

幼 児 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	御飯 厚揚げの中華煮 小松菜のしらすサラダ ニラ玉スープ	525.7(497.2) 19.6(19.1) 16.7(17.2) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、サラダ油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、とうふ(生揚げ)、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、卵、しらす干し、牛乳	たまねぎ、バナナ、みかん(缶)、パイナップル(缶)、こまつな、キャベツ、にんじん、にら、コーン(缶)	酒、とりがだし(顆粒)、酢(穀物酢)、しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)	ルヴァン牛乳	ブルーツヨーグルト 麦茶
02火	玄米御飯 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) 五目きんぴら ほうれん草のスープ	566.5(512.9) 20.8(19.2) 18.6(17.4) 3.4(2.8)	米(七分つき米)、食パン、さつまいも、砂糖、ごま油、サラダ油、玄米	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、ヨーグルト(無糖)、油あげ、白いりごま	たまねぎ、れんこん、ほうれん草、にんじん、ごぼう、しめじ、マーマレード、いんげん、ひじき、しょうが	とりがだし(顆粒)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	塩せんべい牛乳	ヨーグルトトースト 牛乳
03水	御飯 さばと玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーと人参のおかか・和え おかず汁	590.8(514.1) 29.8(25.8) 20.9(19.4) 2.0(1.6)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、ごま油	牛乳、さば、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、とり肉(若鶏もも・皮なし)、粉チーズ、削り節	たまねぎ、なす、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、しょうが	だし汁(かつお)、酒、みりん風調味料、しょうゆ	青のりせんべい牛乳	もちもちパン 牛乳
04木	御飯 コロッケ もやしゆかりあえ みそ汁(こまつな)	549.3(473.5) 15.9(15.2) 15.0(14.8) 1.7(1.4)	じゃがいも、さつまいも、米(七分つき米)、砂糖、パン粉、小麦粉、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、牛乳、きなこ	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、しめじ、ゆかり	だし汁(かつお)、ウスターソース、食塩	ごませんべい牛乳	さつまいものきな粉和え 牛乳
05金	玄米御飯 鶏肉の照り焼き 白菜のさっぱり和え すまし汁(豆腐・だいこん)	556.5(491.8) 22.5(20.3) 16.6(16.1) 3.4(2.7)	米(七分つき米)、片栗粉、砂糖、サラダ油、玄米	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、とうふ(木綿豆腐)、さけ(銀鮭)、油あげ	はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、カットわかめ、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、酢(穀物酢)、酒、食塩	味しらべ牛乳	鮭おにぎり 牛乳
06土	ドライカレー さつま芋のチーズ焼き バナナ 牛乳	616.3(561.5) 19.5(18.9) 20.7(19.9) 2.1(1.8)	米(七分つき米)、さつまいも、サラダ油、ルヴァン	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、チーズ(とろけるチーズ)	たまねぎ、バナナ、ホールトマト(缶)、にんじん、いちごジャム、コーン(缶)	カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、食塩	ルヴァン牛乳	グラッカーサンド (ジャム) 麦茶
08月	御飯 厚焼き卵 ほうれん草のごま和え なめこ汁	583.3(505.5) 24.2(21.8) 19.7(18.8) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、卵、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ、白いりごま、しらす干し、削り節	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、なめこ、ピーマン、ねぎ	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳	おにぎり(しらす・ねぎ) 牛乳
09火	玄米御飯 豚肉の香味焼き キャベツの磯和え 麩のみそ汁	570.2(509.5) 21.3(19.9) 21.3(20.3) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油、麩(焼ふ)、玄米	牛乳、ぶた肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、キャベツ、パイナップル(缶)、はくさい、にんじん、えのきたけ、パイナップルジュース(果汁100%)、ねぎ、焼のり、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩	青のりせんべい牛乳	パイケーキ 牛乳
10水	カレーライス れんこんサラダ バナナ 牛乳	610.1(573.1) 18.7(18.7) 18.5(18.7) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、じゃがいも、食パン、小麦粉、ホットケーキ粉、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)、ツナ(水煮缶)、卵、バター、白いりごま	たまねぎ、れんこん、バナナ、もやし、にんじん、ホールトマト(缶)、きゅうり、レモン(果汁)、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	ごませんべい牛乳	メロンパン風トースト 麦茶
11木	御飯 揚げ豆腐 チンゲン菜のなめたけ和え みそ汁(だいこん・油揚げ)	521.3(486.2) 22.8(21.3) 18.2(17.8) 2.4(2.0)	米(七分つき米)、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、卵、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ、白いりごま	もやし、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、なめたけ、ほうれん草、ねぎ、たまねぎ、にら、しいたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	味しらべ牛乳	チヂミ 牛乳
12金	玄米御飯 豆腐ハンバーグ ピーマンのツナごまあえ 中華スープ	533.3(496.2) 22.6(21.2) 18.7(18.3) 1.4(1.2)	米(七分つき米)、砂糖、パン粉、玄米、麩	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶)、卵、白いりごま、ゼラチン、あおのり	りんごジュース(果汁100%)、はくさい、たまねぎ、ピーマン、コーン(缶)、にんじん、チンゲンサイ、かんでん、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、酢(穀物酢)、しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	ルヴァン牛乳	りんごゼリー お麩スナック 牛乳
13土	ミートソースパスタ コンソメスープ バナナ	537.4(501.3) 20.6(19.6) 12.0(12.9) 1.8(1.5)	スパゲティ、米(七分つき米)、じゃがいも、小麦粉	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、白いりごま	バナナ、たまねぎ、ホールトマト(缶)、にんじん、キャベツ、コーン(缶)	コンソメ、ケチャップ	塩せんべい牛乳	わかめおにぎり 牛乳
15月	きつねうどん(温) ミートポテト ヨーグルト	530.4(501.1) 17.8(17.8) 12.1(13.4) 1.9(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも、米(七分つき米)、砂糖、サラダ油	ヨーグルト(加糖)、とり肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉)、油あげ、粉チーズ、牛乳	こまつな、にんじん、ねぎ、たまねぎ、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、ケチャップ、酒、食塩	青のりせんべい牛乳	どりそぼろおにぎり 麦茶
16火	玄米御飯 松風焼き きゅうりのごま和え たけのこのおかか・煮 玉ねぎのみそ汁	616.4(552.9) 27.6(25.3) 16.9(17.3) 3.5(2.9)	米(七分つき米)、食パン、砂糖、パン粉、サラダ油、玄米	牛乳、鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、ぶた肉(ひき肉)、卵、油あげ、チーズ(ピザ用)、白すりごま、削り節	もやし、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、カットわかめ、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、本みりん、カレー粉	ごませんべい牛乳	カレートースト 牛乳
17水	御飯 キッシュ キャベツとポテトのサラダ ミネストローネスープ	597.7(540.2) 21.3(20.4) 23.6(22.6) 3.1(2.6)	じゃがいも、米(七分つき米)、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、サラダ油	牛乳、卵、とり肉(若鶏もも・皮付)、ベーコン、ぶた肉(ひき肉)、チーズ(とろけるチーズ)	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト(缶)、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、コーン(缶)、ピーマン	食塩、コンソメ	味しらべ牛乳	マカロニグラタン 麦茶
18木 伊奈の日 運営会議	御飯 さわらの西京焼き 青菜の煮浸し けんちん汁	614.5(546.6) 24.4(22.5) 21.8(20.8) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、さわか、とうふ(木綿豆腐)、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、卵	はくさい、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、かぼちゃ	だし汁(かつお)、本みりん、だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩、酒	ルヴァン牛乳	かぼちゃクック キー 牛乳
19金	玄米御飯 豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 わかめスープ	580.9(507.7) 20.0(19.0) 17.3(17.4) 1.5(1.3)	米(七分つき米)、さつまいも、片栗粉、サラダ油、砂糖、玄米	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、卵、ぶた肉(小間切れ)、チーズ、かつお節、削り節	ピーマン、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	酒、とりがだし(顆粒)、しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	塩せんべい牛乳	チーズおかかおにぎり 牛乳
20土	豚丼 野菜スープ ヨーグルト	565.0(484.0) 22.0(19.6) 15.3(14.6) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、食パン、じゃがいも、サラダ油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(肩ロース・脂身付)	たまねぎ、こまつな、にんじん、チンゲンサイ、いちごジャム、ねぎ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、みりん風調味料、食塩、中華だし(顆粒)	青のりせんべい牛乳	ジャムサンド(いちご) 牛乳
22月	御飯 ツナオムレツ 菜の花のおかか・和え カレーポトフ	526.9(475.3) 19.6(18.6) 18.0(17.7) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖	牛乳、卵、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ツナ(油漬缶)、バター、かつお節	もやし、なばな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、バナナ	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	ごませんべい牛乳	バナナケーキ 牛乳
23火	玄米御飯 肉じゃが(豚肉) 切干大根のナムル すいとん汁	584.8(503.3) 21.3(19.2) 20.8(19.1) 2.6(2.1)	米(七分つき米)、じゃがいも、中華めん(ゆで)、小麦粉、しらたき、サラダ油、砂糖、ごま油、玄米	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、ぶた肉(ばら)、白すりごま	たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、きゅうり、さやえんどう、ピーマン	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、ウスターソース、酒、みりん風調味料、食塩	味しらべ牛乳	焼そば 牛乳
24水 誕生日	赤飯 鶏のから揚げ わかめの和え物 あったか汁	608.5(564.8) 21.9(21.1) 24.3(23.3) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、ぎょうざの皮、米(もち米)、さといも、サラダ油、片栗粉、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付)、とうふ(生揚げ)、ささげ(乾)、黒いりごま、米みそ(淡色辛みそ)、ジョア	もやし、りんご、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、カットわかめ、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	ルヴァン牛乳	アップルサンド ジョア
25木	ジャムパン(食パン) クリームシチュー 和風サラダ バナナ	543.2(509.5) 17.6(17.5) 16.2(16.6) 1.9(1.7)	じゃがいも、米(七分つき米)、食パン、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、バター、ツナ(油漬缶)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、いちごジャム、きゅうり、コーン(缶)、グリンピース(冷凍)	酢(穀物酢)、しょうゆ、みりん風調味料、コンソメ、食塩	塩せんべい牛乳	みそ焼きおにぎり 麦茶
26金 伊奈の日	玄米御飯 たらのマヨネーズ焼き 炒り豆腐(ツナひじき) みそ汁	519.7(458.4) 25.5(22.6) 18.5(17.6) 1.5(1.2)	じゃがいも、米(七分つき米)、マヨネーズ、サラダ油、片栗粉、砂糖、玄米	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、タラ、ツナ(油漬缶)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、ひじき、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	青のりせんべい牛乳	ふかし芋 牛乳
27土	肉みそうどん ほうれん草のごま和え ヨーグルト	532.7(482.4) 19.4(18.2) 16.7(16.5) 1.6(1.3)	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(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ピーマン、塩こんぶ	しょうゆ、酒	ごませんべい牛乳	昆布おにぎり 牛乳
30火	みそラーメン パンパンジー バナナ	620.7(555.8) 32.4(28.3) 17.9(17.4) 2.4(2.1)	中華めん(生)、米(七分つき米)、サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏ささ身)、ぶた肉(小間切れ)、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、白いりごま	バナナ、もやし、きゅうり、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン(缶)、ねぎ、ニンニク、しょうが	中華スープ、本みりん、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩	味しらべ牛乳	青菜おにぎり 牛乳