



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 土	カレーライス フレンチサラダ バナナ 	584.1(508.2) 16.3(15.2) 15.8(15.2) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、油、砂糖	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、きゅうり	カレールウ、酢	マリービスケット 牛乳	リッツサンド (いちごジャム) 牛乳
04 火	御飯 豚肉とごぼうの甘辛炒め 白菜とツナのごま和え みそ汁 (だいこん・あげ)	527.1(457.3) 20.9(18.7) 14.4(13.9) 2.0(1.6)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、しらたき、ごま、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	味しらべ 牛乳	五平餅 牛乳
05 水	御飯 れんこんつくね (豆腐) きんぴらごぼう みそ汁 (キャベツ・あげ)	546.5(475.5) 21.1(18.9) 17.4(16.3) 2.0(1.6)	米、食パン、片栗粉、油、バター、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、さつま揚げ、みそ、油揚げ	れんこん、にんじん、キャベツ、しらたき、ごぼう、ねぎ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが	ルヴァン 牛乳	シュガートースト 牛乳
06 木	玄米御飯 さばのみそ焼き 田舎煮 豆腐すまし汁 (こまつな)	540.4(473.2) 23.4(20.9) 16.3(15.6) 2.1(1.8)	米、ホットケーキ粉、さといも、玄米、砂糖、油	牛乳、さば、鶏もも肉、かまぼこ、ちくわ、みそ	だいこん、こまつな、にんじん、こんにゃく、ねぎ、ごぼう、いちごジャム、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒、おろししょうが	カルシウムせんべい 牛乳	蒸しパン (いちごジャム) 牛乳
07 金	御飯 中華風厚焼き卵 大根のサラダ (マヨ) 中華スープ (チンゲン菜・えのき)	525.8(461.5) 17.8(16.4) 18.2(17.1) 1.1(1.0)	米、さつまいも、砂糖、マヨドレ、バター、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉	だいこん、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、しいたけ、コーン、えのきたけ、にら、わかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	ぱりんこ 牛乳	スイートポテト 牛乳 
08 土	スタミナ丼 キャベツスープ オレンジ	543.6(474.4) 23.2(20.7) 13.4(13.2) 1.8(1.4)	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、さけ、みそ	オレンジ、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのき、にら、ごま、のり	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 (さけ) 牛乳
10 月	中華丼 シルバーサラダ (はるさめ) 中華スープ (きのこ)	545.2(477.1) 17.9(16.5) 17.1(16.2) 3.0(2.5)	米、コーンフレーク、はるさめ、マヨドレ、バター、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ	はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、わかめ、干しいたけ	中華だしの素、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	星たべよ 牛乳	マシュマロおこし 牛乳 
11 火	御飯 スパニッシュオムレツ 切干大根のサラダ コンソメスープ (キャベツ)	611.4(526.9) 21.4(19.2) 22.4(20.4) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、ベーコン、とろけるチーズ、ちくわ、きな粉	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、切り干しだいこん	酢、ケチャップ、洋風だしの素、食塩	味しらべ 牛乳	きなこクッキー 牛乳
12 水	御飯 鶏肉と厚揚げの甘酢あん もやしの和え物 みそ汁 (玉ねぎ・油あげ)	532.7(458.2) 24.2(21.5) 13.0(12.9) 1.9(1.6)	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、みそ、油揚げ	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、こまつな、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、鶏がらだし汁、食塩	ルヴァン 牛乳 食べ比べ	ふかし芋 (紅あずま・紅はるか・シルクスイート) 牛乳
13 木 郷土料理	かてめし ゼリーフライ キャベツときゅうりの酢和え きのこのスープ	534.0(466.6) 14.8(14.0) 12.6(12.6) 2.8(2.3)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、おから、油揚げ	キャベツ、にんじん、きゅうり、えのき、しらたき、しめじ、ごぼう、たまねぎ、さやえんどう、干しいたけ	中濃ソース、しょうゆ、食塩、酢、みりん、中華だしの素、かつおだし汁	カルシウムせんべい 牛乳	デコおにぎり、牛乳 
14 金	ゆかり御飯 (ごま) マスのみそマヨ焼き 野菜炒め (キャベツ・もやし) みそ汁 (なめこ)	558.1(466.0) 22.5(19.7) 21.6(19.5) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、油、マヨドレ、砂糖、ごま油	牛乳、ます、みそ	キャベツ、もやし、りんご、にんじん、なめこ、こまつな、ピーマン、ねぎ、ごま	かつおだし汁、みりん、食塩	ぱりんこ 牛乳	りんごケーキ 牛乳 
15 土	カレーライス フレンチサラダ バナナ 	584.1(508.2) 16.3(15.2) 15.8(15.2) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、油、砂糖	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、きゅうり	カレールウ、酢	マリービスケット 牛乳	リッツサンド (いちごジャム) 牛乳
17 月	御飯 野菜マーボー豆腐 はるさめサラダ 野菜スープ (鶏ガラ)	564.7(491.9) 20.3(18.4) 20.7(19.0) 1.9(1.6)	米、ビーフン、はるさめ、ごま油、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)、みそ	なす、にんじん、もやし、ピーマン、たまねぎ、こまつな、きゅうり、しいたけ	しょうゆ、鶏がらだし汁、酒、酢、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	星たべよ 牛乳	炒めビーフン 牛乳
18 火 食育の日	さばカレー コールスローサラダ バナナ 	594.0(505.0) 15.7(14.9) 17.2(16.5) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、油	牛乳、さば(水煮缶)、みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり	カレールウ、みりん、酢、食塩	味しらべ 牛乳	五平餅 牛乳
19 水 	赤飯 シュウマイ キャベツの和風サラダ 豚汁 	587.2(495.0) 20.6(17.7) 18.7(16.9) 1.4(1.1)	もち米、米、さつまいも、しゅうまいの皮、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、生クリーム、みそ、小豆	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、黒ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、おろししょうが	ルヴァン 牛乳	さつまいものケーキ 牛乳
20 木	玄米御飯 鶏肉のレモン焼き 田舎煮 豆腐すまし汁 (こまつな)	544.6(476.5) 24.8(22.0) 11.9(12.0) 2.9(2.4)	米、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、玄米、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、ちくわ	だいこん、こまつな、にんじん、こんにゃく、ねぎ、ごぼう、いちごジャム、しいたけ、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	カルシウムせんべい 牛乳	蒸しパン (いちごジャム) 牛乳
21 金	御飯 中華風厚焼き卵 大根のサラダ (マヨ) 中華スープ (チンゲン菜・えのき)	526.0(461.7) 19.7(18.0) 21.3(19.6) 1.5(1.3)	米、食パン、マヨドレ、バター、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉	だいこん、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、しいたけ、コーン缶、えのきたけ、にら、わかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	ぱりんこ 牛乳	トースト (ココア) 牛乳
22 土	スタミナ丼 キャベツスープ オレンジ	543.6(474.4) 23.2(20.7) 13.4(13.2) 1.8(1.4)	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、さけ、みそ	オレンジ、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのき、にら、ごま、のり	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 (さけ) 牛乳 
25 火	御飯 スパニッシュオムレツ 切干大根のサラダ コンソメスープ (キャベツ)	611.4(526.9) 21.4(19.2) 22.4(20.4) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、ベーコン、とろけるチーズ、ちくわ、きな粉	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、切り干しだいこん	酢、ケチャップ、洋風だしの素、食塩	味しらべ 牛乳	きなこクッキー 牛乳
26 水	御飯 鶏肉と厚揚げの甘酢あん もやしの和え物 みそ汁 (玉ねぎ・油あげ)	590.8(521.4) 27.5(24.6) 15.8(15.7) 2.2(1.8)	米、強力粉、砂糖、バター、グラニュー糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、みそ、油揚げ	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、こまつな、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、鶏がらだし汁、ドライイースト、食塩	ルヴァン 牛乳	手作りパン (シュガー) 牛乳
27 木	玄米御飯 あじの南蛮漬け かぼちゃサラダ みそ汁 (なめこ)	586.8(492.3) 20.5(17.5) 18.5(17.1) 1.3(1.0)	米、油、玄米、マヨドレ、砂糖、片栗粉	牛乳、あじ、みそ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なめこ、こまつな、ピーマン、ねぎ、こんが佃煮、のり	かつおだし汁、酢、酒、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	おにぎり (昆布) 牛乳
28 金	白ごまタンタンうどん じゃが芋と厚揚げの煮物 バナナ	531.8(460.7) 18.2(16.7) 19.3(17.9) 1.7(1.4)	ゆでうどん、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、油揚げ、みそ	バナナ、たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、ねぎ、ピーマン、すりごま、ねりごま	しょうゆ、中華だしの素、かつおだし汁	ぱりんこ 牛乳	りんごケーキ 牛乳 
29 土	ブルコギ丼 はくさいのスープ オレンジ	544.0(476.0) 21.9(19.7) 13.6(13.4) 2.0(1.6)	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、みそ	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、にら、えのきたけ、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	マリービスケット 牛乳	おにぎり (菜飯) 牛乳