



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 土 | 焼きそば 中華スープ(チンゲン菜) バナナ | 520.2(459.7) 20.5(18.9) 14.3(14.1) 1.2(1.1) | 焼きそばめん、米、油、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも) | バナナ、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ | 中濃ソース、中華だしの素、食塩 | マリービスケット 牛乳 | おにぎり(わかめ) 牛乳 |
| 03 月 | 豚肉の甘みそ丼 キャベツとちくわの酢和え 五目汁(だいこん・ごぼう) | 553.4(489.4) 20.9(19.2) 16.6(16.2) 2.0(1.6) | 米、砂糖、油、片栗粉 | 牛乳、豚肉(肩)、みそ、ちくわ、油揚げ | キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、だいこん、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、ごぼう、ごま、かんでん | かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒 | 星たべよ 牛乳 | あじさいゼリー クラッカー 牛乳 |
| 04 火 | 御飯 中華風厚焼き卵 じゃがいものそぼろ煮 中華スープ(きのこ) | 581.4(513.9) 19.9(18.5) 14.6(14.7) 1.7(1.5) | 米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、卵、鶏ひき肉 | にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、しめじ、にら、グリーンピース、干しいたけ | しょうゆ、中華だしの素、食塩 | 味しらべ 牛乳 | ぼつぼ焼 牛乳 |
| 05 水 | 御飯 肉豆腐 大根のサラダ(マヨ) みそ汁(たまねぎ) | 567.3(500.2) 24.5(22.1) 17.3(16.9) 1.4(1.2) | 米、マヨネーズ、砂糖 | 牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、きな粉、みそ | だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、わかめ | かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、おろししょうが | ルヴァン 牛乳 | きな粉おはぎ 牛乳 |
| 06 木 | 玄米御飯 さけのみりん焼き さつま芋の甘煮 豆腐すまし汁(だいこん) | 545.5(485.2) 26.4(23.8) 11.9(12.5) 1.3(1.1) | 米、さつまいも、玄米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、さけ、木綿豆腐、ゆで大豆、いわし(田作り) | だいこん、チンゲンサイ、ねぎ、黒ごま、ごま | かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩、 | カルシウムせん べい 牛乳 | 大豆と小魚の 甘辛揚げ おにぎり(ごま しお) 牛乳 |
| 07 金 | 御飯 つくね焼き ほうれん草の白あえ(ひじき) みそ汁(なす・たまねぎ) | 577.3(504.1) 21.8(19.7) 19.8(18.5) 1.5(1.2) | 米、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、パン粉、砂糖、油 | 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ | たまねぎ、ほうれん草、なす、にんじん、えのきたけ、ねりごま、ごま、ひじき | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | ぱりんこ 牛乳 | ココアクッキー 牛乳 |
| 08 土 | あんかけ丼 野菜スープ バナナ | 501.4(446.9) 16.6(15.9) 12.4(12.9) 1.7(1.4) | 米、食パン、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖 | 牛乳、豚肉(肩) | バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、いちごジャム | しょうゆ、中華だしの素、洋風だしの素、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 | ジャムサンド (いちご) 牛乳 |
| 10 月 | 御飯 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ 野菜スープ | 505.7(450.3) 21.5(19.7) 16.7(16.4) 1.4(1.1) | 米、食パン、マヨネーズ、ごま油、グラニュー糖、バター、砂糖、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉 | ホールトマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ピーマン、しいたけ、コーン缶、ごま | 鳥がらだし汁、食塩、洋風だしの素、酢、パセリ粉、おろしにんにく | 星たべよ 牛乳 | トースト(ごま) 牛乳 |
| 11 火 | 御飯 ジャージャン豆腐 もやしの中華風和え物 みそ汁(キャベツ) | 534.4(473.3) 23.6(21.4) 14.8(14.8) 1.6(1.3) | 米、もち米、砂糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、鶏ひき肉、みそ、油揚げ | もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、干しいたけ | かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、鳥がらだし汁、食塩、オイスターソース、おろしにんにく | 味しらべ 牛乳 | おこわおにぎり 牛乳 |
| 12 水 | 御飯 さわらのみそ照り焼き トマトサラダ 豆腐すまし汁(こまつな) すいか | 509.4(456.3) 24.1(21.9) 11.5(12.2) 1.8(1.6) | 米、スパゲティ、砂糖、ごま油、油 | 牛乳、さわら、木綿豆腐、しらす干し、みそ | すいか、キャベツ、トマト、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩、おろししょうが | ルヴァン 牛乳 | しらすとキャベツのスパゲティ 牛乳 |
| 13 木 | 御飯 豚肉と春雨の野菜炒め ほうれん草のツナ和え みそ汁(だいこん・あげ) | 575.2(507.2) 23.2(21.1) 18.3(17.6) 1.8(1.4) | 米、小麦粉、砂糖、はるさめ、バター、コーンフレーク、油 | 牛乳、豚肉(もも)、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ | キャベツ、だいこん、ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、にんじん、干しぶどう、ピーマン、コーン缶 | 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 | ロッククッキー 牛乳 |
| 14 金 | 御飯 鶏のから揚げ 切干し大根のサラダ 野菜スープ | 583.0(515.2) 21.3(19.7) 21.2(20.0) 1.7(1.4) | 米、ホットケーキ粉、片栗粉、ごま油、油、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、ちくわ | にんじん、バナナ、こまつな、きゅうり、しいたけ、切り干しだいこん、ごま | しょうゆ、鳥がらだし汁、酢、みりん、食塩、おろししょうが、おろしにんにく | ぱりんこ 牛乳 | バナナマフィン 牛乳 |
| 15 土 | カレーライス フレンチサラダ オレンジ | 577.3(501.3) 16.5(15.7) 19.4(18.4) 1.7(1.4) | 米、じゃがいも、押麦、油、砂糖 | 牛乳、豚肉(肩ロース) | オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんごジャム、きゅうり | カレールー、酢 | マリービスケット 牛乳 | クラッカーサンド (りんごジャム) 牛乳 |
| 17 月 | 御飯 豚肉のしょうが焼き ズッキーニのチーズ焼き 豆腐みそ汁(こまつな・ねぎ) | 551.0(489.6) 22.6(20.7) 18.9(18.2) 1.8(1.5) | 米、油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、とろけるチーズ、みそ、油揚げ | たまねぎ、ズッキーニ、トマト、こまつな、ねぎ、にんじん、コーン缶 | かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩 | 星たべよ 牛乳 | おにぎり(わかめ) 牛乳 |
| 18 火 | 御飯 かれないのパン粉焼き 小松菜のソテー きのこのスープ | 518.0(463.2) 23.1(21.2) 18.0(17.4) 1.5(1.3) | 米、ホットケーキ粉、油、バター、パン粉 | 牛乳、かれない、卵、粉チーズ | たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しめじ、もやし、にんじん、干しぶどう、さやえんどう | 中華だしの素、食塩、おろしにんにく | 味しらべ 牛乳 | スコーン(レーズン) 牛乳 |
| 19 水 | 野菜たっぷりピピン丼 はるさめサラダ わかめスープ(コーン) | 556.1(493.7) 18.7(17.6) 17.0(16.6) 2.1(1.8) | 米、コッパパン、はるさめ、グラニュー糖、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、みそ | もやし、にんじん、切り干しだいこん、こまつな、コーン缶、きゅうり、ねぎ、わかめ | しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、おろしにんにく | ルヴァン 牛乳 | あげぼん(グラニュー糖) 牛乳 |
| 20 木 | 御飯 鶏肉のバーベキューソース 和風マカロニサラダ みそ汁(豆腐) | 527.1(468.0) 26.5(23.6) 14.3(14.3) 1.9(1.6) | 米、ホットケーキ粉、マカロニ、砂糖、油 | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、ツナ油漬缶、チーズ | キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ | かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ | カルシウムせん べい 牛乳 | チーズ蒸しパン 牛乳 |
| 21 金 | 肉みそうどん 切干大根入り卵焼き バナナ | 552.3(482.3) 24.7(22.2) 18.8(18.1) 2.7(2.2) | ゆでうどん、ビーフン、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、卵、豚肉(肩)、みそ、しらす干し | バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、しいたけ、いんげん、万能ねぎ、干しいたけ | めんつゆ、みりん、しょうゆ、中華だしの素、酒、しょうゆ、和風だしの素、食塩 | ぱりんこ 牛乳 | 炒めビーフン (おやつ) 牛乳 |
| 22 土 | ブルコギ丼 豆腐スープ(チンゲン菜・わかめ) | 555.8(493.5) 24.5(22.2) 16.8(16.5) 2.0(1.7) | 米、砂糖、油、ごま油、片栗粉 | 牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ | たまねぎ、チンゲンサイ、にら、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ごま、わかめ | しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、中華だしの素、食塩 | マリービスケット 牛乳 | ツナおにぎり 牛乳 |
| 24 月 | 御飯 鶏肉の照り焼き 水菜のサラダ みそ汁(キャベツ・えのき) | 508.6(443.3) 20.7(18.4) 17.9(16.7) 1.7(1.4) | 米、マヨネーズ、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、ハム、みそ | キャベツ、バナナ、みかん缶、パン缶、みずな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、かんでん | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、おろししょうが | 星たべよ 牛乳 | フルーツポンチ 牛乳 |
| 25 火 | ハリハリ御飯 さばの塩焼き ひじきの彩りサラダ みそ汁(たまねぎ) | 579.4(512.3) 22.6(20.7) 20.1(19.1) 2.1(1.8) | 米、マヨネーズ、砂糖 | 牛乳、さば、みそ、油揚げ | たまねぎ、にんじん、えだまめ、切り干しだいこん、だいこん(たくあん)、もやし、ごぼう、コーン缶、ひじき、塩こんぶ、ごま | かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、和風だしの素 | 味しらべ 牛乳 | おにぎり(たくあん・塩昆布) 牛乳 |
| 26 水 | 赤飯 ハンバーグ きのこのバター醤油炒め みそ汁(だいこん) | 579.0(508.0) 23.8(21.5) 21.6(20.2) 2.2(1.7) | もち米、小麦粉、米、パン粉、砂糖、油、バター、砂糖、粉糖 | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、豆乳、ささげ | たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、しいたけ、エリンギ、コーン缶、黒ごま、ほうれん草 | かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、洋風だしの素 | ルヴァン 牛乳 | 豆腐のガトー ココア 牛乳 |
| 27 木 | 御飯 豚肉とズッキーニのみそマヨ炒め わかめサラダ 豆腐すまし汁(小松菜) | 503.7(451.3) 24.1(21.8) 15.4(15.4) 1.7(1.4) | 米、ホットケーキ粉、白玉粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、粉チーズ、みそ | キャベツ、ズッキーニ、にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、きゅうり、わかめ | かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩 | カルシウムせん べい 牛乳 | ポンデケーキ 牛乳 |
| 28 金 | 手作りカレーライス カミカミサラダ オレンジ | 604.2(532.1) 22.7(20.8) 16.1(15.9) 1.6(1.3) | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、押麦、バター、油、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも)、ゆで大豆、きな粉、チーズ、脱脂粉乳 | かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ホールトマト、きゅうり、りんご、干しぶどう | ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、ウスターソース、酢、食塩、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが | ぱりんこ 牛乳 | かぼちゃのきな粉団子 牛乳 |
| 29 土 | チャーハン もやしスープ バナナ | 508.9(432.1) 13.6(12.9) 12.1(12.2) 1.3(1.1) | 米、砂糖、油 | 牛乳、豚ひき肉 | りんご濃縮果汁、バナナ、りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、ごま、かんでん | 酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩 | マリービスケット 牛乳 | りんごゼリー クラッカー 牛乳 |