



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木	御飯 厚焼き卵 切干大根と凍り豆腐の煮物 みそ汁（なめこ）	544.5(484.0) 23.8(21.6) 16.8(16.5) 1.8(1.5)	米、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、凍り豆腐	にんじん、なめこ、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、たまねぎ、ひじき、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	カルシウムせんべい牛乳	鶏ひじきおにぎり牛乳
02金 	ピラフ ナゲット はるさめサラダ（もやし） みそ汁（だいこん・えのき）	578.8(511.8) 22.1(20.3) 16.7(16.4) 2.9(2.4)	米、はるさめ、片栗粉、マヨドレ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、チーズ、さけフレーク	たまねぎ、だいこん、にんじん、もやし、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、きゅうり、のり佃煮	かつおだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉	ばりんこ牛乳	こいのぼりいなり牛乳
07水	御飯 豚肉となすの味噌炒め キャベツのおかか和え チキンスープ（かぶ）	535.1(476.8) 22.6(20.8) 14.8(14.9) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、みそ、かつお節	キャベツ、なす、にんじん、かぶ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、かぶ・葉、ピーマン	しょうゆ、酒、洋風だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	ルヴァン牛乳	バスブーサ牛乳
08木	御飯 タンドリーチキン かぼちゃサラダ みそ汁（チンゲン菜・だいこん）	559.7(496.6) 21.6(19.9) 17.4(17.0) 1.8(1.5)	米、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、しらす干し、みそ	かぼちゃ、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩	カルシウムせんべい牛乳	おにぎり（じゃこゆかり）牛乳
09金	御飯 さわらのごま照り焼き 大根と厚揚げの煮物 みそ汁（さといも）	541.7(479.7) 22.8(20.8) 16.5(16.1) 1.6(1.4)	さつまいも、米、さといも、砂糖、バター	牛乳、さわら、生揚げ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごま、ねぎ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素	ばりんこ牛乳	スイートポテト牛乳
10土	チキンカレー もやしの塩昆布ナムル バナナ	576.3(481.7) 18.6(17.1) 14.5(14.0) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ	カレールウ	マリービスケット牛乳	おにぎり（菜飯）牛乳
12月	御飯 鶏肉のホイコーロー 大根とツナのサラダ 豆腐スープ（もやし・にら）	571.7(506.2) 24.6(22.3) 20.5(19.5) 1.5(1.3)	米、スパゲティ、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ	だいこん、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、きゅうり、にら、ピーマン、干しいたけ	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	星たべよ牛乳	肉みそスパゲッティ牛乳
13火	あげほのご飯（にんじん） 豚肉の生姜焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ みそ汁（だいこん）	547.2(485.0) 22.7(20.7) 16.3(16.0) 1.8(1.5)	米、マヨドレ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	味しらべ牛乳	きつねおにぎり牛乳
14水	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜炒め かき玉汁（小松菜）	576.2(509.8) 22.5(20.6) 20.5(19.5) 1.6(1.4)	米、ホットケーキ粉、バター、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵	たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	ココアスコーン牛乳
15木	コーンご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き はるさめサラダ コンソメスープ（キャベツ）	550.8(489.4) 20.5(19.0) 17.8(17.3) 1.8(1.5)	じゃがいも、米、コーンフレーク、片栗粉、はるさめ、マヨドレ、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、コーン缶、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	しょうゆ、酢、おろしにんにく、おろししょうが、洋風だしの素、食塩	カルシウムせんべい牛乳	塩マヨポテト牛乳
16金	御飯 かれいのパン粉焼き ほうれん草の白あえ みそ汁（かぶ・あげ）	547.4(485.9) 27.7(24.7) 16.5(16.3) 1.7(1.4)	米油、パン粉、砂糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、チーズ、みそ、油揚げ、粉チーズ	ほうれんそう、かぶ、にんじん、板こんにゃく、かぶ・葉、すりごま、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、おろしにんにく、食塩	ばりんこ牛乳	焼びん牛乳
17土	焼きそば じゃがいものカレー炒め バナナ 	515.5(450.6) 16.2(15.4) 13.8(14.0) 1.5(1.2)	焼きそばめん、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、酒、カレー粉、食塩	マリービスケット牛乳	コーンおにぎり牛乳
19月	御飯 豚肉と野菜のごま炒め（アスパラ） マカロニサラダ みそ汁（こまつな）	604.7(532.5) 20.6(19.1) 27.9(25.4) 1.8(1.5)	米、食パン、マヨドレ、マカロニ、バター、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ	たまねぎ、ねぎ、こまつな、グリーンアスパラガス、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	星たべよ牛乳	ココアトースト牛乳
20火 	カレーライス（春） コロコロサラダ バナナ	558.8(495.9) 19.7(18.4) 17.0(16.6) 1.9(1.6)	米、焼きそばめん、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、キャベツ、コーン缶、グリーンアスパラガス、た	カレールウ、酢、しょうゆ、鶏がらだし汁、食塩	味しらべ牛乳	塩焼きそば牛乳
21水 	赤飯 松風焼き ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	624.5(548.4) 25.4(22.9) 20.9(19.7) 1.8(1.5)	もち米、小麦粉、米、パン粉、バター、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、小豆（乾）、かつお節	ブロッコリー、にんじん、だいこん、りんご、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、黒ごま、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ルヴァン牛乳	りんごケーキ牛乳
22木	御飯 野菜マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ（もやし）	561.1(497.7) 20.1(18.7) 15.8(15.7) 2.0(1.7)	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、つぶしあん、みそ	もやし、なす、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、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	小豆蒸しパン牛乳
23金	御飯 さばのおろし焼き ひじきの煮物 みそ汁（キャベツ）	576.9(508.4) 27.9(24.8) 19.7(18.8) 1.6(1.3)	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、ゆで大豆、さけ、さつま揚げ、油揚げ、みそ	だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ひじき、さやえんどう、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	ばりんこ牛乳	さけおにぎり牛乳
24土	スタミナ丼 わかめスープ（たまねぎ） バナナ	527.4(467.0) 21.4(19.7) 12.0(12.7) 1.7(1.4)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	もやし、バナナ、たまねぎ、にんじん、にら、塩こんぶ、ごま、カットわかめ	しょうゆ、みりん、オイスターソース、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	マリービスケット牛乳	おにぎり（塩こんぶ）牛乳
26月	御飯 鶏肉のさっぱり煮 ごぼうのサラダ みそ汁（たまねぎ）	590.7(520.1) 23.5(21.4) 20.2(19.2) 2.2(1.8)	米、マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、ごぼう、きゅうり、えだまめ、コーン缶、塩こんぶ、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	星たべよ牛乳	枝豆おにぎり牛乳
27火	御飯 鶏かつ 梅ドレッシングサラダ みそ汁（だいこん・にんじん）	624.5(548.4) 19.1(17.9) 23.0(21.4) 2.0(1.7)	米、小麦粉、パン粉、片栗粉、油、砂糖、粉糖	牛乳、鶏もも肉、みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩	味しらべ牛乳	スノーボールクッキー牛乳
28水	御飯 酢豚 わかめサラダ 中華スープ（チンゲン菜・ねぎ）	563.2(499.3) 21.4(19.7) 13.6(13.9) 1.9(1.6)	米、砂糖、片栗粉、天かす、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉	もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、コーン缶、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、酢、めんつゆ、みりん、酒、おろししょうが、中華だしの素、食塩	ルヴァン牛乳	たぬきおにぎり牛乳
29木	御飯 鮭のチーズ焼き きのこのバター醤油炒め コンソメスープ（キャベツ）	556.8(494.2) 26.8(24.1) 21.0(19.9) 1.7(1.5)	米、小麦粉、マヨドレ、バター	牛乳、さけ、豚ひき肉、とろけるチーズ、干しえび、かつお節	たまねぎ、キャベツ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、しいたけ、エリンギ、ねぎ、コーン缶、あおのり	しょうゆ、お好み焼きソース、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	カルシウムせんべい牛乳	お好み焼き牛乳
30金	御飯 千草卵焼き さつま芋きんぴら みそ汁（キャベツ）	546.1(485.4) 19.3(18.0) 17.4(17.0) 1.6(1.3)	米、さつまいも、小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、みそ	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、かぶ、ごぼう、ごま、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ	ばりんこ牛乳	バタークッキー牛乳
31土	あんかけ丼 野菜スープ バナナ	514.5(459.3) 16.7(16.0) 10.6(11.5) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし	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	わかめおにぎり牛乳