



# 献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満足	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		
1火	きのご御飯 鮭のみりん焼き 切干大根の旨煮 豆腐みそ汁	546.4(453.0) 28.4(24.1) 18.1(16.6) 2.3(1.9)	米、食パン、バター、砂糖、 ごま油、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏 ひき肉、油揚げ、きな粉、 みそ	にんじん、チンゲンサイ、し めじ、しいたけ、えのきた け、ねぎ、切り干しだいこ ん、ごま	かつおだし汁、かつお・昆 布だし汁、しょうゆ、酒、み りん、食塩	味しらべ 牛乳	きなこトースト 牛乳
2水	けんちんうどん れんこんのバター炒め バナナ	569.4(489.3) 22.7(20.2) 17.6(16.6) 1.9(1.6)	ゆでうどん、米、さといも、天 かす、バター	牛乳、木綿豆腐、鶏肉(も も)、鶏ひき肉、ベーコン	バナナ、だいこん、れんこ ん、にんじん、たまねぎ、ね ぎ、あおのり、ほうれん草・ コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、み りん、めんつゆ、洋風だし の素、食塩	ルヴァン 牛乳	たぬきおにぎ り 牛乳
3木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのツナマヨネーズあえ すまし汁(白菜・えのき)	555.9(484.4) 22.8(20.3) 19.1(17.9) 1.8(1.4)	米、パン粉、マヨドレ、小麦 粉、バター、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬 缶	はくさい、キャベツ、きゅう り、えのきたけ、ねぎ、マ ーマレード、干しぶどう	かつおだし汁、しょうゆ、 食塩	カルシウムセン ベイ 牛乳	パン粉クッキー 牛乳
4金	御飯 擬製豆腐 ツナサラダ 白菜スープ	525.7(451.6) 22.2(19.7) 18.8(17.2) 1.8(1.4)	米、焼きそばめん、砂糖、 ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひ き肉、豚肉(もも)、ツナ油 漬缶	はくさい、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、えのきたけ、 ピーマン、しいたけ、さや えんどう、ひじき	ウスターソース、しょうゆ、 酢、酒、中華だしの素、食 塩	ぼりんこ 牛乳	焼きそば 牛乳
5土	運動会							
07月	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ すまし汁(小松菜)	566.6(484.2) 19.8(17.2) 20.3(18.2) 1.7(1.3)	米、ホットケーキ粉、マヨド レ、マカロニ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ	キャベツ、こまつな、にんじ ん、ピーマン、えのきたけ、 たまねぎ、きゅうり、赤 ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、酒、しょう ゆ、食塩、おろしにんにく、 おろししょうが	星たべよ 牛乳	ココアケーキ 牛乳
08火	御飯 松風焼き 野菜の甘酢和え みそ汁(豆腐・もやし)	545.6(475.5) 24.7(21.8) 17.3(16.3) 2.1(1.8)	米、小麦粉、パン粉、砂糖、 ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、豚ひき肉、みそ	きゅうり、キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、こ まつな、にら、ごま、カット わかめ	かつおだし汁、酢、しょう ゆ、酒、食塩	味しらべ 牛乳	ちぢみ 牛乳
09水	御飯 かれいのパン粉焼き ごぼうサラダ スープ(キャベツ・にんじん)	545.8(483.9) 23.1(21.1) 15.2(15.1) 1.1(1.0)	米、小麦粉、黒砂糖、マヨド レ、油、パン粉、砂糖	牛乳、かれい、ツナ油漬 缶、粉チーズ	にんじん、キャベツ、たまね ぎ、だいこん、ごぼう、き ゅうり、コーン缶、えのきた け	酢、洋風だしの素、食塩、 おろしにんにく	ルヴァン 牛乳	ぼつぼ焼き 牛乳
10木	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 ほうれん草の磯和え みそ汁(もやし・えのき)	518.0(454.0) 22.6(20.2) 11.8(12.0) 2.1(1.7)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	たまねぎ、はくさい、キャ ベツ、もやし、えのきたけ、 ほうれん草、ねぎ、にん じん、カットわかめ、あおの り	かつおだし汁、しょうゆ、み りん	カルシウムセン ベイ 牛乳	おにぎり(菜 飯) 牛乳
11金	カレーライス(きのご) コールスローサラダ オレンジ 	620.9(539.8) 17.5(16.5) 22.5(20.6) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、さ つまいも、バター、押麦、マ ヨドレ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油 漬缶	オレンジ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、まいたけ、し めじ、きゅうり、黒ごま	カレールウ、酢	ぼりんこ 牛乳	さつまいもク ッキー 牛乳
12土	野菜そぼろかけ丼 みそ汁(豆腐) バナナ	536.9(464.1) 18.9(17.0) 17.3(16.1) 1.9(1.4)	米、食パン、マヨドレ、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、みそ、ツナ油漬缶	こまつな、にんじん、だい こん、ねぎ、キャベツ、たま ねぎ、バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、おろししょうが、おろし にんにく	マリービスケッ ト 牛乳	ツナサンド 牛乳
15火	御飯 豚肉のしょうが焼き 切干大根のサラダ みそ汁(もやし・あげ)	559.5(488.5) 21.7(19.6) 19.3(18.0) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、黒砂 糖、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、 みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、きゅう り、にんじん、切り干しだい こん、カットわかめ	かつおだし汁、酢、しょう ゆ、酒、おろししょうが	味しらべ 牛乳	デコおにぎり 牛乳 
16水	玄米御飯 たらのみそマヨ焼き じゃがいものそぼろ煮 すまし汁(ほうれん草)	574.0(500.0) 24.5(21.8) 15.0(14.5) 1.9(1.6)	じゃがいも、米、マヨドレ、 玄米、油、砂糖	牛乳、たら、鶏ひき肉、み そ、油揚げ、とろけるチ ーズ	ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、し めじ、しいたけ、グリーンピ ース(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、み りん、食塩	ルヴァン 牛乳	きのごおにぎ り 牛乳
17木	さつま芋御飯 千草卵焼き きのごのバター醤油炒め みそ汁(豆腐)	570.5(496.9) 21.7(19.5) 19.0(17.7) 2.0(1.6)	米、ホットケーキ粉、さつま いも、砂糖、バター	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひ き肉、みそ	たまねぎ、にんじん、ほう れん草、なめこ、ねぎ、し めじ、しいたけ、エリンギ、 コーン缶、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、洋風だしの素、食塩	カルシウムセン ベイ 牛乳	ココアスコー ン 牛乳
18金	御飯 さばの竜田揚げ スタミナ納豆 カミカミサラダ たまごスープ 	598.9(527.9) 25.6(23.1) 23.4(21.7) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、砂糖、片栗 粉、油、マヨドレ、ごま油	牛乳、さば、鶏ひき肉、卵、 挽きわり納豆、ゆで大豆、 脱脂粉乳、チーズ、きな粉	にんじん、にら、きゅうり、 すりごま	しょうゆ、みりん、酒、おろ しにんにく、おろししょう が、中華だしの素、食塩	ぼりんこ 牛乳	牛乳もち 麦茶
19土	チャーハン 野菜スープ バナナ 	501.6(442.2) 13.7(13.1) 11.0(11.3) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、さつまい も、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、ピーマン、ご ま、あおのり	しょうゆ、酒、洋風だしの 素、食塩	マリービスケッ ト 牛乳	おにぎり(さつ まいも) 牛乳
21月	御飯 酢豚 もやしの中華サラダ わかめスープ(キャベツ)	534.4(468.4) 20.0(18.2) 11.8(12.0) 2.0(1.7)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、かつお 節	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、もやし、きゅうり、たけ のこ、しいたけ、ピーマン、 塩こんぶ、ごま、カットわか 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	おにぎり(塩昆 布とおかか) 牛乳
22火	御飯 さけの香りみそ焼き ひじきと高野豆腐の煮物 すまし汁(白菜・えのき) 	515.8(453.5) 25.5(22.6) 15.2(14.7) 2.0(1.7)	米、ぎょうぎの皮、バター、 砂糖、ごま油、油	牛乳、さけ、みそ、凍り豆 腐、ちくわ	はくさい、かぼちゃ、えの きたけ、ねぎ、にんじん、ひ じき、ごま、しそ	かつおだし汁、みりん、酒、 しょうゆ、食塩、おろししょ うが	味しらべ 牛乳	かぼちゃパイ 牛乳
23水	赤飯 れんこんつくね 切干大根の旨煮 みそ汁(なめこ)	597.8(519.1) 23.2(20.7) 19.7(18.3) 2.0(1.7)	もち米、ホットケーキ粉、 米、片栗粉、砂糖、油、粉糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、みそ、油揚げ、あずき	れんこん、ねぎ、にんじん、 なめこ、切り干しだいこ ん、黒ごま	かつおだし汁、しょうゆ、み りん、食塩、おろししょう が	ルヴァン 牛乳	にんじんケーキ 牛乳
24木	御飯 豚肉のスタミナ焼き キャベツの磯和え みそ汁(さつま芋・ねぎ)	549.8(488.5) 22.8(20.8) 17.3(16.8) 1.7(1.4)	米、食パン、さつまいも、ご ま油、マヨドレ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、み そ	キャベツ、たまねぎ、ほう れん草、プロックリ、ね ぎ、えのきたけ、にんじん、 にら、焼きのり、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、おろしにんにく、食塩	カルシウムセン ベイ 牛乳	花野菜サンド 牛乳
25金	園外保育	185.6(189.3) 6.6(7.5) 5.4(6.9) 0.2(0.2)	米	牛乳、さけ			ぼりんこ 牛乳	おにぎり(鮭) 牛乳
26土	あんかけ焼きそば わかめスープ 	459.1(407.7) 17.3(16.0) 11.8(12.0) 2.0(1.6)	焼きそばめん、米、片栗 粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にん じん、もやし、コーン缶、ね ぎ、カットわかめ、ごま	しょうゆ、中華だしの素、オ イスターソース、酒、食塩	マリービスケッ ト 牛乳	きつねおにぎ り 牛乳
28月	御飯 鶏肉のさっぱり煮 納豆あえ みそ汁(はくさい・油あげ)	532.2(466.6) 24.8(22.1) 17.1(16.2) 1.8(1.5)	米、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり 納豆、豚ひき肉、みそ、油 揚げ	こまつな、はくさい、にん じん、だいこん、たまねぎ、 えのきたけ、コーン缶、切 り干しだいこん	かつおだし汁、ケチャップ、 しょうゆ、酢、ウスターソ ース	星たべよ 牛乳	ミートマカロニ 牛乳
29火	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め キャベツの胡麻マヨネーズあえ みそ汁(大根・油あげ)	508.5(447.7) 19.4(17.7) 14.2(13.9) 1.3(1.1)	じゃがいも、米、マヨドレ、 はるさめ、油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、 みそ、油揚げ	キャベツ、だいこん、はくさ い、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、えのきたけ、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	蒸しじゃがいも 牛乳 
30水	豚肉の甘みそ丼 はるさめサラダ 白菜スープ バナナ	580.3(504.3) 19.0(17.4) 12.9(12.8) 1.5(1.2)	米、はるさめ、片栗粉、油、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき 肉、みそ	バナナ、たまねぎ、はくさ い、チンゲンサイ、もやし、 にんじん、きゅうり、ピー マン、しいたけ、あおのり	みりん、しょうゆ、酢、酒、 食塩、洋風だしの素	ルヴァン 牛乳	おにぎり(とり そぼろ) 牛乳
31木	食パン マカロニグラタン フレンチサラダ ミネストローネ 	647.7(566.9) 18.7(17.6) 21.1(19.9) 3.0(2.5)	食パン、ホットケーキ粉、 じゃがいも、マカロニ、砂 糖、バター、油、パン粉	牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも 肉、生クリーム、ベーコン、 とろけるチーズ	たまねぎ、キャベツ、かほ ちゃ、にんじん、ホールマ ト缶詰、かぼちゃ、きゅう り、コーン缶、いちごジャム	ホワイトソース、ケチャッ プ、洋風だしの素、酢、食 塩	カルシウムセン ベイ 牛乳	かぼちゃのモン ブラン ヤクルト

食べ比べ