

## 献立表

| 日付      | 献立                                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>( )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<br>金 | 御飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>にんじんのじゃこごまあえ<br>みそ汁(キャベツ)     | 588.5(471.0)<br>21.6(18.3)<br>19.3(16.9)<br>1.9(1.5) | さつまいも、米、油、砂糖                      | 牛乳、鶏もも肉、しらす干し、みそ、油揚げ                          | にんじん、キャベツ、もやし、だいこん、さやえんどう、ごま、                               | かつおだし汁、酢、しょうゆ                         | ハッピーターン牛乳  | 大学芋牛乳           |
| 02<br>土 | ツナトマトスパゲティ<br>コンソメスープ                           | 549.8(467.3)<br>21.2(18.6)<br>16.0(14.9)<br>1.1(0.9) | スパゲティ、米、じゃがいも、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、しめじ、こまつな                                 | おろしにんにく、鳥がらだし汁、洋風だしの素、食塩              | マリービスケット牛乳 | わかめおにぎり牛乳       |
| 07<br>木 | ドライカレー<br>フレンチサラダ                               | 552.8(480.4)<br>16.4(15.0)<br>18.9(17.3)<br>1.7(1.4) | 米、ホットケーキ粉、油、砂糖                    | 牛乳、豚ひき肉                                       | たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんじん、きゅうり、ピーマン                               | カレールー、酢、おろしにんにく、おろししょうが               | ぱりんこ牛乳     | にんじんケーキ牛乳       |
| 08<br>金 | 御飯<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>かぼちゃサラダ<br>みそ汁(こまつな・わかめ)    | 600.3(487.8)<br>18.4(15.5)<br>14.3(13.0)<br>1.8(1.3) | 米、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、砂糖                | 牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ                                | たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、こまつな、きゅうり、ねぎ、しらす、えのきたけ、にんじん                  | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩                    | ハッピーターン牛乳  | ぼっぼ焼き牛乳         |
| 09<br>土 | てりやき野菜丼<br>みそ汁(玉ねぎ・わかめ)                         | 462.7(379.4)<br>19.8(16.4)<br>10.2(9.9)<br>1.9(1.4)  | 米、食パン、油、片栗粉                       | 牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)                            | たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、りんごジャム、カットわかめ                            | かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒                     | マリービスケット牛乳 | りんごジャムパン牛乳      |
| 11<br>月 | わかめ御飯<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>小松菜のごま和え<br>みそ汁(たまねぎ)   | 512.4(406.9)<br>27.0(21.3)<br>14.0(12.5)<br>1.8(1.4) | 米、小麦粉、片栗粉、砂糖                      | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、大豆、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ、干しえび、かつお節 | こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しめじ、コーン缶、マーマレード、ごま、あおのり、炊き込みわかめ      | かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、食塩                  | ばかうけ牛乳     | お好み焼き牛乳         |
| 12<br>火 | 御飯<br>豚肉と野菜のカレー炒め<br>梅ドレッシングサラダ<br>みそ汁(じゃがいも)   | 521.0(417.5)<br>17.8(14.9)<br>17.7(15.1)<br>1.8(1.4) | 米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、砂糖               | 牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、みそ                           | みかん濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、うめ干し、粉かんでん         | かつおだし汁、酒、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉               | ルヴァン牛乳     | オレンジゼリー牛乳       |
| 13<br>水 | 御飯<br>さわらのごま照り焼き<br>キャベツのおかか和え<br>みそ汁(もやし)      | 528.3(428.1)<br>18.3(15.6)<br>13.7(12.6)<br>1.8(1.4) | 米、食パン、バター、グラニュー糖                  | 牛乳、さわら、みそ、かつお節                                | もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、にら、ごま                                  | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒                     | ぱりんこ牛乳     | シュガートースト牛乳      |
| 14<br>木 | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>ひじきの煮物(さつまいも)<br>みそ汁(だいこん・わかめ) | 512.6(425.5)<br>16.9(14.9)<br>16.1(14.9)<br>1.5(1.2) | 米、さつまいも、片栗粉、砂糖、バター、油              | 牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、みそ                            | かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、万能ねぎ、ひじき、カットわかめ、ごま                      | かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが             | 味しらべ牛乳     | かぼちゃもち牛乳        |
| 15<br>金 | 御飯<br>野菜マーボー豆腐<br>小松菜とツナのごま和え<br>麩のすまし汁         | 525.5(415.7)<br>21.1(17.2)<br>17.3(14.8)<br>2.0(1.5) | じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、焼ふ             | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、みそ                 | なす、こまつな、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、ごま、パセリ、にんにく、しょうが、カットわかめ | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう                 | ハッピーターン牛乳  | じゃが芋のチーズ焼き牛乳    |
| 16<br>土 | チャーハン(豚肉)<br>もやしスープ                             | 448.6(371.7)<br>12.6(11.3)<br>10.6(10.1)<br>1.8(1.4) | 米、油                               | 牛乳、豚ひき肉                                       | にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、ごま、もやし                                    | 酒、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう                 | マリービスケット牛乳 | おにぎり(わかめ)牛乳     |
| 18<br>月 | 野菜たっぷりビビンバ丼<br>さつま芋のレモン煮<br>わかめスープ              | 574.1(489.4)<br>20.1(17.8)<br>14.8(13.9)<br>2.0(1.6) | 米、さつまいも、マカロニ、砂糖、油、ごま油             | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ                               | もやし、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ                 | ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、中華だしの素、食塩、おろしにんにく  | ばかうけ牛乳     | ミートマカロニ牛乳       |
| 19<br>火 | 御飯<br>鮭の西京焼き<br>きんぴらごぼう<br>豆腐みそ汁(こまつな)          | 536.3(447.9)<br>23.3(20.0)<br>12.5(12.0)<br>1.8(1.5) | 米、油、砂糖                            | 牛乳、さけ、木綿豆腐、チーズ、さつま揚げ、みそ、白みそ、油揚げ、かつお節          | しらたき、ごぼう、にんじん、こまつな、ごま                                       | かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、しょうゆ                | ルヴァン牛乳     | チーズおかかおにぎり牛乳    |
| 20<br>水 | 赤飯<br>松風焼き<br>はるさめともやしのソテー<br>豆腐すまし汁(小松菜)       | 580.1(493.6)<br>21.0(18.4)<br>18.4(16.6)<br>2.3(1.8) | もち米、ホットケーキ粉、米、はるさめ、砂糖、パン粉、バター、ごま油 | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、生クリーム、みそ、ささげ                     | にんじん、バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、黒ごま、ごま                         | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩                      | 味しらべ牛乳     | バナナケーキ牛乳        |
| 21<br>木 | 御飯<br>鶏肉のごまみそ焼<br>せん野菜サラダ<br>きのこのスープ            | 471.6(378.0)<br>19.0(15.6)<br>13.4(12.1)<br>1.9(1.4) | 米、焼きそばめん、ごま油、砂糖、油                 | 牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩)、みそ                              | きゅうり、キャベツ、だいこん、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、さやえんどう、ピーマン、にんじん、ごま           | ウスターソース、しょうゆ、酢、みりん、洋風だしの素、食塩、こしょう     | ぱりんこ牛乳     | 焼きそば牛乳          |
| 22<br>金 | 御飯<br>炒り豆腐(ひじき)<br>はるさめサラダ<br>みそ汁(さつまいも)        | 528.3(428.1)<br>18.3(15.6)<br>13.7(12.6)<br>1.8(1.4) | 米、ホットケーキ粉、さつまいも、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、みそ                 | きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ                  | かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん                     | ハッピーターン牛乳  | お惣菜ケーキ牛乳        |
| 23<br>土 | カレーライス<br>もやしの塩昆布ナムル                            | 567.1(446.3)<br>15.5(13.3)<br>16.9(14.6)<br>1.9(1.4) | 米、じゃがいも、油、ごま油                     | 牛乳、豚肉(肩ロース)                                   | もやし、たまねぎ、にんじん、コーン缶、塩こんぶ                                     | カレールー、しょうゆ、食塩                         | マリービスケット牛乳 | コーンおにぎり牛乳       |
| 25<br>月 | 御飯<br>豚肉の豆苗炒め<br>もやしの中華風和え物<br>けんちん汁            | 596.1(492.3)<br>24.4(20.9)<br>22.6(20.0)<br>1.8(1.4) | 米、小麦粉、ごま油、砂糖、ごま油、片栗粉              | 牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ                     | もやし、トウモロコシ、だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、にら                    | かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、鳥がらだし汁、食塩、おろしにんにく   | ばかうけ牛乳     | チヂミ牛乳           |
| 26<br>火 | 御飯<br>かじきのさっぱり甘酢ソース<br>切干大根の旨煮<br>みそ汁(キャベツ・えのき) | 603.0(491.1)<br>23.0(19.6)<br>20.2(17.7)<br>1.8(1.4) | 米、小麦粉、砂糖、油、バター、片栗粉                | 牛乳、かじき、油揚げ、みそ、おから                             | キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、黒ごま                           | かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩                | ルヴァン牛乳     | 黒ゴマおからクッキー牛乳    |
| 27<br>水 | 御飯<br>厚揚げのそぼろあん<br>ちくわともやしのサラダ<br>みそ汁(かぼちゃ・なす)  | 567.4(458.8)<br>20.4(17.0)<br>15.6(13.8)<br>2.1(1.6) | 米、片栗粉、ごま油、油、砂糖                    | 牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、ちくわ、みそ                            | たまねぎ、もやし、かぼちゃ、にんじん、なす、ねぎ、きゅうり、えのきたけ                         | かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん                   | 味しらべ牛乳     | ゆかりおにぎり牛乳       |
| 28<br>木 | 菜飯ごはん<br>タンダーチキン<br>ブロッコリーのソテー<br>みそ汁(たまねぎ・もやし) | 515.8(448.0)<br>20.4(18.0)<br>15.4(14.4)<br>2.1(1.7) | 米、ホットケーキ粉、砂糖、油                    | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、みそ                     | ブロッコリー、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しめじ                        | かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉、こしょう、中華だしの素 | ぱりんこ牛乳     | コーン蒸しパン牛乳       |
| 29<br>金 | 御飯<br>豚肉と春雨の野菜炒め<br>きゃべつのゆかり和え<br>押し麦のスープ       | 544.3(455.7)<br>18.0(16.0)<br>16.4(15.2)<br>1.5(1.3) | 米、ホットケーキ粉、砂糖、押麦、はるさめ、油、バター        | 牛乳、豚肉(肩)、とろけるチーズ                              | キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、ほうれんそう、ピーマン                         | しょうゆ、洋風だしの素、みりん、おろししょうが、食塩、パセリ粉       | ハッピーターン牛乳  | チーズポパイケーキ牛乳     |
| 30<br>土 | ハヤシライス<br>コンソメスープ(キャベツ)<br>バナナ                  | 540.2(460.5)<br>16.0(14.5)<br>13.5(13.0)<br>2.5(2.1) | 米、じゃがいも、油                         | 牛乳、豚肉(もも)                                     | たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、いちごジャム                          | ハヤシルウ、ケチャップ、洋風だしの素、食塩                 | マリービスケット牛乳 | クラッカーサンド(ジャム)牛乳 |