



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	梅御飯 厚揚げのみそ炒め ささみの中華サラダ 麩のすまし汁(ほうれん草)	544.0(484.0) 21.4(19.8) 20.0(19.0) 2.0(1.7)	米、小麦粉、砂糖、バター、 ごま油、焼ふ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、 鶏ささ身、みそ、脱脂粉乳	キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、 人参、えのき、きゅうり、 マーメイド、ピーマン、ねぎ、 黄ピーマン、梅干し、ごま、昆布	かつおだし汁、しょうゆ、みり りん、酢、酒、食塩、おろし にんにく、おろししょうが	ぱりんこ 牛乳	オレンジケーキ 牛乳
02 土	カレーライス コンソメスープ(キャベツ) バナナ	546.7(486.2) 17.1(16.3) 13.4(13.8) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、バナナ、にんじ ん、キャベツ、こんが佃煮、	カレールウ、洋風だしの 素、食塩	マリービスケッ ト 牛乳	おにぎり(昆 布) 牛乳
04 月	御飯 豚肉と野菜のごま炒め はるさめの酢の物 わかめスープ(たまねぎ)	567.9(503.1) 19.1(17.9) 17.4(17.0) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ粉、砂糖、 はるさめ、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、きゅ うり、ねぎ、コーン、ごま、 わかめ	しょうゆ、酢、みりん、中華 だしの素、食塩、おろしに んにく、おろししょうが	星たべよ 牛乳	ココア蒸しケ ーキ 牛乳
05 火	御飯 鶏肉となすの甘酢和え ツナサラダ みそ汁	547.0(486.4) 25.1(22.7) 20.6(19.5) 1.7(1.5)	米、小麦粉、マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、豚ひき肉、みそ、ツナ、 干しえび、かつお節	だいごん、なす、キャベツ、 にんじん、なめこ、きゅう り、ピーマン、ねぎ、あおの り	かつおだし汁、酢、みりん、 しょうゆ、お好み焼きソ ース、食塩	味しらべ 牛乳	お好み焼き 牛乳
06 水	御飯 揚げ豆腐 切干し大根のサラダ みそ汁	537.9(477.7) 21.7(19.9) 16.9(16.5) 1.5(1.3)	さつまいも、米、砂糖、無 塩バター、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、卵、ちくわ、みそ	にんじん、たまねぎ、ごま つな、きゅうり、切り干しだ いごん、しいたけ、さやえ んどう、ごま、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、食塩	ルヴァン 牛乳	スイートポテ ト 牛乳
07 木	御飯 さばのおろし焼き 田舎煮 みそ汁	588.7(519.8) 26.1(23.5) 22.8(21.2) 2.4(2.0)	米、ホットケーキ粉、じゃが いも、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、さば、鶏もも肉、チ ーズ、みそ	だいごん、にんじん、なす、 れんこん、えのきたけ、ご ぼう	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん、おろししょう が、食塩	カルシウムせん べい 牛乳	ホットケ ーキ (マヨ&チ ーズ) 牛乳
08 金	ガパオ風ライス かぼちゃサラダ チキンスープ(トマト)	563.7(499.8) 19.7(18.4) 19.6(18.7) 2.7(2.3)	米、食パン、マヨドレ、砂 糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、 クリームチーズ、ヨーグル ト(無糖)	かぼちゃ、たまねぎ、パイ ン缶、キャベツ、赤ピーマ ン、黄ピーマン、ホールマ ト、ピーマン、きゅうり、 コーン、レモン果汁	しょうゆ、中華だしの素、オ イスターソース、洋風だ しの素、食塩、おろしに んにく、おろししょうが	ぱりんこ 牛乳	冷やしパイン パ ン 牛乳
09 土	てりやき野菜丼 みそ汁 バナナ	545.3(485.1) 22.6(20.7) 10.4(11.4) 2.0(1.6)	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ、しら ず	バナナ、たまねぎ、もやし、 にんじん、キャベツ、うめ 干し、ごま、わかめ	かつおだし汁、みりん、しよ うゆ、酒	マリービスケッ ト 牛乳	おにぎり(梅 ち り) 牛乳
12 火	豚肉の旨みそ丼 みそ汁 バナナ	558.2(492.9) 20.4(18.8) 12.7(13.1) 1.3(1.1)	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、みそ、き な粉	たまねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、ピーマン、えの きたけ、わかめ、バナナ	かつおだし汁、みりん、酒、 しょうゆ、食塩	味しらべ 牛乳	おはぎ(きな 粉) 牛乳
13 水	チャーハン 豆腐もやしスープ	505.8(404.7) 17.7(14.2) 17.5(14.0) 1.4(1.1)	米、ホットケーキ粉、砂 糖、バター、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし 豆腐	もやし、たまねぎ、パイ ン缶、にんじん、ピーマ ン、カットわかめ、あ おのり	しょうゆ、酒、中華だ しの素、食塩	ルヴァン 牛乳	パイナップル ケ ーキ 牛乳
14 木	あんかけ丼 野菜スープ バナナ	517.9(414.3) 17.8(14.2) 11.6(9.3) 1.9(1.5)	米、ホットケーキ粉、片 栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、つば しあん、みそ	バナナ、キャベツ、チン ゲンサイ、たまねぎ、だ いごん、もやし、にんじ ん、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、中華だしの素、お ろししょうが、食塩、お ろしにんにく	カルシウムせん べい 牛乳	小豆蒸しパ ン 牛乳
15 金	カレーライス マカロニサラダ	561.9(434.2) 16.1(12.1) 21.8(16.6) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、マヨド レ、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、カル ピス	たまねぎ、にんじん、み かんと、パイナップル、き ゅうり、粉かんと	カレールウ、食塩	ぱりんこ 牛乳	カルピスゼ リー 牛乳
16 土	野菜そぼろ丼 みそ汁	520.9(416.7) 20.4(16.3) 15.8(12.6) 1.7(1.4)	米、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、ごまつな、キャ ベツ、だいごん、にんじん、 コーン	かつおだし汁、酒、しょう ゆ、食塩	マリービスケッ ト 牛乳	ゆかりおにぎ り 牛乳
18 月	御飯 親子煮 キャベツのツナマヨネーズあ え みそ汁	547.4(486.7) 25.6(23.2) 20.6(19.5) 2.2(1.8)	米、焼きそばめん、マヨ ドレ、油	牛乳、鶏もも肉、卵、豚 ひき肉、ツナ油漬缶、か まぼこ、みそ	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、こ まつな、たまねぎ、もや し	かつおだし汁、みりん、 しょうゆ、鶏がらだし、 食塩	星たべよ 牛乳	塩焼きそば 牛乳
19 火	夏野菜カレー フレンチサラダ バナナ	578.6(511.7) 18.1(17.1) 15.9(15.8) 1.9(1.6)	米、押麦、砂糖、油	牛乳、カルピス、豚肉(も も)	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、なす、 トマト、かぼちゃ、きゅ うり	カレールウ、酢、ケ チャップ、おろしに んにく	味しらべ 牛乳	カルピス シャベット 牛乳
20 水	赤飯 なすのはさみ焼き 卵の花 みそ汁	582.5(514.8) 23.9(21.7) 21.1(19.9) 2.4(2.0)	米、ホットケーキ粉、も ち米、砂糖、片栗粉、 油、粉糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、おから、みそ、あず き(乾)、油揚げ	とうがん、たまねぎ、な す、チンゲンサイ、にん じん、しいたけ、ねぎ、 しらたき、黒ごま、ひじ き	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、みりん、食塩	ルヴァン 牛乳	ココアケ ーキ 牛乳
21 木	御飯 松風焼き 五目煮 みそ汁	545.4(485.1) 21.4(19.7) 19.8(18.9) 1.9(1.6)	米、さつまいも、油、パ ン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、ゆで大豆、みそ、油 揚げ	たまねぎ、だいごん、に んじん、なす、板ご んにゃく、ごぼう、ごま	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、みりん、食塩	カルシウムせん べい 牛乳	フライドポテ ト(さつまい も) 牛乳
22 金	御飯 さけのマヨネーズ焼き コールスローサラダ スープ	546.7(486.1) 21.8(20.1) 18.6(17.9) 1.5(1.3)	米、マヨドレ、バター、 砂糖、油	牛乳、さけ、ツナ油漬 缶、粉チーズ	キャベツ、もやし、たま ねぎ、にんじん、きゅ うり、コーン缶	しょうゆ、酢、洋風だ しの素、食塩	ぱりんこ 牛乳	おにぎり (コーンパ ター 牛乳)
23 土	カレーライス わかめスープ(コーン) オレンジ	568.6(503.7) 16.7(16.0) 18.0(17.4) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、さけ フレーク	たまねぎ、オレンジ、に んじん、カットわかめ	カレールウ、中華だ しの素、食塩	マリービスケッ ト 牛乳	おにぎり (鮭) 牛乳
25 月	じゃじゃうどん 貝だくさんすまし汁 フルーツヨーグルト	585.5(517.2) 20.3(18.9) 23.0(21.4) 2.4(2.0)	ゆでうどん、米粉、油、 砂糖、粉糖、片栗粉、ご ま油	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、豚ひき肉、油揚げ、 みそ	もやし、たまねぎ、だ いごん、みかんと、パ ナナ、パイナップル、にん じん、きゅうり	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、みりん、食塩、 中華だしの素、おろし にんにく、おろししょう が	星たべよ 牛乳	ブラウニー 牛乳
26 火	御飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のごまあえ(もやし) みそ汁	528.5(471.6) 19.9(18.5) 21.6(20.3) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、さつ まいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ゆで 大豆、油揚げ、みそ	だいごん、キャベツ、な す、たまねぎ、にんじ ん、もやし、ごまつな、 ごま、あおさ	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、食塩	味しらべ 牛乳	ポテトビー ンズ フライ 牛乳
27 水	御飯 豚肉のチャプチェ 切干大根のサラダ 中華スープ	541.5(482.0) 19.2(18.0) 16.7(16.4) 1.7(1.5)	米、小麦粉、はるさめ、 バター、砂糖、油、ごま 油	牛乳、豚肉(もも)、ちく わ	たまねぎ、もやし、キャ ベツ、にんじん、きゅ うり、切り干しだいご ん、にら、しめじ、ごま	酢、しょうゆ、中華だ しの素、みりん、オイス ターソース、食塩、お ろしにんにく	ルヴァン 牛乳	キャロット ク ッキー 牛乳
28 木	御飯 白身魚のみそ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁	541.0(481.6) 24.9(22.6) 9.1(10.3) 3.0(2.5)	米、ホットケーキ粉、砂 糖、片栗粉	牛乳、たら、みそ、鶏ひ き肉、かつお節	かぼちゃ、もやし、チン ゲンサイ、キャベツ、に んじん、あおのり	かつおだし汁、お好み焼 きソース、みりん、酒、 しょうゆ	カルシウムせん べい 牛乳	お好み焼 き 牛乳
29 金	ドライカレーライス チーズサラダ コンソメスープ(キャベツ)	640.6(561.3) 24.0(21.8) 21.7(20.4) 3.9(3.2)	米、干しとうめん、マヨ ドレ、油、押麦	牛乳、豚ひき肉、粉チ ーズ、大豆水煮缶	たまねぎ、にんじん、だ いごん、キャベツ、ピー マン、ねぎ、きゅうり	かつおだし汁、ケチャッ プ、みりん、しょうゆ、中濃ソ ース、洋風だしの素、食塩、カ レールウ、おろしにんにく、お ろししょうが	ぱりんこ 牛乳	そうめん 牛乳
30 土	焼きそば 野菜スープ りんごゼリー	474.1(428.1) 17.7(16.8) 13.9(14.2) 1.7(1.4)	焼きそばめん、米、油、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	りんご濃縮果汁、もや し、ごまつな、キャ ベツ、にんじん、たま ねぎ、えのきたけ、粉か んと、あおのり	中濃ソース、酒、鶏が らだし汁、食塩	マリービスケッ ト 牛乳	おにぎり(わ か め) 牛乳