



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水	御飯 松風焼き 大根サラダ かぼちゃのみそ汁	523.7(456.5) 20.8(18.7) 16.7(15.8) 1.9(1.5)	米、マカロニ、マヨドレ、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、おから、みそ、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、きゅうり、ごま	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、ウスターソース	ルヴァン牛乳	ミートマカロニ牛乳
02木	玄米御飯 たらのみそマヨ焼き じゃがいものそば煮 すまし汁(ほうれん草)	532.3(466.7) 22.1(19.9) 14.9(14.5) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、マヨドレ、玄米、砂糖、油	牛乳、たら、カルピス、鶏ひき肉、みそ、とろけるチーズ	ほうれんそう、にんじん、みかん缶、たまねぎ、えのきたけ、粉かんとん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい牛乳	カルピスゼリー ルヴァン牛乳
03金	さつまい御飯 千草卵焼き きのこのバター醤油炒め みそ汁(キャベツ・あげ)	526.9(459.8) 20.4(18.4) 14.2(13.8) 2.0(1.6)	米、さつまいも、砂糖、バター	牛乳、卵、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、しいたけ、エリンギ、コーン、塩こんが、しいたけ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩	ばりりんこ牛乳	おにぎり(塩昆布とおかか)牛乳
4土								
06月	御飯 厚揚げのケチャップ煮 切干大根のサラダ はるさめスープ	537.9(477.1) 16.9(16.1) 13.3(13.6) 1.7(1.5)	米、さつまいも、はるさめ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、ちくわ	たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、えのき、切り干しだいこん、ごま	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、みりん、洋風だしの素、鶏がらだし汁、食塩、パセリ粉	星たべよ牛乳	ミートマカロニ牛乳
07火	きのこ御飯 さばの香りみそ焼き ひじきと高野豆腐の煮物 すまし汁(白菜・えのき)	589.4(493.6) 26.5(23.0) 21.5(19.7) 2.8(2.3)	米、食パン、ホットケーキ粉、グラニュー糖、砂糖、バター、ごま油、油	牛乳、さば、凍り豆腐、ちくわ、みそ	はくさい、にんじん、えのき、ねぎ、しめじ、しいたけ、ひじき、ごま、しそ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが	味しらべ牛乳	カルピスゼリー ルヴァン牛乳
08水	御飯 豚肉のスタミナ焼き キャベツの磯和え みそ汁(さつまいも・ねぎ)	552.4(490.5) 20.7(19.2) 14.2(14.4) 1.8(1.5)	米、さつまいも、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、えのき、にんじん、にら、きざみのり、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろしにんにく	ルヴァン牛乳	おにぎり(わかめ)牛乳
09木	玄米御飯 擬製豆腐 キャベツのツナマヨネーズあえ 白菜スープ	560.4(482.2) 22.8(20.3) 23.1(20.4) 1.6(1.3)	米、焼きそばめん、マヨドレ、玄米、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、えのき、しいたけ、さやえんどう、ひじき	しょうゆ、酒、鶏がらだし汁、中華だしの素、食塩	カルシウムせんべい牛乳	塩焼きそば牛乳
10金	御飯 豆腐のおとし揚げ 大根サラダ スープ(キャベツ・にんじん)	535.9(476.5) 18.2(17.2) 15.5(15.4) 1.2(1.0)	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、干しぶどう、しいたけ、ひじき	しょうゆ、鶏がらだし汁、食塩	ばりりんこ牛乳	ビスコッティ牛乳
11土	野菜そぼろかけ丼 みそ汁(豆腐) バナナ	548.1(462.2) 17.8(16.0) 13.3(12.8) 1.6(1.2)	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ	バナナ、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、こんぶ佃煮	かつおだし汁、しょうゆ、酒、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(昆布)牛乳
14火	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め もやしの中華サラダ みそ汁(大根・油あげ)	575.9(501.6) 17.3(16.0) 21.4(19.6) 1.4(1.1)	米、小麦粉、はるさめ、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	だいこん、もやし、はくさい、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、食塩	味しらべ牛乳	塩ちんすこう牛乳
15水	御飯 松風焼き 大根サラダ かぼちゃのみそ汁	523.7(456.5) 20.8(18.7) 16.7(15.8) 1.9(1.5)	米、マカロニ、マヨドレ、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、おから、みそ、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、きゅうり、ごま	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、ウスターソース	ルヴァン牛乳	ミートマカロニ牛乳
16木	玄米御飯 たらのみそマヨ焼き じゃがいものそば煮 すまし汁(ほうれん草)	506.0(444.0) 21.4(19.3) 14.0(13.7) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、マヨドレ、玄米、油、砂糖	牛乳、たら、カルピス、鶏ひき肉、みそ、とろけるチーズ	りんご、ほうれんそう、にんじん、みかん缶、たまねぎ、えのきたけ、粉かんとん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい牛乳	カルピスゼリー りんご牛乳
17金	秋野菜カレー コロコロサラダ バナナ	549.4(474.8) 16.4(15.3) 14.2(13.9) 1.7(1.4)	米、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、きな粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、だいこん、きゅうり、しめじ、コーン缶、エリンギ	カレールー、酢、しょうゆ、食塩	ばりりんこ牛乳	さつまいもきな粉牛乳
18土	チャーハン キャベツのごま和え 野菜スープ	456.3(405.9) 13.7(13.2) 11.0(11.4) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、すりごま、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(菜飯)牛乳
20月	御飯 厚揚げのケチャップ煮 切干大根のサラダ はるさめスープ	537.9(477.1) 16.9(16.1) 13.3(13.6) 1.7(1.5)	米、さつまいも、はるさめ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、ちくわ	たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、えのき、切り干しだいこん、ごま	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、みりん、洋風だしの素、鶏がらだし汁、食塩、パセリ粉	星たべよ牛乳	芋もち牛乳
21火	御飯 さばの香りみそ焼き ひじきと高野豆腐の煮物 すまし汁(白菜・えのき)	590.1(512.9) 26.0(23.0) 21.0(19.3) 2.4(2.0)	米、食パン、ホットケーキ粉、グラニュー糖、砂糖、バター、ごま油	牛乳、さば、凍り豆腐、ちくわ、みそ	はくさい、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	メロンパン風トースト牛乳
22水	赤飯 つくね焼き 小松菜とコーンの和え物 みそ汁(なめこ)	555.6(484.6) 22.7(20.4) 17.8(16.8) 1.8(1.5)	もち米、米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、きな粉、小豆	もやし、たまねぎ、こまつな、なめこ、ねぎ、にんじん、コーン缶、黒ごま、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	きなこケーキ牛乳
23木	玄米御飯 擬製豆腐 キャベツのツナマヨネーズあえ 白菜スープ	560.4(482.2) 22.8(20.3) 23.1(20.4) 1.6(1.3)	米、焼きそばめん、マヨドレ、玄米、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、えのき、しいたけ、さやえんどう、ひじき	しょうゆ、酒、鶏がらだし汁、中華だしの素、食塩	カルシウムせんべい牛乳	塩焼きそば牛乳
24金	園外保育							
25土	野菜そぼろかけ丼 みそ汁(豆腐) バナナ	548.1(462.2) 17.8(16.0) 13.3(12.8) 1.6(1.2)	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ	バナナ、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、こんぶ佃煮	かつおだし汁、しょうゆ、酒、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(昆布)牛乳
27月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニソテー みそ汁(白菜・えのき)	548.8(478.7) 25.1(22.2) 9.2(9.9) 1.7(1.5)	米、マカロニ、小麦粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ	はくさい、ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、マーマレード	かつおだし汁、洋風だしの素、しょうゆ、食塩	星たべよ牛乳	ぼっほ焼き牛乳
28火	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め もやしの中華サラダ みそ汁(大根・油あげ)	575.9(501.6) 17.3(16.0) 21.4(19.6) 1.4(1.1)	米、小麦粉、はるさめ、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	だいこん、もやし、はくさい、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、食塩	味しらべ牛乳	塩ちんすこう牛乳
29水	御飯 野菜マーボー豆腐 大根サラダ 中華スープ	531.8(466.1) 19.0(17.4) 18.0(16.9) 1.6(1.3)	米、さつまいも、マヨドレ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、きな粉、みそ	だいこん、なす、こまつな、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	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	さつまいもきな粉牛乳
30木	豚肉の甘みそ丼 はるさめサラダ 白菜スープ	514.9(452.1) 17.2(16.0) 11.9(12.0) 1.9(1.5)	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、かつお節	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、えのき、塩こんが、ごま	みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩、洋風だしの素	カルシウムせんべい牛乳	おにぎり(塩昆布とおかか)牛乳
31金	御飯 ハンバーグ キャベツのサラダ クリームスープ	614.8(540.4) 22.5(20.7) 21.3(20.1) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、鶏ひき肉、おから	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、のり佃煮	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩	ばりりんこ牛乳	パンブキン チュロス牛乳