



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月	御飯 ポークチャップ 和風マカロニサラダ コンソメスープ(キャベツ)	526.1(441.9) 21.0(18.4) 18.2(16.8) 1.5(1.3)	米、ビーフン、マカロニ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢、洋風だしの素、食塩	星たべよ牛乳	炒めビーフン牛乳
02火	御飯 カレーの照り焼き 五目煮豆 豆腐みそ汁(わかめ)	520.9(448.4) 26.2(23.3) 12.6(13.1) 1.5(1.3)	米、天かす、砂糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ひき肉、ゆで大豆、みそ	板こんにゃく、にんじん、ねぎ、ごぼう、いんげん、あおのり、わかめ	かつおだし汁、めんつゆ、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	味しらべ牛乳	たぬきおにぎり牛乳
03水	御飯 鶏肉のレモン焼き はるさめサラダ みそ汁(こまつな・たまねぎ)	530.8(452.9) 23.7(21.3) 11.3(12.0) 2.6(2.1)	米、ホットケーキ粉、白玉粉、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、粉チーズ、みそ	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酢、おろしにんにく、おろししょうが	ルヴァン牛乳	ボンデケーキ牛乳
04木	御飯 マーボー豆腐 中華風お浸し わかめスープ(もやし)	546.2(468.7) 20.4(18.7) 16.3(16.1) 2.0(1.7)	米、ごま油、砂糖、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、あさり、油揚げ、みそ	たまねぎ、もやし、赤ピーマン、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、コーン、切り干しだいこん、ごぼう、ごま、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、中華だしの素、おろしにんにく、食塩、	カルシウムせんべい牛乳	深川おにぎり牛乳
05金	御飯 肉じゃが キャベツのツナマヨネーズあえ すまし汁(こまつな・にんじん)	608.6(518.6) 19.1(17.6) 25.3(23.2) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、小麦粉、砂糖、バター、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、干しぶどう、さやえんどう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	青のりせんべい牛乳	パン粉クッキー牛乳
06土	野菜たっぷりピビンバ丼 豆腐スープ(ねぎ) バナナ	563.2(490.8) 18.5(16.9) 14.2(13.8) 1.8(1.5)	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	りんご濃縮果汁、バナナ、もやし、りんご(缶詰)、にんじん、切り干しだいこん、こまつな、ねぎ、粉かんてん	しょうゆ、中華だしの素、食塩、おろしにんにく	マリービスケット牛乳	りんごゼリークラッカー牛乳
08月	御飯 松風焼き 変わりきんぴら みそ汁(キャベツ)	530.3(454.4) 23.4(20.9) 17.6(17.0) 2.0(1.7)	米、食パン、パン粉、グラニュー糖、砂糖、バター、油	牛乳、鶏ひき肉、さつま揚げ、みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、すりごま、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒	星たべよ牛乳	トースト(ごま)牛乳
09火	御飯 さばのみそ焼き ココロサラダ みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	521.4(448.8) 22.2(20.1) 17.9(17.4) 1.9(1.6)	米、焼きそばめん、じゃがいも、ごま油、砂糖、	牛乳、さば、豚肉(もも)、みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、コーン缶、キャベツ、ピーマン	かつおだし汁、中濃ソース、みりん、しょうゆ、酢、おろししょうが	味しらべ牛乳	おやつ焼きそば牛乳
10水	たぬきうどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	549.5(471.2) 17.6(16.4) 14.8(14.8) 2.4(2.0)	ゆでうどん、じゃがいも、米、天かす、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、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、食塩	ルヴァン牛乳	チャーハンおにぎり牛乳
11木	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め パスタサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	568.6(484.6) 18.1(16.7) 19.6(18.7) 1.7(1.4)	米、小麦粉、砂糖、スパゲティ、バター、マヨドレ、はるさめ、油	牛乳、豚肉(肩)、みそ、ハム	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	カルシウムせんべい牛乳	バタークッキー牛乳
12金	御飯 チキン南蛮 ちくわともやしのサラダ コンソメスープ	562.9(482.0) 18.9(17.4) 26.1(23.9) 1.6(1.4)	米、マヨドレ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、卵、脱脂粉乳、きな粉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが	しょうゆ、酢、洋風だしの素、酒、食塩、パセリ粉	青のりせんべい牛乳	牛乳もち麦茶
13土	スパゲティナポリタン キャベツのサラダ(ツナ) バナナ	532.8(475.1) 16.8(16.0) 13.0(13.5) 2.0(1.7)	スパゲティ、米、油	牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり	ケチャップ、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩	マリービスケット牛乳	ゆかりおにぎり牛乳
15月	あんかけ丼 もやしとわかめのナムル 豆腐みそ汁(あげ) バナナ	555.4(493.2) 19.6(18.3) 13.9(14.2) 2.3(1.9)	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごま、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	星たべよ牛乳	おにぎり(わかめ)牛乳
16火	たけのこ御飯 豚肉の香味焼き ひじきの彩りサラダ 中華スープ(チンゲン菜)	568.4(503.1) 20.7(19.2) 21.1(19.9) 2.3(1.8)	さつまいも、七分つき米、マヨドレ、無塩バター、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、油揚げ	たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、えだまめ、しいたけ、ごぼう、コーン、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、酢、食塩	味しらべ牛乳	スイートポテト牛乳
17水	御飯 春野菜のキッシュ マカロニソテー 豆腐すまし汁	650.5(567.5) 25.7(23.0) 20.5(19.4) 2.2(1.9)	米、マカロニ、ホットケーキ粉、砂糖、バター	牛乳、卵、木綿豆腐、とろけるチーズ、ベーコン	ブロccoli、たまねぎ、だいこん、そらまめ、にんじん、パイン缶、ごぼう、キャベツ	かつおだし汁、ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	パイナップルケーキ牛乳
18木	御飯 カレーのトマトソース アスパラサラダ みそ汁(もやし)	578.0(492.7) 24.2(21.6) 21.7(20.3) 1.6(1.4)	米、小麦粉、マヨドレ、砂糖、片栗粉、バター、油	牛乳、かれい、ツナ油漬缶、みそ、粉チーズ、油揚げ	キャベツ、もやし、にんじん、トマトピューレ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが	かつおだし汁、みりん、酒、洋風だしの素、食塩	カルシウムせんべい牛乳	チーズサブレッタ牛乳
19金	カレーライス 切干し大根ともやしの炒め物 オレンジ	576.2(472.8) 19.8(17.4) 19.4(17.3) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、スパゲティ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、きな粉、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン	カレールー、しょうゆ、食塩	青のりせんべい牛乳	マカロニきな粉牛乳
20土	焼うどん じゃが芋のチーズ焼き バナナ	500.8(443.8) 18.0(17.0) 14.6(14.7) 2.1(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも、米、油、バター	牛乳、豚肉(肩)、チーズ、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン缶、まいたけ、にんじん、あおのり	しょうゆ、洋風だしの素、パセリ粉、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(菜飯)牛乳
22月	御飯 酢鶏 シルバーサラダ(はるさめ) わかめスープ(キャベツ)	550.5(470.9) 17.8(16.5) 16.2(15.9) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、はるさめ、マヨドレ、片栗粉、砂糖、バター	牛乳、鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、たけのこ、しいたけ、ピーマン、ごま、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、酒、おろししょうが、中華だしの素、食塩	星たべよ牛乳	甘食牛乳
23火	御飯 鮭の香草焼き 厚揚げのそぼろ煮 麩のすまし汁(えのき)	563.9(476.5) 28.9(25.3) 21.5(20.1) 2.0(1.6)	じゃがいも、米、マヨドレ、片栗粉、焼酎、パン粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、さけ、生揚げ、豚ひき肉、チーズ	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、パセリ粉	味しらべ牛乳	芋もち(コーン・チーズ)牛乳
24水	赤飯 ナゲット 野菜炒め みそ汁(なめこ)	569.2(492.6) 22.1(19.7) 21.0(19.1) 1.7(1.4)	もち米、小麦粉、米、片栗粉、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、みそ、ささげ、脱脂粉乳	キャベツ、もやし、なめこ、たまねぎ、にんじん、マーメイド、ピーマン、ねぎ、黒ごま、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、食塩	ルヴァン牛乳	オレンジケーキ牛乳
25木	ミートスパゲティ カミカミサラダ コンソメスープ(キャベツ)	605.1(532.8) 27.3(24.5) 21.5(20.2) 2.4(2.0)	スパゲティ、米、砂糖、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、しらす干し、チーズ	ホールトマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、こまつな、きゅうり、すりごま	ケチャップ、ウスターソース、みりん、食塩、洋風だしの素、しょうゆ	カルシウムせんべい牛乳	おにぎり(小松菜・じゃこ)牛乳
26金	御飯 ハンバーグ(春キャベツ) ポテトサラダ きのこのスープ	568.5(478.6) 22.0(19.5) 20.9(19.3) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、食パン、ホットケーキ粉、マヨドレ、グラニュー糖、パン粉、バター	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しめじ、きゅうり	洋風だしの素、食塩	青のりせんべい牛乳	メロンパン風トースト牛乳
27土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	541.5(475.9) 16.8(15.7) 14.2(14.0) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉(もも)	たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、いちごジャム、マッシュルーム缶、バナナ	ハヤシルー、ケチャップ	マリービスケット牛乳	リッツサンド(いちごジャム)牛乳
30火	御飯 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ みそ汁(こまつな・たまねぎ)	575.0(508.4) 22.9(21.0) 22.5(21.1) 1.7(1.5)	米、小麦粉、マヨドレ、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、みそ、干しえび、かつお節	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、わかめ、あおのり	かつおだし汁、酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩	味しらべ牛乳	お好み焼き牛乳