

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
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ					
			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 土	じゃじゃうどん ちくわとなすの甘辛炒め バナナ	531.7(474.2) 18.9(17.8) 16.3(16.1) 3.5(2.8)	ゆでうどん、米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、みそ	バナナ、なす、ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく	マリービスケット 牛乳	おにぎり(ゆかり) 牛乳
03 月	御飯 豚肉とピーマン炒め キャベツの昆布サラダ みそ汁(もやし)(さばだし・赤みそ)	563.3(499.4) 20.1(18.7) 16.7(16.4) 1.5(1.3)	米、天かす、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、みそ、赤みそ	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、あおのり、塩こんぶ、わかめ	さばだし汁、めんつゆ、しょうゆ、酒、中華だしの素	星たべよ 牛乳	たぬきおにぎり 牛乳
04 火	御飯 オムレツ 切干大根のサラダ(ツナ) ちくわとなすの甘辛炒め おくらスープ(わかめ)	573.8(507.8) 18.3(17.3) 20.2(19.2) 1.9(1.6)	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、バター、油	牛乳、卵、ヨーグルト(無糖)、ちくわ、ベーコン、ツナ油漬缶	にんじん、たまねぎ、なす、きゅうり、オクラ、コーン缶、切り干しだいこん、干しぶどう、わかめ	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、洋風だしの素、食塩、おろししょうが	味しらべ 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳
05 水	玄米御飯 なめたけつくね 凍り豆腐の煮物 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	586.4(517.9) 26.7(24.0) 19.0(18.2) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、スパゲティ、玄米、パン粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、凍り豆腐、油揚げ、みそ	にんじん、たまねぎ、なめたけ、ピーマン、いんげん、ごま	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ	ルヴァン 牛乳	スパゲティナポリタン 牛乳
6 木	御飯 白身魚のピザ風焼き きゅうりの酢の物(みかん) みそ汁(チンゲン菜・えのき)	510.4(457.1) 20.3(18.9) 12.8(13.3) 1.4(1.2)	米、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、メルルーサ、とろけるチーズ、みそ	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、りんごジャム、わかめ	かつおだし汁、ケチャップ、酢	カルシウムせんべい 牛乳	りんごのショートブレッド 牛乳
07 金	七夕そうめん 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ	569.3(504.3) 20.6(19.1) 20.2(19.2) 3.1(2.5)	干しそうめん、小麦粉、砂糖、バター、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、カルピス	かぼちゃ、オレンジ果汁、コーン缶、きゅうり、にんじん、トマト、オクラ、粉かんでん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	青のりせんべい 牛乳	七夕ゼリー お星さまクッキー 牛乳
08 土	ツナトマトスパゲティ 野菜スープ	543.5(483.6) 22.5(20.6) 16.1(15.9) 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、キャベツ、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	おにぎり(わかめ) 牛乳
10 月	御飯 ハンバーグ ひじきの彩りサラダ みそ汁(なめこ)(さばだし・赤みそ)	572.9(507.2) 22.0(20.3) 22.6(21.1) 1.9(1.6)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、パン粉、バター、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、赤みそ	だいこん、なめこ、たまねぎ、にんじん、なす、いちごジャム、ひじき、ねぎ、コーン缶、えだまめ、ごま	さばだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ	星たべよ 牛乳	スコーン(いちご) 牛乳
11 火	御飯 鮭の塩焼き スタミナ納豆 蒸し野菜のサラダ 豆腐みそ汁(こまつな・あげ)	602.8(531.0) 35.9(31.3) 20.7(19.6) 2.1(1.7)	米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、豚ひき肉、とろけるチーズ、みそ、油揚げ	かぼちゃ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、おろしにんにく、おろししょうが、酒、食塩	味しらべ 牛乳	チーズちぢみ 牛乳
12 水	食パン チリコンカン ブロッコリーのチーズ焼き コンソメスープ(キャベツ)	532.1(474.5) 22.1(20.3) 22.3(20.9) 2.3(1.9)	食パン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、バター、油	牛乳、大豆水煮缶、豚ひき肉、とろけるチーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、赤ピーマン、マーマレード	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく	ルヴァン 牛乳	オレンジケーキ 牛乳
13 木	御飯 オレンジ 鶏肉のボン酢炒め じゃがいものりチーズ炒め みそ汁(小松菜)(さばだし・赤みそ)	545.0(484.8) 24.1(21.9) 13.7(14.0) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、油、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、粉チーズ、赤みそ	オレンジ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ひじき、あおのり	さばだし汁、ポン酢、しょうゆ、みりん	カルシウムせんべい 牛乳	ひじきおにぎり 牛乳
14 金	焼きそば 鶏のから揚げ きゅうり浅漬け ゆでとうもろこし 夏野菜スープ	537.3(478.7) 24.7(22.4) 15.5(15.4) 2.1(1.8)	焼きそばめん、じゃがいも、油、片栗粉	乳酸菌飲料(非乳製品)、牛乳、鶏もも肉、豚肉、ベーコン、かつお節	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ズッキーニ、しょうが、にんにく、あおのり	ウスターソース、お好み焼きソース、酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、カレー粉	青のりせんべい 牛乳	たこ焼き風ポテト ポップコーン ヤクルト
15 土	てりやき野菜丼 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) バナナ	513.6(459.7) 22.1(20.3) 11.0(11.9) 1.9(1.6)	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ブルーベリージャム、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	クラッカーサンド 牛乳
18 火	御飯 ポークケチャップ 枝豆サラダ わかめスープ	505.9(453.5) 18.8(17.7) 14.9(15.0) 1.9(1.6)	米、もち米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、えだまめ、ピーマン、ねぎ、にんじん、わかめ	ケチャップ、ウスターソース、酢、酒、しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩、洋風だしの素	味しらべ 牛乳	五平餅 牛乳
19 水	御飯 白身魚のトマトソース ゴーヤのごまサラダ コンソメスープ(キャベツ)	502.3(450.6) 23.3(21.3) 15.6(15.5) 2.0(1.6)	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、かたい、ちくわ、しらす、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ゴーヤ、トマトピューレ、赤ピーマン、黄ピーマン、ズッキーニ、コーン缶、すりごま、あおのり、にんにく、しょうが	みりん、酒、洋風だしの素、食塩、しょうゆ	ルヴァン 牛乳	トースト(じゃこチーズ) 牛乳
20 木	夏野菜カレー フレンチサラダ すいか	548.3(487.4) 19.5(18.3) 15.4(15.3) 1.8(1.5)	米、マカロニ、押麦、砂糖、油	牛乳、豚肉、きな粉	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、トマト、かぼちゃ、きゅうり	カレールー、酢、ケチャップ、おろしにんにく、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
21 金	御飯 鶏肉のガーリック炒め ねばねばサラダ みそ汁(もやし)(さばだし・赤みそ)	460.2(416.9) 22.2(20.4) 13.9(14.2) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、赤みそ、ツナ油漬缶	キャベツ、もやし、だいこん、きゅうり、オクラ、にんじん、にら、コーン缶、わかめ、あおのり	さばだし汁、鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、食塩、おろしにんにく	青のりせんべい 牛乳	芋もち 牛乳
22 土	野菜そぼろ丼 みそ汁(だいこん・豆腐)	517.6(462.9) 21.1(19.5) 16.4(16.2) 2.0(1.7)	米、食パン、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン缶、いちごジャム	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	マリービスケット 牛乳	いちごジャムパン 牛乳
24 月	御飯 夏野菜マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ(チンゲン菜)	540.9(481.5) 18.4(17.4) 19.0(18.3) 2.0(1.7)	米、パン粉、小麦粉、砂糖、バター、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	玉ねぎ、もやし、なす、チンゲン菜、きゅうり、人参、トマト、ピーマン、干しぶどう、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、食塩	星たべよ 牛乳	パン粉クッキー 牛乳
25 火	枝豆ご飯 豚肉のりんごソース焼き おくらのおかか和え 粉ふき芋 みそ汁(キャベツ)	548.3(487.5) 22.6(20.7) 18.9(18.2) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、ビーフン、油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	キャベツ、りんご、たまねぎ、オクラ、えだまめ、にんじん、えのき、ピーマン、しいたけ、塩こんぶ、わかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、おろしにんにく	味しらべ 牛乳	炒めビーフン 牛乳
26 水	赤飯 シューマイ 人参とツナのシリシリ とうがん汁	634.1(556.0) 21.6(19.9) 17.9(17.4) 1.7(1.4)	米、小麦粉、もち米、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、粉糖、バター、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、ささげ	とうがん、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、ピーマン、レモン果汁、黒ごま、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ルヴァン 牛乳	レモンケーキ 牛乳
27 木	冷やしきつねうどん かき揚げ(ゴーヤ・かぼちゃ) バナナ	471.6(426.1) 16.7(16.0) 11.4(12.2) 2.3(1.9)	ゆでうどん、米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、油揚げ、かまぼこ、しらす干し、ちくわ	バナナ、ゴーヤ、たまねぎ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、コーン缶、ひじき	かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん	カルシウムせんべい 牛乳	チャーハン(しらす) 牛乳
28 金	御飯 さばの塩焼き お麩チャンプル もずくスープ	593.9(524.0) 27.6(24.7) 22.8(21.3) 1.3(1.2)	米、ホットケーキ粉、焼ふ、砂糖、バター、ごま油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、豚肉、卵	もやし、もずく、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら	しょうゆ、鳥がらだし汁、酒、食塩	青のりせんべい 牛乳	ココアスコーン 牛乳
29 土	スタミナ丼 中華スープ	502.5(450.8) 19.1(18.0) 17.6(17.1) 2.0(1.7)	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、クリームチーズ、ヨーグルト(無糖)、みそ	もやし、パイン缶、にんじん、にら、えのきたけ、レモン果汁、ごま、にんにく	しょうゆ、みりん、オイスターソース、食塩、中華だしの素、おろししょうが	マリービスケット 牛乳	冷やしパインパン 牛乳
31 月	梅御飯 厚揚げのみそ炒め ささみの中華サラダ 麩のすまし汁(ほうれん草)	519.6(464.4) 21.4(19.7) 16.9(16.6) 2.0(1.7)	米、小麦粉、ごま油、砂糖、焼ふ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、鶏ささ身、みそ	キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、人参、えのき、きゅうり、りんごジャム、ピーマン、ねぎ、黄ピーマン、梅干し、ごま、こんぶ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	星たべよ 牛乳	蒸しパン(りんごジャム) 牛乳