

## 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水	カレーライス もやしの中華風和え物 りんご	587.4(500.9) 18.3(16.2) 18.5(16.8) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、きな粉	りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな	カレールウ、酢、しょうゆ、食塩	ビスケット 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
02木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの和風サラダ みそ汁(だいこん)	540.2(451.1) 21.3(18.0) 15.8(14.9) 2.1(1.6)	米、パン粉、小麦粉、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ	だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マーマレード、干しぶどう、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	味しらべ 牛乳	パン粉クッキー 牛乳
03金	御飯 豚肉のしょうが焼き ごぼうの和え物 みそ汁(キャベツ)	587.7(481.7) 22.7(19.3) 20.1(17.8) 1.9(1.4)	米、小麦粉、黒砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、にんじん、コーン缶、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	ばりんこ 牛乳	蒸しパン(黒糖) 牛乳
04土	ハヤシライス(豚肉) きゅうりとだいこんのピクルス	549.4(478.6) 17.7(16.1) 13.6(13.1) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、しらす干し	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、赤ピーマン	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	マリービスケット 牛乳	おにぎり(しらす チーズ) 牛乳
06月	御飯 擬製豆腐 切干し大根ともやしの炒め物 みそ汁(チンゲンサイ)	577.5(475.0) 22.3(18.7) 19.3(17.2) 2.0(1.5)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、こしあん、鶏ひき肉、みそ、ちくわ	もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、ピーマン、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ばかうけ 牛乳	スコーン(あんこ) 牛乳
07火	御飯 鶏肉のコーンフレーク焼き はるさめサラダ コンソメスープ(キャベツ)	517.5(458.8) 20.8(18.9) 12.2(12.9) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、コーンフレーク、はるさめ、マヨドレ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、イチゴジャム	しょうゆ、酢、おろしにんにく、おろししょうが、洋風だしの素、食塩	ビスケット 牛乳	ホットケーキ 牛乳
08水	御飯 ポークチャップ さっぱりポテトサラダ 中華スープ	526.1(433.3) 21.4(18.0) 12.3(11.9) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、食パン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、ヨーグルト(無糖)、おから	きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、バナナ、もも缶、みかん缶、にら	ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	味しらべ 牛乳	フルーツサンド 牛乳
09木	たけのこ御飯 さわらのみそ照り焼き ほうれん草の白あえ 麩のすまし汁(えのき)	510.3(414.5) 22.7(18.6) 13.5(12.6) 2.6(1.9)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、焼ふ	牛乳、さわら、木綿豆腐、みそ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、ねりごま、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ、みりん、食塩	ばりんこ 牛乳	芋もち(みたらし) 牛乳
10金	あんかけ焼きそば にんじんとツナのシリシリ じゃがいもとりの中華スープ	494.9(439.1) 19.3(17.6) 12.5(12.6) 2.6(2.1)	焼きそばめん、じゃがいも、米、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩)、とろけるチーズ、ツナ、しらす干し	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、ねぎ、焼きのり	しょうゆ、中華だしの素、オイスターソース、酒、ケチャップ	ハッピーターン 牛乳	しらすのライスピザ 牛乳
11土	マーボー豆腐丼 野菜スープ	562.5(487.9) 15.9(14.6) 18.2(16.9) 1.2(1.0)	米、小麦粉、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、ねぎ、にんじん、ココア	しょうゆ、洋風だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう	ばかうけ 牛乳	ブアマンケーキ 牛乳
13月	御飯 炒り豆腐(ひじき) かわりきんぴら みそ汁(キャベツ)	581.7(515.4) 24.4(21.6) 18.3(17.7) 2.7(2.2)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、さつま揚げ、とろけるチーズ、みそ、油揚げ	だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、さやえんどう、にら、ひじき、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	ビスケット 牛乳	チーズちぢみ 牛乳
14火	御飯 鮭のパン粉焼き じゃがいものりチーズ炒め みそ汁(もやし)	552.0(445.8) 23.4(19.2) 16.7(15.0) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、焼きそばめん、パン粉、油、小麦粉、ごま油、バター	牛乳、さけ、みそ、豚肉(肩)、油揚げ、粉チーズ	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、あおのり、パセリ	かつおだし汁、ウスターソース、ケチャップ、食塩、こしょう	味しらべ 牛乳	焼きそば 牛乳
15水	赤飯 ハンバーグ(キャベツ) アスパラガスと人参のソテー 豆腐スープ(わかめ)	560.2(470.5) 20.8(17.8) 19.8(17.4) 1.8(1.4)	もち米、ホットケーキ粉、米、片栗粉、油、粉糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生クリーム、ささげ(乾)	グリーンアスパラガス、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、黒ごま、カットわかめ、もやし、しめじ	食塩、中華だしの素、しょうゆ、ナツメグ、こしょう	ばりんこ 牛乳	ココアケーキ 牛乳
16木	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め 厚揚げのサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	540.8(448.3) 16.9(15.3) 15.8(15.0) 1.7(1.3)	さつまいも、米、砂糖、油、はるさめ、無塩バター	牛乳、豚肉(肩)、生揚げ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、食塩	ハッピーターン 牛乳	スイートポテト 牛乳
17金	御飯 鶏肉のごまみそ焼 パスタサラダ 豆腐すまし汁(ほうれん草)	561.8(463.4) 21.5(18.0) 15.5(14.4) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、小麦粉、スパゲティ、砂糖、バター、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ	ほうれん草、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ばかうけ 牛乳	じゃがいものクッキー 牛乳
18土	肉みそラーメン フルーツヨーグルト	518.3(455.1) 17.2(15.2) 10.6(10.9) 2.4(1.8)	生中華めん、米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉	みかん缶、パイン缶、たまねぎ、にんじん、たくあん、ピーマン、塩こんぶ、干しいたけ	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	ビスケット 牛乳	おにぎり(たくあん・塩昆布) 牛乳
20月	御飯 豚肉の香味焼き せん野菜サラダ 中華スープ(チンゲン菜)	519.5(443.3) 21.6(19.2) 16.4(15.7) 2.0(1.6)	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、とろけるチーズ	きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、酢、酒、食塩	味しらべ 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳
21火	中華丼 ツナサラダ きのこのスープ	503.3(448.3) 18.3(16.8) 15.5(15.0) 3.2(2.6)	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、かまぼこ	はくさい、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、バナナ、たけのこ、しめじ、きゅうり、干しいたけ	しょうゆ、中華だしの素、酢、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	ばりんこ 牛乳	バナナおやつ 牛乳
22水	御飯 豆腐ナゲット ほうれん草の中華風お浸し みそ汁(キャベツ)	565.6(455.2) 20.6(17.3) 17.0(15.2) 1.9(1.4)	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、みそ、きな粉、油揚げ	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、切り干しだいこん、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	ハッピーターン 牛乳	きな粉ポテト 牛乳
23木	御飯 たらのねぎみそ焼き ブロッコリーのチキンサラダ 豆腐すまし汁(だいこん)	541.0(457.3) 23.1(19.9) 9.2(9.9) 2.5(2.0)	米、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、無塩バター	牛乳、たら、木綿豆腐、淡色みそ、鶏ささ身	ブロッコリー、にんじん、だいこん、干しぶどう、コーン缶、カットわかめ、ねぎ	かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、酢、食塩	ばかうけ 牛乳	ロッククッキー 牛乳
24金	御飯 豆腐と青菜のチャンプルー 大豆とひじきのサラダ みそ汁(なめこ)	607.1(510.2) 27.2(22.4) 23.6(20.4) 2.3(1.8)	米、小麦粉、油、ごま油、マヨドレ、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、ゆで大豆、豚肉(肩)、豚ひき肉、みそ、干しえび、かつお節	チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、なめこ、キャベツ、ねぎ、ひじき、あおのり、だいこん	かつおだし汁、酒、しょうゆ、酢、中濃ソース、食塩、こしょう	ビスケット 牛乳	お好み焼き 牛乳
25土	とん汁うどん さつま芋とりんごの甘煮	566.5(470.4) 15.4(13.7) 18.5(16.2) 2.0(1.5)	ゆでうどん、さつまいも、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、バター、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ヨーグルト(無糖)、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しぶどう	かつおだし汁、みりん	マリービスケット 牛乳	クリームチーズ マフィン 牛乳
27月	御飯 鶏肉のパン粉焼き はるさめ炒め わかめスープ(キャベツ)	559.2(470.9) 22.2(19.7) 16.1(15.3) 1.8(1.4)	米、ホットケーキ粉、はるさめ、パン粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、魚肉ソーセージ、粉チーズ	キャベツ、はくさい、にんじん、コーン缶、ピーマン、干しいたけ、ごま、カットわかめ	ケチャップ、酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう	ばりんこ 牛乳	焼きアメリカン ドッグ 牛乳
28火	たぬきうどん 厚揚げのそぼろ煮 バナナ	527.8(449.5) 17.9(16.2) 12.3(12.2) 2.5(2.0)	ゆでうどん、米、油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、酒、食塩	ハッピーターン 牛乳	チャーハン(豚肉) 牛乳
30木	御飯 豚肉のトマト煮 切干し大根のサラダ 白菜のスープ	592.0(498.3) 21.9(19.3) 19.4(18.0) 1.4(1.1)	米、ホットケーキ粉、バター、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、とろけるチーズ、ちくわ	はくさい、たまねぎ、トマト缶、なす、きゅうり、ほうれん草、ピーマン、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、ごま、しょうが	みりん、ケチャップ、酢、酒、中華だしの素、食塩	ばかうけ 牛乳	チーズポパイ ケーキ 牛乳