

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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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	御飯 八宝菜 きゅうりのじゃこ和え きのこのスープ	510.7(475.8) 19.3(18.4) 15.9(15.8) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、ごま油、片栗粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(もも)、しらす干し	もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢(穀物酢)、とりがらだし(顆粒)、中華だし(顆粒)、食塩	フルーチェ 麦茶
03火	御飯 豆腐のコーンみそ焼き 醤油フレンチ みそ汁(切干しだいこん)	571.7(519.9) 20.8(19.7) 16.6(16.5) 2.2(1.9)	米(七分つき米)、ゆでうどん、サラダ油、砂糖、玄米	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン(缶)、ピーマン、しいたけ、切り干しだいこん、カットわかめ	だし汁(かつお)、本みりん、酒、酢(穀物酢)、しょうゆ、食塩	肉味噌うどん 牛乳
04水	御飯 玉子の甘酢あんかけ 白菜のさっぱり和え 中華スープ	518.2(484.3) 19.7(18.8) 16.9(16.8) 2.3(1.9)	米(七分つき米)、米粉、片栗粉、砂糖、ごま油、サラダ油	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)、干しえび	はくさい、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、コーン(缶)、しめじ、しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、酢(穀物酢)、中華だし(顆粒)、食塩	大根餅(えび) 牛乳
05木	御飯 田舎煮 キャベツとツナのサラダ みそ汁(厚揚げ・ねぎ)	547.2(502.3) 21.9(20.4) 12.4(13.0) 1.6(1.3)	米(七分つき米)、さといも、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、とうふ(生揚げ)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ(水煮缶)、干しえび、しらす(生)、白いりごま	キャベツ、れんこん、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、ねぎ、カットわかめ、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、酢(穀物酢)、食塩	カルシウムおにぎり 牛乳
06金	玄米御飯 さばの韓国風煮 ひじきサラダ 豚汁(だいこん)	573.6(521.3) 25.7(23.3) 25.2(23.0) 2.2(1.8)	米(七分つき米)、ポップコーン、サラダ油、砂糖、ごま油、玄米	牛乳、さば、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、ツナ(水煮缶)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、もやし、りんご、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、ひじき、ニンニク、しょうが、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、酒、食塩	青のりポップコーン 牛乳
07土	チキンカレー 小松菜のごま和え 牛乳 バナナ	528.5(466.5) 15.9(15.4) 19.7(18.5) 1.7(1.4)	米(七分つき米)、じゃがいも、麩(焼ふ)、グラニュー糖、サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、バター、白いりごま	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン(缶)	カレー粉、しょうゆ	お麩ラスク 麦茶
10火	御飯 鶏肉のコーン焼き 切干大根の旨煮 みそ汁(なす)	548.7(495.1) 24.4(21.6) 12.8(13.8) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、マヨネーズ、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし)、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)	コーン(缶)、なす、クリームコーン(缶)、にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、ひじき	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	ひじきおにぎり 牛乳
11水	御飯 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁(だいこん・わかめ)	570.0(510.5) 24.1(21.5) 23.8(21.3) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、じゃがいも、ぎょうざの皮、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、チーズ(とろけるチーズ)、だいた(水煮缶)、油あげ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ひじき、しょうが、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、カレー粉、みりん風調味料、食塩	インド風サモサ 牛乳
12木	御飯 肉じゃが 千草和え 田舎スープ(トマト)	615.2(556.1) 26.2(24.0) 19.6(18.9) 2.6(2.1)	米(七分つき米)、じゃがいも、食パン、砂糖、サラダ油、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉(もも)、とり肉(若鶏もも・皮付)、ツナ(水煮缶)、油あげ、とり肉(ひき肉)、チーズ(ピザ用)、白いりごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ホールトマト(缶)、しめじ、ピーマン、いんげん	しょうゆ、ケチャップ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、とりがらだし(顆粒)、食塩	ツナチーズトースト 牛乳
13金	玄米御飯 白身魚のピザ風 かぼちゃの甘煮 みぞれ汁	542.3(502.6) 25.4(23.4) 10.6(11.8) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、さつまいも、砂糖、片栗粉、玄米	牛乳、かれい、とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、チーズ(ピザ用)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、コーン(缶)、ピーマン、なめこ(水煮缶)	だし汁(かつお)、本みりん、酒、しょうゆ、ケチャップ、食塩	ふかし芋 牛乳
14土	とん汁うどん 粉ふき芋(青のり) ヨーグルト	528.9(482.8) 19.1(18.1) 18.9(18.4) 1.8(1.5)	ゆでうどん、じゃがいも、米(七分つき米)、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、あおのり、ゆかり	だし汁(かつお)、みりん風調味料、食塩	ゆかりおにぎり 牛乳
16月	ちゃんぽんラーメン ほうれん草のおかか和え バナナ	531.3(496.0) 20.8(20.0) 12.2(13.6) 2.2(1.9)	中華めん(生)、米(七分つき米)、ごま油	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、削り節	バナナ、もやし、キャベツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、コーン(缶)、まいたけ	しょうゆ、みりん風調味料、酒、中華だし(顆粒)、食塩	炊き込みおにぎり 牛乳
17火	玄米御飯 肉豆腐 キャベツのなめたけ和え わかめスープ(もやし)	579.7(534.8) 21.6(20.5) 20.8(20.0) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、サラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(小間切れ)、粉チーズ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なめたけ、ねぎ、にら、コーン(缶)、さやえんどう、カットわかめ、ココア	しょうゆ、みりん風調味料、中華だし(顆粒)、食塩	もちもちパン 牛乳
18水	御飯 てりやき野菜炒め はるさめサラダ みそ汁	551.2(489.4) 22.8(20.1) 13.0(13.4) 1.9(1.5)	米(七分つき米)、じゃがいも、はるさめ、砂糖、サラダ油、ごま油、片栗粉	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、酒、食塩	ピビンバおにぎり 牛乳
19木 いなの日	ジャムパン(食パン) クリームシチュー コールスローサラダ バナナ	609.0(550.7) 17.6(17.0) 18.0(17.8) 2.5(2.1)	食パン、米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、サラダ油、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、かにかまぼこ、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、ねぎ、きゅうり、コーン(缶)、ピーマン、グリーンピース(冷凍)	酒、酢(穀物酢)、しょうゆ、コンソメ、食塩、中華だし(顆粒)	五目チャーハン 麦茶
20金	玄米御飯 鮭の黄金焼き 切り干し大根のサラダ さつまいものスープ	535.6(486.2) 25.5(23.3) 11.5(12.4) 1.2(1.1)	米(七分つき米)、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、玄米	牛乳、さけ、とり肉(ひき肉)、卵、チーズ(とろけるチーズ)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、あおのり	酢(穀物酢)、酒、みりん風調味料、しょうゆ、食塩、だし汁(鶏がら)	とろそばおにぎり 牛乳
21土	ガバオ丼 わかめスープ バナナ	540.0(494.4) 20.0(18.9) 13.4(13.9) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(ひき肉)	バナナ、はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(缶)、いちごジャム、赤ピーマン、ニンニク、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、中華だし(顆粒)、食塩	ジャムサンド(いちごジャム) 牛乳
23月	ゆかり御飯 豆腐の五目焼き かぶときゅうりの酢の物 みそ汁	538.9(491.3) 20.5(18.8) 12.1(12.5) 1.3(1.1)	米(七分つき米)、さつまいも、片栗粉、砂糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、ツナ(水煮缶)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、かぶ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ひじき、カットわかめ、しょうが、ゆかり	だし汁(かつお)、酢(穀物酢)、酒、食塩、しょうゆ、カレー粉	ツナカレーおにぎり 牛乳
24火	玄米御飯 さわらのねぎ塩焼き 大根とちくわの炒り煮 みそ汁	574.9(535.2) 22.6(21.5) 19.7(19.4) 1.3(1.1)	さつまいも、米(七分つき米)、ごま油、砂糖、サラダ油、玄米	牛乳、さわか、生クリーム、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ、	だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、さやえんどう	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、みりん風調味料、食塩	スイートポテト 牛乳
25水 誕生会	赤飯 鶏のから揚げ ブロッコリーのおかか和え チキンスープ	577.6(558.2) 28.6(27.6) 16.5(17.2) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、中華めん(ゆで)、米(もち米)、サラダ油、片栗粉、小麦粉	とり肉(若鶏もも・皮なし)、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、とり肉(ひき肉)、さきげ(乾)、黒いりごま、削り節、ジョア	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、しょうが、ニンニク	ウスターソース、しょうゆ、食塩、酒、だし汁(鶏がら)	焼きそば ジョア
26木 いなの日	カレーライス マカロニサラダ オレンジ 牛乳	580.6(543.9) 15.9(16.4) 23.0(22.2) 1.7(1.5)	さといも、米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	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、オレンジ、キャベツ、にんじん、ホールトマト(缶)、きゅうり、コーン(冷凍)、ニンニク、しょうが	ケチャップ、本みりん、酒、しょうゆ、食塩、カレー粉、ウスターソース、コンソメ	里芋の煮ころろがし 麦茶
27金 園外保育	御飯 鶏肉のコーンフレーク揚げ 大根サラダ 野菜スープ	516.8(492.4) 15.5(16.1) 14.6(15.5) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、コーンフレーク、サラダ油、小麦粉、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付)、ヨーグルト(加糖)、卵、かつお節、牛乳	だいこん、みかん(缶)、もも(缶)、パイナップル(缶)、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、コーン(缶)、ニンニク、しょうが	酒、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、中華だし(顆粒)	フルーツヨーグルト 麦茶
28土	焼きそば 野菜スープ ヨーグルト	580.2(535.6) 17.6(17.3) 21.6(20.6) 2.5(2.1)	焼きそばめん、米(七分つき米)、じゃがいも、サラダ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、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、ピーマン、あおのり	ウスターソース、中華だし(顆粒)、食塩	わかめおにぎり 牛乳
30月	御飯 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のナムル はるさめスープ	533.9(493.8) 16.5(16.3) 21.4(20.4) 1.2(1.1)	米(七分つき米)、じゃがいも、砂糖、はるさめ、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(ばら)、ゼラチン	だいこん、りんごジュース(果汁100%)、ほうれん草、もやし、にんじん、にら、コーン(缶)、ねぎ、かんでん、焼のり	しょうゆ、みりん風調味料、酒、中華だし(顆粒)、食塩	りんごゼリー 牛乳
31火 ハロウィン	玄米御飯 ハンバーグ パンプリンサラダ カレーポトフ	632.1(565.6) 24.7(23.7) 25.1(23.7) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ぎょうざの皮、パン粉、玄米、パイシート	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とり肉(若鶏もも・皮なし)、卵、スライスチーズ、バター、チーズ(クリーム)	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、干しぶどう、ココア	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、カレー粉	パンプリンパイ(クッキー) 牛乳