

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		
04 土	ツナトマトスパゲティ わかめスープ	519.2(455.2) 19.9(17.9) 14.8(14.1) 1.6(1.4)	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、コーン缶、カットわかめ	おろしにんにく、鳥がらだし汁、中華だしの素、食塩	ばかうけ 牛乳	おにぎり(菜飯) 牛乳
06 月	御飯 松風焼き 三色なます、さつまいもきんとん すまし汁(お正月)	540.0(478.3) 18.6(17.0) 14.4(14.3) 1.5(1.3)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、パン粉、油、焼ふ	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、きゅうり、バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごま、レモン果汁	かつおだし汁、酢、昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	ビスケット 牛乳	バナナケーキ 牛乳
07 火	御飯、 鶏肉のパーベキューソース、 ほうれん草とツナのあえ物 みそ汁(さつま芋)	533.6(444.2) 20.8(18.1) 14.2(13.5) 1.8(1.4)	米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	もやし、ほうれんそう、かぶ、にんじん、ねぎ、かぶの葉、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、鶏がらだし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	味しらべ 牛乳	七草雑炊 牛乳
08 水	蕎麦御飯 さわらのごま照り焼き 五目煮豆 みそ汁(だいこん)	565.0(456.7) 22.1(19.0) 21.1(18.1) 2.1(1.6)	米、小麦粉、バター、砂糖、砂糖、ココア	牛乳、さわら、ゆで大豆、米みそ	にんじん、だいこん、板こんにゃく、たまねぎ、ごぼう、ごま、いんげん、こんぶ(だし用)、ビュアココア	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ぱりんこ 牛乳	ココアクッキー 牛乳
09 木	しょうゆラーメン かぼちゃのそぼろあんかけ みかん	565.4(442.7) 20.0(16.3) 13.2(11.9) 2.6(1.9)	生中華めん、米、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、豚ひき肉	みかん、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、ひじき	しょうゆ、しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	ハッピーターン 牛乳	チャーハン (ひじき) 牛乳
10 金	御飯 肉豆腐 野菜の甘酢和え みそ汁(かぶ)	474.6(387.7) 20.5(17.0) 13.2(12.2) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、チーズ、米みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、かぶ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、かぶ・葉、カットわかめ、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	ばかうけ 牛乳	芋もち (コーン・チーズ) 牛乳
11 土	野菜たっぷりピザンバ キャベツとはるさめの中華スープ	547.3(475.5) 16.2(14.9) 14.7(14.0) 1.6(1.3)	米、小麦粉、はるさめ、バター、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ	もやし、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、こまつな、いちごジャム、ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、食塩	ビスケット 牛乳	スコーン 牛乳
14 火	御飯 マーボー豆腐 キャベツの中華風和え はるさめスープ(チンゲン菜)	524.3(425.6) 20.6(17.2) 16.3(14.5) 2.4(1.8)	米、食パン、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ごま、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酒、酢、ケチャップ、中華だしの素、食塩	味しらべ 牛乳	ピザトースト 牛乳
15 水	赤飯 かじきのかわり揚げ(カレー) 白菜のごま酢あえ 豚汁	577.9(496.1) 23.5(20.5) 16.2(14.9) 2.0(1.7)	もち米、ホットケーキ粉、さつまいも、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、豚肉(もも)、米みそ、ささげ(乾)	はくさい、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、すりごま、黒ごま、	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、おろしにんにく、カレー粉、食塩	ぱりんこ 牛乳	さつまいもケーキ 牛乳
16 木	ミートドリア きゅうりとコーンのサラダ 白菜スープ	502.2(433.1) 17.3(15.6) 14.6(13.7) 1.9(1.6)	米、食パン、砂糖、バター、グラニュー糖、油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ	はくさい、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、きゅうり、しいたけ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、洋風だしの素、パセリ粉、食塩	ハッピーターン 牛乳	シュガートースト 牛乳
17 金	御飯 タンダーチキン 切干し大根のサラダ みそ汁(なめこ)	520.0(422.5) 21.6(17.8) 17.4(15.2) 1.7(1.3)	米、ビーフン、油、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	たまねぎ、なめこ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、ごま、にんにく	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉、食塩、こしょう	ばかうけ 牛乳	炒めビーフン 牛乳
18 土	なめこうどん じゃがいものそぼろ煮	463.8(411.2) 16.8(15.4) 10.6(10.7) 2.1(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも、米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ、さけ	だいこん、にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、かつおだし汁	ビスケット 牛乳	おにぎり(鮭) 牛乳
20 月	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め ひじきとかまぼこのサラダ みそ汁(大根・白菜)	506.3(416.8) 20.1(17.0) 14.4(13.2) 2.3(1.8)	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、淡色みそ、とろけるチーズ	たまねぎ、だいこん、にんじん、はくさい、きゅうり、ピーマン、ねぎ、すりごま、ひじき	しょうゆ、酢、酒、食塩、カレー粉、かつおだし汁	味しらべ 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳
21 火	けんちんうどん ちくわとなすの甘辛炒め バナナ	477.6(401.2) 17.5(15.2) 12.0(11.8) 3.2(2.5)	ゆでうどん、じゃがいも、さといも、油、砂糖、小麦粉	牛乳、ちくわ、鶏もも肉、ツナ油漬缶	バナナ、なす、だいこん、たまねぎ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、おろししょうが、こしょう	ぱりんこ 牛乳	じゃがいもとツナのおやき 牛乳
22 水	御飯 鮭のみそマヨ焼き 凍り豆腐とにんじんの煮物 みそ汁(キャベツ)	552.6(445.3) 27.8(23.0) 15.7(14.1) 2.5(1.9)	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、油揚げ、凍り豆腐、米みそ、淡色みそ	にんじん、キャベツ、しめじ、いんげん、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	ハッピーターン 牛乳	ホットケーキ (ココア) 牛乳
23 木	御飯 鶏肉のパン粉焼き フレンチサラダ きのこのスープ	576.4(481.2) 25.6(22.1) 19.6(17.8) 1.8(1.4)	米、小麦粉、油、パン粉、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、粉チーズ	キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、にんじん、たまねぎ、にら、きゅうり、しめじ、さやえんどう	しょうゆ、酢、酢、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう	ばかうけ 牛乳	ちぢみ 牛乳
24 金	御飯 八宝菜 もやしサラダ 豆腐みそ汁(あげ)	576.7(469.5) 20.4(17.0) 20.1(17.5) 2.5(1.9)	米、小麦粉、バター、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、おから、米みそ、油揚げ	はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、干しぶどう、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、こしょう	ビスケット 牛乳	おからマフィン 牛乳
25 土	豚丼 豆腐みそ汁(わかめ)	560.6(446.2) 19.4(15.9) 22.8(19.3) 1.6(1.2)	米、小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	味しらべ 牛乳	うずまきクッキー 牛乳
27 月	ブルコギ丼 はるさめサラダ わかめスープ(コーン)	564.1(475.1) 21.7(19.0) 17.0(15.4) 2.4(1.9)	米、焼きそばめん、はるさめ、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(肩)、淡色みそ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、コーン缶、ねぎ、ピーマン、にんじん、ごま、カットわかめ	しょうゆ、ウスターソース、酒、酢、みりん、おろしにんにく、中華だしの素、食塩	ぱりんこ 牛乳	焼きそば 牛乳
28 火	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 キャベツの昆布あえ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	592.3(481.6) 19.3(16.3) 19.6(17.3) 2.4(1.8)	米、小麦粉、砂糖、バター、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ、油揚げ、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、はくさい、ねぎ、しらたき、えのきたけ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ハッピーターン 牛乳	ブラウニー 牛乳
29 水	カレーライス、 野菜スープ(キャベツ)	544.6(437.9) 17.2(14.7) 16.2(14.1) 3.0(2.3)	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	カレーウ、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、食塩、かつおだし汁	ばかうけ 牛乳	すいとん 牛乳
30 木	御飯 ハンバーグ 和風マカロニサラダ コンソメスープ(キャベツ)	674.2(589.3) 21.3(19.2) 13.9(14.0) 2.0(1.7)	米、小麦粉、黒砂糖、マカロニ、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、洋風だしの素	ビスケット、牛乳	ぼっほ焼き 牛乳
31 金	御飯 さばのみそ煮 切干し大根のサラダ 麩のすまし汁(ほうれん草)	505.1(409.7) 18.8(15.6) 15.8(14.0) 1.5(1.1)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、焼ふ、油	牛乳、さば、ちくわ、米みそ	ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、ごま、しょうが、黒ごま	かつおだし汁、酢、みりん、しょうゆ、酒、食塩	味しらべ 牛乳	さつまいものカップケーキ 牛乳