



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 木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ わかめスープ	564.8(500.1) 21.1(19.5) 17.2(16.8) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉	ブルーベリージャム、にんじん、たまねぎ、コーン缶、マーマレード、わかめ	しょうゆ、食塩、中華だしの素	カルシウムせんべい牛乳	ブルーベリーケーキ牛乳
05 金	ツナトマトスパゲティ じゃが芋のチーズ焼き コンソメスープ(キャベツ)	604.3(532.2) 24.9(22.6) 20.9(19.7) 1.8(1.5)	じゃがいも、スパゲティ、米、バター、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、チーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、だいこん(たくあん)、こまつな、塩こんぶ	おろしにんにく、鶏がらだし汁、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	青のりせんべい牛乳	おにぎり(たくあん・塩昆布)牛乳
06 土	てりやき野菜丼 みそ汁(だいこん・あげ) バナナ	536.3(466.8) 22.2(20.0) 11.0(11.7) 1.8(1.4)	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ	バナナ、だいこん、もやし、たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、にんじん、えのきたけ、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(いちご)牛乳
09 火	御飯 鶏肉のトマト煮 キャベツのツナあえ みそ汁(だいこん・わかめ)	545.3(482.7) 24.7(22.2) 14.1(14.2) 1.8(1.4)	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、みそ	ホールトマト、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、赤ピーマン、黄ピーマン、わかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、洋風だしの素、おろしにんにく、食塩、パセリ粉	味しらべ牛乳	チーズ焼きおにぎり牛乳
10 水	御飯 さけの西京焼き 煮しめ 三色なます かまぼこ さつまいもきんとん 黒豆 たつくり すまし汁	570.8(503.4) 28.3(25.3) 10.6(11.5) 2.1(1.8)	米、さつまいも、砂糖、焼か	牛乳、さけ、卵、かまぼこ、大豆、いわし(田作り)、みそ	だいこん、にんじん、こまつな、きゅうり、かぶ、れんこん、えのきたけ、こんにゃく、たけのこ、ごぼう、いんげん、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、鳥がらだし汁、みりん、酒、食塩	ルヴァン牛乳	七草粥風牛乳
11 木	御飯 照り焼きハンバーグ せん野菜サラダ 豆腐みそ汁(だいこん) みかん	572.7(500.8) 23.7(21.2) 19.0(18.1) 2.0(1.6)	米、食パン、パン粉、バター、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ	みかん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	カルシウムせんべい牛乳	シュガートースト牛乳
12 金	御飯 佐那河(さなごうち)揚げ はるさめの酢の物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	557.0(494.4) 21.2(19.6) 17.6(17.1) 2.0(1.7)	米、ゆでうどん、はるさめ、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、コーン、すだち、わかめ、あおのり	かつおだし汁、ウスターソース、酒、しょうゆ、みりん、酢、おろしにんにく、おろししょうが	青のりせんべい牛乳	おやつ焼きうどん牛乳
13 土	スタミナ丼 チンゲン菜のスープ りんご	542.9(481.5) 19.6(18.3) 19.7(18.7) 1.8(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、バター、ごま油	牛乳、豚肉、みそ	もやし、りんご、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、バナナ、にら、ごま、こんにゃく	しょうゆ、みりん、オイスターソース、中華だしの素、食塩、おろししょうが	マリービスケット牛乳	バナナケーキ牛乳
15 月	御飯 揚げ豆腐(卵・鶏肉) キャベツのツナマヨネーズあえ みそ汁(はくさい・えのき)	612.3(536.8) 21.3(19.6) 27.3(24.8) 1.9(1.5)	米、小麦粉、バター、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、みそ	はくさい、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しいたけ、さやえんどう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	星たばよ牛乳	バタークッキー牛乳
16 火	御飯 鶏肉の照り焼き スタミナ納豆 切干し大根のサラダ みそ汁(小松菜)	599.0(524.9) 28.4(25.3) 21.7(20.2) 1.7(1.5)	米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、挽きわり納豆、みそ、きな粉、油揚げ	こまつな、きゅうり、にんじん、しめじ、にら、切り干しだいこん、ごま、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、かつおだし汁	味しらべ牛乳	マカロニきな粉牛乳
17 水	玄米御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 大根とちくわの煮物 みそ汁(もやし)	550.4(488.1) 24.2(21.9) 19.6(18.7) 1.7(1.4)	米、小麦粉、玄米、油、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(もも、ちくわ)、豚ひき肉、みそ、凍り豆腐、干しえび、かつお節	キャベツ、もやし、だいこん、板こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、酒、しょうゆ、お好み焼きソース、おろししょうが、おろしにんにく	ルヴァン牛乳	お好み焼き牛乳
18 木	ちゃんぽんラーメン 厚揚げマーボー バナナ	546.5(467.2) 24.2(21.3) 20.4(19.1) 2.9(2.2)	生中華めん、食パン、マヨネーズ、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、オイスターソース、酒、みりん、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	カルシウムせんべい牛乳	トースト(ツナ・マヨ・チーズ)牛乳
19 金	御飯 さばのみそ焼き きんぴらごぼう みそ汁(キャベツ・えのき)	570.4(505.1) 22.1(20.3) 17.5(17.0) 1.9(1.6)	米、砂糖、油、バター	牛乳、さば、ツナ味付缶、さつまいも、みそ	キャベツ、しらたき、ごぼう、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、おろししょうが	青のりせんべい牛乳	おにぎり(コーンバター)牛乳
20 土	親子丼 大根とちくわの煮物 バナナ	556.3(493.9) 22.8(20.8) 10.8(11.7) 2.2(1.8)	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ちくわ、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、だいこん、こんにゃく、しいたけ、にんじん、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	マリービスケット牛乳	おにぎり(菜飯)牛乳
22 月	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(豆腐)	577.4(508.2) 23.8(21.4) 19.7(18.7) 1.5(1.2)	米、油、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、さけ、みそ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ごま、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	星たばよ牛乳	おにぎり(さけ)牛乳
23 火	御飯 ナゲット 野菜炒め(コーン・キャベツ) みそ汁(たまねぎ)	558.0(486.5) 20.0(18.3) 14.9(14.5) 1.3(1.0)	米、さつまいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、しいたけ、わかめ	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	味しらべ牛乳	鬼まんじゅう牛乳
24 水	赤飯 カレーの照り焼き にんじんのごまサラダ あったか汁	648.2(562.9) 26.8(23.8) 20.0(18.8) 1.9(1.5)	もち米、ホットケーキ粉、米、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、かたい、絹ごし豆腐、卵、ささげ、油揚げ	はくさい、キャベツ、にんじん、きゅうり、干しぶどう、黒ごま、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、おろししょうが、食塩	ルヴァン牛乳	パウンドケーキ牛乳
25 木	ドライカレーライス コロコロサラダ みかん	565.1(500.9) 17.5(16.7) 18.9(18.1) 1.4(1.2)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン、ピーマン、トマトピューレ	ウスターソース、洋風だしの素、酢、しょうゆ、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	カルシウムせんべい牛乳	チーズサブレ牛乳
26 金	食パン さけのポテトグラタン 大根とツナのサラダ かぶのスープ	587.5(518.6) 27.4(24.5) 23.0(21.4) 2.1(1.7)	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、鶏ひき肉、チーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、だいこん、かぶ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、あおのり	ホワイトソース、しょうゆ、洋風だしの素、酒、食塩	青のりせんべい牛乳	焼びん牛乳
27 土	あんかけ丼 チンゲン菜とちくわのさつと煮 バナナ	517.6(454.9) 16.7(15.8) 12.1(12.7) 1.6(1.4)	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ	バナナ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素、みりん、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	マリービスケット牛乳	蒸しぼん(黒糖)牛乳
29 月	御飯 豆腐のキッシュ マカロニソテー みそスープ	567.1(494.3) 23.7(21.0) 17.7(16.8) 2.0(1.7)	米、食パン、マカロニ	牛乳、卵、絹ごし豆腐、牛乳、ベーコン、とろけるチーズ、白みそ	だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、こまつな、ごぼう、ピーマン	ケチャップ、洋風だしの素、中華だしの素	星たばよ牛乳	ピザトースト牛乳
30 火	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁(もやし・わかめ)	541.8(482.2) 19.1(17.9) 12.8(13.3) 1.6(1.3)	米、はるさめ、油、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	かぼちゃ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、わかめ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	味しらべ牛乳	きつねおにぎり牛乳
31 水	御飯 たららのクリームコーン焼き キャベツの和風サラダ 豚汁	595.3(522.2) 22.8(20.7) 21.8(20.4) 1.8(1.4)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、小麦粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、たら、豚肉(もも)、みそ	だいこん、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉	ルヴァン牛乳	にんじんケーキ牛乳