(肩ロース)、卵、白いりごま	もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、かぼちゃ(冷凍)、えのきたけ、コーン(缶)、いんげん、ニンニク、豆苗	しょうゆ、酒、中華だし(顆粒)、食塩	かぼちゃケーキ 牛乳
25水	赤飯 ハンバーグ きゅうりの酢の物(みかん) 鶏と野菜のスープ煮	598.1(539.8) 28.2(25.1) 19.0(18.4) 2.6(2.1)	米(七分つき米)、食パン、じゃがいも、米(もち米)、パン粉、砂糖	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とり肉(若鶏もも)、コンデンスミルク、卵、さきば(乾)、黒いりごま、ジョア	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん(缶)、干しぶどう、カットわかめ	酢(穀物酢)、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)	チュルシート スト ジョア
26木	御飯 白身魚の西京焼き かぼちゃのいとこ煮 けんちん汁	576.9(518.4) 21.7(20.4) 13.1(13.9) 2.3(1.9)	米(七分つき米)、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、シルバー、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、あずき(ゆで)、油あげ	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	だし汁(かつお・昆布)、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、ココア	ココアもち 麦茶
27金 いなの日	御飯 厚揚げの炒め物 キャベツの中華風和え ポトフ	570.7(502.2) 23.0(20.7) 16.7(16.5) 1.4(1.2)	米(七分つき米)、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、とうふ(生揚げ)、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ぶた肉(ひき肉)、白いりごま	キャベツ、たまねぎ、もやし、みかん(缶)、にんじん、オレンジジュース(果汁30%)、きゅうり、にら、しめじ、かんてん、カットわかめ	酢(穀物酢)、しょうゆ、コンソメ、中華だし(顆粒)、食塩	オレンジゼリー 牛乳
28土	豚丼 はるさめスープ バナナ	527.7(478.1) 16.0(16.0) 19.1(19.1) 1.4(1.3)	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	たまねぎ、バナナ、チンゲンサイ、しいたけ、ピーマン、にんじん、にら	しょうゆ、みりん風調味料、中華だし(顆粒)、酒	シュガーラスク 牛乳
30月	御飯 厚焼き卵 ひじきときゅうりのサラダ みそ汁(かぼちゃ・もやし)	551.3(493.7) 20.7(19.6) 18.3(18.2) 2.3(1.9)	米(七分つき米)、小麦粉、砂糖、コーンフレーク	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)、ベーコン、バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、コーン(缶)、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しぶどう、ひじき	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩	ロッククッキー 牛乳
31火	みそラーメン 青のりポテトビーンズ バナナ	621.4(575.8) 25.6(23.9) 21.6(20.7) 3.2(2.6)	中華めん(生)、米(七分つき米)、じゃがいも、片栗粉、サラダ油	牛乳、蒸し大豆、ぶた肉(小間切れ)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(赤色辛みそ)	もやし、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、ねぎ、ピーマン、ニンニク、しょうが、あおのり	中華スープ、酒、しょうゆ、食塩	チャーハン(豚肉) 牛乳