



## 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