



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月	御飯 なめたけつくね ちくわともやしのサラダ 豆腐すまし汁	586.6(518.1) 24.2(22.0) 21.2(20.0) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、パン粉、油、バター、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、油揚げ	もやし、だいこん、にんじん、なめたけ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	星たべよ牛乳	ココアスコーン牛乳
02火	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）	578.4(503.6) 23.3(20.9) 23.8(21.5) 1.8(1.5)	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、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	味しらべ牛乳	トースト（ごま）牛乳
03水	ミートスパゲティ フレンチサラダ 野菜スープ 	630.5(545.2) 25.2(22.4) 20.8(19.2) 2.8(2.3)	スパゲティ、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、しいたけ、塩こんぶ	ケチャップ、ウスターソース、鶏がらだし汁、酢、食塩、しょうゆ	ルヴァン牛乳	おにぎり（ツナ・塩昆布）牛乳
04木	玄米御飯 肉豆腐 小松菜の塩麹ごま和え みそ汁（白菜）	580.6(491.5) 27.1(23.5) 21.8(19.3) 2.2(1.7)	米、ゆでうどん、玄米、ごま油、砂糖、米こうじ	牛乳、豚肉、焼き豆腐、みそ	もやし、はくさい、キャベツ、ねぎ、こまつな、たまねぎ、えのき、にんじん、だいこん、しいたけ、すりごま、あおのり	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、みりん	カルシウムせんべい牛乳	おやつ焼きうどん牛乳
05金	御飯 さばのカレー焼き 切干大根の旨煮 コンソメスープ	527.3(468.5) 22.3(20.4) 16.3(16.0) 1.4(1.1)	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、小麦粉	牛乳、さば、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩、カレー粉	ばりんこ牛乳	蒸しばん（黒糖）牛乳
06土	豚丼 みそ汁（だいこん・えのき） バナナ	524.4(426.3) 18.4(15.7) 11.2(10.9) 1.7(1.3)	米、油、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、こまつな、にんじん	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	ゆかりおにぎり牛乳
08月	御飯 鶏肉の香草焼き ビーフンと小松菜のソテー かぶのスープ	534.4(468.4) 22.0(19.8) 19.1(17.8) 1.5(1.3)	米、小麦粉、マヨドレ、はるさめ、パン粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、干しえび、かつお節	かぶ、こまつな、にんじん、コーン缶、キャベツ、かぶ・葉、ねぎ、あおのり	お好み焼きソース、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	星たべよ牛乳	お好み焼き牛乳
09火	御飯 厚揚げのみそ炒め ひじきとかまぼこのサラダ スープ（チンゲン菜）	579.0(497.6) 19.1(17.1) 21.3(19.1) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、かまぼこ、みそ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、マーマレード、ピーマン、切り干しだいこん、ごま、ひじき	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	味しらべ牛乳	オレンジケーキ牛乳
10水	御飯 赤魚のサクサク焼き 野菜炒め みそ汁（さつまい芋）	608.7(531.7) 23.9(21.5) 19.2(18.2) 2.5(2.0)	米、白玉粉、ホットケーキ粉、さつまいも、パン粉、マヨドレ、バター、ごま油、砂糖	牛乳、赤魚、チーズ、油揚げ、みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、お好み焼きソース、食塩	ルヴァン牛乳	チーズボール牛乳
11木	玄米御飯 マーボー大根 はるさめサラダ 中華スープ	560.9(489.4) 18.8(17.2) 16.0(15.4) 1.9(1.6)	米、はるさめ、玄米、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	カルシウムせんべい牛乳	おにぎり（わかめ）牛乳
12金	ハヤシライス（豚肉） マカロニサラダ	615.4(541.1) 18.7(17.6) 23.7(22.0) 2.4(2.0)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨドレ、マカロニ、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり	ハヤシルウ、ケチャップ、食塩	ばりんこ牛乳	オニオンブレッド牛乳
13土	チャーハン 豆腐スープ バナナ	500.8(423.6) 15.6(14.3) 13.7(13.2) 1.3(1.0)	米、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、ピーマン、ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	クラッカーサンド牛乳
15月	御飯 なめたけつくね ちくわともやしのサラダ 豆腐すまし汁	586.6(518.1) 24.2(22.0) 21.2(20.0) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、パン粉、バター、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、油揚げ	もやし、だいこん、にんじん、なめたけ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	星たべよ牛乳	ココアスコーン牛乳
16火	御飯 高野豆腐の卵とじ 大根とツナのサラダ みそ汁	578.4(503.6) 23.3(20.9) 23.8(21.5) 1.8(1.5)	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、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	味しらべ牛乳	トースト（ごま）牛乳
17水	赤飯 白身魚のゆずマヨ焼き ちくわぶの甘辛煮 すまし汁（こまつな・にんじん） 	536.5(478.0) 23.0(21.0) 16.7(16.4) 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、油	牛乳、メルルーサ、生揚げ、あずき、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 
18木	玄米御飯 肉豆腐 小松菜の塩麹ごま和え みそ汁（白菜）	580.6(491.5) 27.1(23.5) 21.8(19.3) 2.2(1.7)	米、ゆでうどん、玄米、ごま油、砂糖、米こうじ	牛乳、豚肉、焼き豆腐、みそ	もやし、はくさい、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、こまつな、えのき、だいこん、しいたけ、にんじん、すりごま、あおのり	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、みりん	カルシウムせんべい牛乳	おやつ焼きうどん牛乳
19金	バターチキンカレー チーズサラダ りんご 	671.8(586.3) 18.7(17.6) 27.5(25.0) 4.5(3.7)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、バター、黒砂糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、生クリーム、チーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶	カレールウ、みりん、しょうゆ、洋風だしの素、カレー粉、酢、ウスターソース、食塩	ばりんこ牛乳	蒸しばん（黒糖）牛乳
20土	豚丼 みそ汁（だいこん・えのき） バナナ	524.4(426.3) 18.4(15.7) 11.2(10.9) 1.7(1.3)	米、油、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、こまつな、にんじん	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	ゆかりおにぎり牛乳
22月	御飯 鶏肉の香草焼き はるさめと小松菜のソテー ベーコンとかぼちゃのミルクスープ 	574.8(500.7) 23.1(20.7) 22.0(20.1) 1.6(1.4)	米、小麦粉、マヨドレ、はるさめ、パン粉、バター、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ベーコン、みそ、干しえび、かつお節	こまつな、にんじん、かぼちゃ、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、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	星たべよ牛乳	お好み焼き牛乳
23火	御飯 厚揚げのみそ炒め ひじきとかまぼこのサラダ スープ（チンゲン菜）	579.0(497.6) 19.1(17.1) 21.3(19.1) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、かまぼこ、みそ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、マーマレード、ピーマン、切り干しだいこん、ごま、ひじき	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	味しらべ牛乳	オレンジケーキ牛乳
24水	食パン 鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンスープ 	579.5(498.0) 19.3(17.2) 23.5(20.9) 2.4(1.9)	食パン、じゃがいも、小麦粉、マヨドレ、片栗粉、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、卵、生クリーム	りんご果汁、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、バナナ、いちご	しょうゆ、みりん、食塩、洋風だしの素、パセリ粉、おろしにんにく、おろししょうが、	ルヴァン牛乳	ロールケーキ（フルーツ）りんごジュース
25木	玄米御飯 マーボー大根 はるさめサラダ 中華スープ	560.9(489.4) 18.8(17.2) 16.0(15.4) 1.9(1.6)	米、はるさめ、玄米、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	カルシウムせんべい牛乳	おにぎり（わかめ）牛乳
26金	ハヤシライス（豚肉） マカロニサラダ バナナ	566.2(487.4) 17.1(15.8) 16.1(15.9) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、マヨドレ、マカロニ、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり	ハヤシルウ、ケチャップ、食塩	ばりんこ牛乳	ヨーグルトせんべい麦茶
27土	チャーハン（豚肉） 豆腐スープ バナナ	500.8(423.6) 15.6(14.3) 13.7(13.2) 1.3(1.0)	米、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、ピーマン、ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	クラッカーサンド牛乳