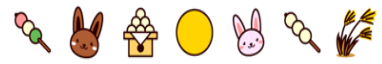




献立表



| 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 | | |
| 02月 | 御飯 豚肉の香味焼き せん野菜サラダ みそ汁(キャベツ) | 546.8(485.3) 20.8(19.2) 16.9(16.5) 1.6(1.4) | 米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも)、みそ | もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、にんにく | かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢 | 星たべよ牛乳 | 蒸しパン(黒糖)牛乳 |
| 03火 | ドライカレーライス カミカミサラダ なし  | 662.4(578.8) 24.6(22.5) 28.1(25.3) 2.3(1.9) | 米、食パン、じゃがいも、バター、油、マヨレ、グラニュー糖、片栗粉、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、チーズ | たまねぎ、バナナ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、きゅうり、すりごま、ごま | ウスターソース、洋風だしの素、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが | 味しらべ牛乳 | トースト(ごま)牛乳 |
| 04水 | 御飯 かれいの西京焼き 肉じゃが(鶏肉) けんちん汁 | 542.7(482.9) 27.8(24.9) 13.5(13.9) 2.1(1.7) | 米、じゃがいも、砂糖、ごま油、油 | 牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏もも肉、チーズ、淡色みそ、油揚げ | だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、あおのり | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩 | ルヴァン牛乳 | 焼びん牛乳 |
| 05木 | 御飯 鶏肉のパン粉焼き 大豆とひじきのサラダ みそ汁(こまつな・たまねぎ) | 544.8(475.9) 27.3(24.3) 17.8(17.2) 1.6(1.3) | 米、マカロニ、油、パン粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、きな粉、みそ、赤みそ、粉チーズ | きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ひじき、だいこん | かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう | カルシウムせんべい牛乳 | マカロニきな粉牛乳 |
| 06金 | 中華丼 もやしの中華サラダ わかめスープ(たまねぎ) バナナ  | 586.7(492.1) 18.2(16.4) 14.1(13.8) 1.9(1.6) | 米、ごま油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、豚肉(もも)、卵 | バナナ、はくさい、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく | しょうゆ、酢、オイスターソース、中華だしの素、食塩 | ぱりんこ牛乳 | 塩おにぎり きゅうりの浅漬け牛乳  |
| 07土 | あんかけうどん じゃが芋のチーズ焼き | 462.6(412.6) 18.5(16.9) 11.7(12.3) 2.1(1.7) | ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉、バター | 牛乳、鶏もも肉、チーズ、かつお節 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、塩こんぶ、ごま | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉、食塩、こしょう | マリービスケット牛乳 | おにぎり (塩昆布とおかか)牛乳 |
| 09月 | 雑穀御飯 厚揚げの炒め物 切干し大根のサラダ みそ汁(玉ねぎ・油あげ) | 555.9(488.2) 19.1(17.7) 19.3(18.1) 1.8(1.6) | 米、小麦粉、押麦、砂糖、バター、片栗粉、ごま油、砂糖 | 牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ちくわ、みそ、油揚げ | たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、しめじ、にら、切り干しだいこん、ごま | かつおだし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素 | 星たべよ牛乳 | バナナケーキ牛乳 |
| 10火 | 御飯 さばのみそ焼き ひじきの煮物 豆腐すまし汁(あげ) | 576.8(507.4) 25.2(22.5) 20.7(19.4) 1.6(1.4) | 米、砂糖、ごま油 | 牛乳、さば、木綿豆腐、ゆで大豆、油揚げ、みそ | りんご濃縮果汁、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、ひじき、粉かんでん | かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、おろししょうが | 味しらべ牛乳 | りんごゼリー ルヴァン牛乳 |
| 11水 | 御飯 タンダーチキン ジャーマンポテト マカロニスープ | 561.7(493.0) 21.0(19.3) 17.5(16.8) 1.7(1.4) | 米、じゃがいも、米、マカロニ、スパゲティ、油 | 牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、さけフレーク | たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶 | ケチャップ、ウスターソース、食塩、洋風だしの素、カレー粉、パセリ粉、こしょう | ルヴァン牛乳 | おにぎり(鮭)牛乳 |
| 12木 | 御飯 ジャージャン豆腐 もやしのサラダ はるさめスープ | 561.5(498.0) 20.3(18.9) 23.3(21.7) 2.0(1.7) | 米、焼きそばめん、ごま油、はるさめ、砂糖、片栗粉 | 牛乳、生揚げ、豚肉(もも) | もやし、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、ピーマン、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ピーマン | ウスターソース、しょうゆ、中華だしの素、酢、酒、鶏がらだし汁、食塩、オイスターソース、おろしにんにく | カルシウムせんべい牛乳 | 焼きそば牛乳  |
| 13金 | 御飯 厚焼き卵 ブロッコリーのごまマヨ和え みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) | 594.3(524.2) 24.4(22.2) 24.1(22.4) 1.6(1.3) | 米、じゃがいも、小麦粉、バター、マヨレ、砂糖 | 牛乳、卵、豚ひき肉、牛乳、みそ、粉チーズ | ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、すりごま | かつおだし汁、しょうゆ、食塩 | ぱりんこ牛乳 | チーズサブレ牛乳 |
| 14土 | チキンカレー フレンチサラダ バナナ | 563.6(491.4) 16.9(15.6) 15.2(14.9) 1.7(1.4) | 米、じゃがいも、油、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉 | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり | カレールーウ、酢 | マリービスケット牛乳 | おにぎり(ゆかり)牛乳 |
| 17火 | 御飯 ハンバーグ マカロニサラダ きのこのスープ  | 620.7(545.4) 20.8(19.2) 24.5(22.6) 1.6(1.4) | さつまいも、米、マヨレ、マカロニ、パン粉、無塩バター、油、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、木綿豆腐 | たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、きゅうり、さやえんどう | ケチャップ、中濃ソース、中華だしの素、食塩、こしょう | 味しらべ牛乳 | スイートポテト牛乳  |
| 18水 | 御飯 鶏肉と厚揚げの甘酢あん もやしの中華風和え物 すまし汁(だいこん・えのき) | 529.8(470.2) 25.6(22.9) 17.2(16.8) 2.0(1.6) | 米、食パン、砂糖、油、片栗粉、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、生揚げ | たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ | かつおだし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらだし汁、食塩 | ルヴァン牛乳 | おにぎり (わかめ)牛乳 |
| 19木 | 御飯 チキン南蛮 かぼちゃの甘煮 みそ汁(キャベツ・わかめ)  | 632.6(569.5) 23.2(22.0) 25.5(24.3) 2.2(1.8) | 米、食パン、マヨレ、ホットケーキ粉、油、グラニュー糖、片栗粉、バター、砂糖 | 牛乳、鶏むね肉、卵、みそ | かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、しょうが、カットわかめ | かつおだし汁、しょうゆ、酒、パセリ粉 | カルシウムせんべい牛乳 | メロンパン風トースト牛乳 |
| 20金 | 御飯 さけのマヨネーズ焼き フレンチサラダ 豆腐みそ汁(だいこん・あげ) | 572.4(506.7) 22.7(20.8) 21.4(20.2) 1.4(1.2) | 米、ホットケーキ粉、マヨレ、バター、油、砂糖 | 牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ、油揚げ | キャベツ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶 | かつおだし汁、酢、食塩、こしょう | ぱりんこ牛乳 | ココアスコーン牛乳 |
| 21土 | スタミナ丼 スープ(キャベツ・コーン) バナナ | 577.2(510.5) 19.4(18.1) 15.3(15.2) 1.8(1.5) | 米、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも)、みそ | もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、にら、ごま、にんにく | しょうゆ、みりん、オイスターソース、洋風だしの素、おろししょうが、食塩 | マリービスケット牛乳 | おにぎり(菜飯)牛乳 |
| 24火 | 御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め コールスローサラダ みそ汁(だいこん・えのき) | 571.3(505.9) 25.1(22.7) 19.6(18.7) 1.7(1.4) | 米、マヨレ、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ、みそ、かつお節 | だいこん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、にんじん、きゅうり | かつおだし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉 | 味しらべ牛乳 | おにぎり (チーズおかか)牛乳 |
| 25水 | 御飯 鶏肉の照り焼き キャベツの梅おかか和え かき玉汁(小松菜) | 605.6(516.4) 21.6(18.8) 24.0(21.2) 1.7(1.3) | 米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、油 | 牛乳、鶏もも肉、卵、かつお節 | キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、うめ干し、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩 | ルヴァン牛乳 | ちんすこう牛乳  |
| 26木 | 赤飯 さんか焼き こんにゃくの和風サラダ みそ汁(なめこ)  | 544.5(483.5) 24.5(22.2) 18.3(17.7) 2.1(1.7) | もち米、小麦粉、米、砂糖、油、片栗粉、砂糖、粉糖、ごま油 | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、いわし、豆乳、あずき(乾) | もやし、しらたき、ねぎ、にんじん、なめこ、だいこん、きゅうり、しそ、黒ごま | かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩 | カルシウムせんべい牛乳 | 豆腐のカトココア牛乳 |
| 27金 | 御飯 ナゲット 大根サラダ スープ(キャベツ・にんじん) | 607.9(535.1) 22.7(20.8) 22.5(21.0) 1.8(1.5) | 米、片栗粉、マヨレ、砂糖、油 | 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、鶏もも肉、油揚げ | だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、にんにく、しょうが、ごま | しょうゆ、食塩、洋風だしの素、こしょう | ぱりんこ牛乳 | きつねおにぎり牛乳  |
| 28土 | てりやき野菜丼 みそ汁(こまつな・わかめ) バナナ | 530.5(454.1) 21.9(18.9) 10.6(11.0) 1.7(1.4) | 米、食パン、油、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、みそ | バナナ、たまねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、ブルーベリージャム、カットわかめ | かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒 | マリービスケット牛乳 | ジャムパン (ブルーベリー)牛乳 |
| 30月 | 御飯 野菜マーボー豆腐 キャベツとわかめの酢の物 中華スープ(きのこ) | 538.5(466.7) 19.7(17.5) 15.1(14.3) 1.6(1.4) | 米、食パン、ホットケーキ粉、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、バター、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ | キャベツ、なす、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、しめじ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが | しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩 | 星たべよ牛乳 | おにぎり (さつまいも)牛乳 |