



# 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金	御飯 グリルチキン カミカミサラダ はるさめスープ (キャベツ)	542.9(467.4) 24.0(21.3) 20.0(18.2) 2.1(1.7)	米、ゆでうどん、じゃがいも、はるさめ、油、マヨドレ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、ゆで大豆、チーズ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま油、きゅうり、すりごま	しょうゆ、食塩、鶏がらの素	ぱりんこ牛乳	焼きうどん牛乳 
02土	スタミナ丼 キャベツスープ オレンジ	518.8(454.6) 20.5(18.6) 12.0(12.1) 2.0(1.6)	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	オレンジ、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、ごま	しょうゆ、みりん、オイスターソース、中華だしの素、鶏がらの素、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	マリービスケット牛乳	おにぎり(わかめ)牛乳
05火	御飯 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋きんぴら みそ汁 (なめこ)	550.7(479.0) 25.3(22.4) 17.8(16.7) 2.1(1.7)	米、食パン、じゃがいも、マヨドレ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、さつま揚げ、みそ、とろけるチーズ	コーン缶、なめこ、にんじん、ねぎ、マーマレード、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	味しらべ牛乳	トースト(コーンマヨチーズ)牛乳
06水	御飯 中華風厚焼き卵 大根のサラダ 中華スープ (チンゲン菜・えのき)	555.4(485.2) 21.3(19.3) 16.8(16.0) 1.4(1.2)	米、もち米、マヨドレ、ごま油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉、鶏ひき肉	だいこん、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、コーン缶、えのきたけ、にら、干しいたけ、	しょうゆ、鶏がらの素、酒、食塩	ルヴァン牛乳	おこわおにぎり牛乳
07木	ひじきご飯 鮭の西京焼き 生揚げと大根のそぼろ煮 すまし汁 (こまつな)	550.1(481.0) 27.2(24.0) 15.2(14.7) 2.0(1.7)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、黒砂糖	牛乳、さけ、生揚げ、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、みそ、かまぼこ	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、干しいたけ、ひじき	かつおだし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	カルシウムせんべい牛乳	黒糖ソフトクッキー牛乳
08金	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め ツナサラダ みそ汁 (かぶ)	572.5(496.8) 21.1(19.0) 18.2(17.1) 1.8(1.5)	米、油、はるさめ、マヨドレ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、チーズ、みそ	キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、にんじん、きゅうり、ピーマン、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	ぱりんこ牛乳	焼びん牛乳
09土	カレーライス フレンチサラダ バナナ	589.8(512.7) 18.8(17.2) 15.5(14.9) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さけ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごま	カレールー、酢、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(さけ)牛乳
11月	中華丼 厚揚げの炒め物 みそ汁 (キャベツ)	535.2(474.9) 24.7(22.4) 16.8(16.4) 2.6(2.2)	米、片栗粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豚ひき肉、脱脂粉乳、かまぼこ、みそ、きな粉	はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ(ゆで)、しめじ、干しいたけ、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	星たべよ牛乳	牛乳もち麦茶
12火	御飯 タンダリーチキン 切干大根のツナマヨサラダ 豆腐すまし汁 (こまつな・えのき)	543.8(475.9) 22.9(20.6) 19.6(18.2) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、マヨドレ、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、チーズ	こまつな、コーン缶、にんじん、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩、ケチャップ、カレー粉	味しらべ牛乳	ホットケーキ・チーズ牛乳
13水	御飯 豚肉とごぼうの甘辛炒め もやしの和え物 みそ汁 (玉ねぎ・油あげ)	513.1(442.6) 18.7(17.1) 15.4(14.9) 1.2(1.0)	さつまいも、米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、カットわかめ	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	ふかし芋(紅あずま・紅はるか・シルクスイート)牛乳
14木	御飯 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ みそ汁 (なめこ)	550.0(479.9) 24.1(21.4) 16.5(15.8) 1.2(0.9)	米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、マヨドレ、油	牛乳、豚肉(もも)、きな粉、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが	カルシウムせんべい牛乳	マカロニきな粉牛乳
15金	ゆかり御飯 さばの香味焼き カリフラワーのカレー炒め 豆腐みそ汁 (わかめ)	539.7(472.6) 21.7(19.6) 19.8(18.4) 2.0(1.7)	米、コーンフレーク、バター、油、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、みそ	カリフラワー、ねぎ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが	ぱりんこ牛乳	マッシュマロおこし牛乳
16土	とん汁うどん ちくわ磯辺焼き バナナ	529.7(456.1) 21.6(19.4) 17.1(16.2) 2.3(1.9)	ゆでうどん、ホットケーキ粉、さといも、小麦粉、油、ごま油	牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、みそ、チーズ	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、みりん	マリービスケット牛乳	チーズ蒸しパン牛乳
18月	御飯 鶏肉のパン粉焼き 小松菜とコーンの和え物 みそ汁 (玉ねぎ・油あげ)	516.0(453.7) 24.5(21.8) 15.1(14.6) 1.4(1.2)	米、焼きそばめん、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、粉チーズ	こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶	かつおだし汁、お好み焼きソース、しょうゆ、パセリ粉、食塩	星たべよ牛乳	そばめし牛乳
19火	御飯 ハンバーグ マカロニソテー みそ汁 (じゃが芋・たまねぎ)	673.7(587.8) 27.0(24.2) 20.1(19.1) 2.2(1.8)	米、マカロニ、強力粉、じゃがいも、パン粉、砂糖、マヨドレ、無塩バター	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩、ドライイースト	味しらべ牛乳	手作りパン(マヨ)牛乳
20水	赤飯 なめたけつくね キャベツの和風サラダ 豚汁 りんご	610.2(525.7) 23.9(21.0) 21.6(19.7) 1.7(1.4)	もち米、米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、パン粉、油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、生クリーム、みそ、あずき	りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、なめたけ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、黒ごま、ごま	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	さつまいものケーキ牛乳
21木	御飯 かれのチーズ焼き ひじきの彩りサラダ スープ (野菜)	656.8(566.3) 22.5(20.2) 26.7(23.9) 1.6(1.3)	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、マヨドレ、バター、油、パン粉	牛乳、かれの、粉チーズ	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、コーン缶、えのきたけ、えだまめ、ごま、ひじき	しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	カルシウムせんべい牛乳	かぼちゃクッキー牛乳
22金	御飯 厚揚げのケチャップ煮 パスタサラダ みそ汁 (もやし)	561.1(484.1) 21.9(19.4) 15.5(14.7) 1.7(1.4)	米、スパゲティ、マヨドレ、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、さけ、みそ	もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、しいたけ、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩	ぱりんこ牛乳	おにぎり(さけわかめ)牛乳
25月	御飯 佐那河(さなごうち)揚げ はるさめサラダ みそ汁 (チンゲン菜・もやし)	554.3(483.6) 21.9(19.7) 16.5(15.7) 2.8(2.3)	米、ピーマン、はるさめ、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、みそ	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、しいたけ、すだち(果汁)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう	星たべよ牛乳	炒めピーマン牛乳
26火	御飯 たらちのケチャップあんかけ 大学芋 みそ汁 (キャベツ・こまつな)	573.7(499.8) 20.0(18.2) 14.3(14.0) 1.6(1.4)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、米粉、バター	牛乳、たらち、みそ、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ピーマン、ごま	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、洋風だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	味しらべ牛乳	甘食牛乳
27水	ラーメン (もやし・にら) 野菜マーボー豆腐 バナナ	534.8(468.7) 19.8(18.1) 15.8(15.2) 2.6(2.2)	生中華めん、さつまいも、砂糖、無塩バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豚ひき肉、みそ	バナナ、もやし、にら、なす、にんじん、コーン缶、ピーマン、たまねぎ	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	ルヴァン牛乳	スイートポテト牛乳
28木	御飯 擬製豆腐(卵・鶏肉) エリンギのソテー みそ汁 (キャベツ)	551.8(480.6) 22.7(20.2) 16.1(15.4) 2.0(1.6)	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ベーコン、しらす干し、みそ	こまつな、キャベツ、にんじん、エリンギ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、コーン缶、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	カルシウムせんべい牛乳	チャーハン(しらす)牛乳
29金	カレーライス コールスローサラダ りんご	599.2(516.6) 18.8(17.0) 18.5(17.4) 1.7(1.4)	米、小麦粉、砂糖、押麦、バター、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも)、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、りんご、かぼちゃ、にんじん、しめじ、れんこん、きゅうり	カレールー、酢、食塩	ぱりんこ牛乳	チーズサブレ牛乳
30土	ブルコギ丼 はくさいのスープ	544.9(466.2) 21.9(19.5) 13.6(13.4) 1.6(1.3)	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、にら、えのきたけ、オレンジ、こんぶ佃煮、ごま	しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、洋風だしの素、食塩、こしょう	マリービスケット牛乳	おにぎり(昆布)牛乳

食べ比べ

