



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 松風焼き ちくわともやしのサラダ 豆腐すまし汁(だいこん・あげ)	579.5(512.4) 26.6(23.9) 21.3(20.1) 1.9(1.6)	米、焼きそばめん、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、ちくわ、みそ、油揚げ	もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、ごま	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、酢、酒、食塩	星たべよ牛乳	焼きそば牛乳
03火	きのこ御飯 さばのみそ焼き 切干大根の旨煮 麩のすまし汁	559.9(488.2) 23.6(21.1) 19.3(18.0) 2.3(1.9)	米、パン粉、小麦粉、砂糖、バター、焼心、油	牛乳、さば、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	にんじん、えのきたけ、しめじ、しいたけ、ねぎ、切り干しだいこん、干しぶどう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、おろししょうが	味しらべ牛乳	パン粉クッキー牛乳
04水	ミートスパゲティ フレンチサラダ コーンスープ	635.7(549.4) 25.8(22.8) 18.0(16.9) 2.8(2.3)	スパゲティ、米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、塩こんが	ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、洋風だしの素、しょうゆ	ルヴァン牛乳	おにぎり(ツナ・塩昆布)牛乳
05木	御飯 大根と豚肉のしょうゆ煮 ほうれん草の塩ごま和え 野菜スープ みかん	569.0(496.1) 20.0(18.2) 15.3(14.8) 1.3(1.1)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)	もやし、だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれん草、チンゲンサイ、しいたけ、ごま、みかん	しょうゆ、鶏がらだし、洋風だしの素、食塩	カルシウムせんべい牛乳	さつまいものケーキ牛乳
06金	御飯 高野豆腐の卵とじ 大根とツナのサラダ みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	605.2(525.0) 23.4(20.9) 26.7(23.9) 1.9(1.6)	米、食パン、マヨドレ、グラニュー糖、バター、油、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、凍り豆腐、ツナ油漬缶、みそ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、糸みつば、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ぱりんこ牛乳	トースト(ごま)牛乳
07土	チキンカレー コールスローサラダ バナナ	580.4(479.5) 17.1(15.0) 15.2(13.7) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム	カレールー、酢、食塩	マリービスケット牛乳	クラッカーサンド牛乳
09月	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め パスタサラダ みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	616.0(541.6) 24.3(22.1) 19.0(18.2) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、マヨドレ、マカロニ・スパゲティ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ラム、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン	かつおだし汁、酒、みりん、食塩、カレー粉	星たべよ牛乳	五平餅牛乳
10火	御飯 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきとかまぼこのサラダ 豆腐スープ(チンゲン菜・わかめ)	562.9(491.2) 22.3(20.0) 16.8(16.0) 1.6(1.3)	さつまいも、米、コーンフレーク、油、砂糖、マヨドレ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、ごま	しょうゆ、酢、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、中華だしの素、食塩	味しらべ牛乳	大学芋牛乳
11水	赤飯 さわらのゆずマヨ焼き ちくわぶの甘辛煮 すまし汁(こまつな・にんじん)	585.9(517.6) 25.0(22.6) 20.1(19.1) 1.7(1.4)	もち米、ホットケーキ粉、米、マヨドレ、ちくわぶ、砂糖、バター、	牛乳、さわら、生揚げ、小豆、油揚げ、みそ	だいこん、こまつな、にんじん、バナナ、えのきたけ、いんげん、黒ごま、ゆず果汁	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	バナナケーキ牛乳
12木	御飯 肉豆腐 小松菜の塩麹ごま和え みそ汁(白菜)	566.2(492.5) 27.9(24.5) 17.1(16.3) 2.0(1.6)	米、ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、米こうじ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、みそ、粉チーズ	もやし、はくさい、ねぎ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、だいこん、しいたけ、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	カルシウムせんべい牛乳	ボンデケーキ牛乳
13金	御飯 親子煮 もやしのナムル みそ汁(かぶ・わかめ)	580.9(505.6) 26.3(23.2) 19.7(18.3) 2.1(1.7)	米、小麦粉、バター、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、かまぼこ、みそ	かぶ、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢	ぱりんこ牛乳	バタークッキー牛乳
14土	食パン クリームシチュー フレンチサラダ りんご	508.9(448.0) 18.9(17.3) 12.8(12.8) 2.2(1.8)	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、いちごジャム、きゅうり	酢	マリービスケット牛乳	ゆかりおにぎり牛乳
16月	御飯 ポークケチャップ 切干大根のサラダ 豆腐みそ汁(こまつな・あげ)	552.7(483.0) 24.8(22.1) 17.4(16.5) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油、粉糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、みそ、油揚げ	たまねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酒、酢、しょうゆ	星たべよ牛乳	ココアケーキ牛乳
17火	雑穀御飯(黒米) おろしチキン キャベツのごま和え きのこのスープ	543.2(473.7) 23.5(21.0) 19.7(18.3) 2.0(1.7)	米、黒米、小麦粉、油、マヨドレ、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ちくわ、かつお節	もやし、だいこん、キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、たまねぎ、ほうれん草、しめじ、すりごま、あおのり	しょうゆ、みりん、お好み焼きソース、中華だしの素、食塩	味しらべ牛乳	お好み焼き(ツナ)牛乳
18水	ほうとう風うどん 千草卵焼き バナナ	516.9(462.3) 24.9(22.6) 18.1(17.5) 2.4(2.0)	ゆでうどん、米、天かす、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	バナナ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、だいこん(たくあん)、ねぎ、ごぼう、万能ねぎ、ごま、干しいたけ、あおのり	かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、和風だしの素	ルヴァン牛乳	たくあんとかかすのやみつきおにぎり牛乳
19木	枝豆・コーンご飯 たららのトマトソース コロコロサラダ 豆腐みそ汁(わかめ)	499.8(448.6) 25.9(23.4) 11.7(12.4) 2.8(2.3)	米、食パン、米粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、たら、木綿豆腐、とろけるチーズ、みそ	だいこん、たまねぎ、コーン缶、トマトピューレ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ピーマン、ねぎ、えだまめ、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、みりん、洋風だしの素、酢、酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	カルシウムせんべい牛乳	ピザトースト牛乳
20金	御飯 マーボー大根 はるさめサラダ 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)	560.7(489.2) 18.7(17.2) 15.9(15.3) 1.9(1.6)	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、きゅうり	しょうゆ、酒、酢、おろしにんにく、中華だしの素、おろししょうが、食塩	ぱりんこ牛乳	おにぎり(わかめ)牛乳
21土	チャーハン(ツナ・ひじき) 野菜スープ バナナ	572.1(492.3) 16.7(15.2) 11.5(11.4) 1.9(1.5)	食パン、米、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちごジャム、えのきたけ、ピーマン、ひじき	しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	ジャムサンド牛乳
23月	御飯 鶏肉の香草焼き はるさめと小松菜のソテー かぶのスープ	542.7(475.0) 21.6(19.5) 15.8(15.2) 1.5(1.3)	米、マヨドレ、はるさめ、パン粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、しらす干し、かつお節、鶏もも肉	かぶ、もやし、こまつな、にんじん、コーン缶、かぶ・葉、焼きのり	しょうゆ、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	星たべよ牛乳	おにぎり(じゃこおかか)牛乳
24火	ピラフ(チキンコンソメ) ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	673.1(587.3) 22.5(20.6) 24.2(22.4) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨドレ、マカロニ、パン粉、コーンフレーク、バター	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、生クリーム、スライスチーズ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん缶、バナナ、きゅうり、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	味しらべ牛乳	クリスマスカップケーキりんごジュース
25水	御飯 豚肉の香味焼き 大根サラダ(ごま) みそ汁(こまつな)	501.0(441.6) 22.9(20.5) 16.4(15.6) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ、みそ	もやし、だいこん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、ごま、にんにく、カットわかめ、あお	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、おろしにんにく	ルヴァン牛乳	チーズ芋もち牛乳
26木	御飯 ナゲット レンコンのバター炒め みそ汁(もやし・大根)	570.1(497.0) 21.3(19.3) 19.5(18.1) 1.9(1.5)	米、食パン、片栗粉、バター、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、みそ	れんこん、たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、マーマレード、ピーマン	かつおだし汁、ケチャップ、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	カルシウムせんべい牛乳	トースト(マーマレード)牛乳
27金	冬野菜カレーライス チーズサラダ りんご	567.0(502.4) 18.8(17.7) 17.6(17.1) 2.0(1.7)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、黒砂糖、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、チーズ	りんご、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、カリフラワー、きゅうり、コーン缶	カレールー、酢、食塩	ぱりんこ牛乳	蒸しぼん(黒糖)牛乳
28土	豚肉の甘みそ丼 すまし汁(白菜) フルーツヨーグルト	554.6(479.7) 21.5(19.3) 13.3(13.0) 1.9(1.5)	米、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト、みそ	たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、えのきたけ、みかん缶、パイナップル、ねぎ、もも缶(黄桃)、ピーマン	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(菜飯)牛乳