



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		
05月	御飯 豚肉のしょうが焼き 白菜とほうれん草の甘酢和え みそ汁(豆腐)	527.9(469.7) 24.0(21.7) 13.3(13.7) 1.7(1.4)	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、刻みこんぶ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩、酒、おろししょうが	星たべよ牛乳	おにぎり(菜飯・鮭)牛乳
06火	御飯 タンドリーチキン コールスローサラダ 中華スープ(きのこ)	546.7(474.9) 20.6(18.6) 20.2(18.5) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、油、マヨドレ、砂糖、粉糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト	キャベツ、しめじ、しいたけ、にんじん、ねぎ、わかめ	ケチャップ、ウスターソース、中華だしの素、酢、カレー粉、食塩	味しらべ牛乳	ココアケーキ牛乳
07水 	御飯、鮭の西京焼き 煮しめ、三色なます、かまぼこ さつまいもきんとん、黒豆 すまし汁 オレンジ	501.1(445.5) 22.3(20.4) 5.3(7.3) 1.9(1.6)	米、さつまいも、砂糖、焼酎	牛乳、さけ、かまぼこ、卵、大豆、みそ	オレンジ、だいこん、にんじん、こまつな、きゅうり、かぶ、れんこん、えのきたけ、板こんにゃく、たけのこ、ごぼう、かぶ・葉、いんげん	かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ、酢、鶏がらだし汁、食塩、	ルヴァン牛乳	七草粥風麦茶 
08木	玄米御飯 ボークケチャップ 切干大根のサラダ 豆腐みそ汁(こまつな・あげ)	556.9(486.4) 23.5(21.0) 17.9(16.8) 1.9(1.5)	米、片栗粉、小麦粉、油、玄米、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、みそ、油揚げ	たまねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酒、酢、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい牛乳	あおのりクラッカー牛乳
09金	ドライカレーライス コロコロサラダ みかん	573.3(507.4) 18.2(17.2) 19.6(18.7) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ粉、バター、油、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、トマトピューレ	ウスターソース、洋風だしの素、酢、しょうゆ、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが	ぱりんこ牛乳	メロンパン風スコーン牛乳
10土	あんかけ丼 チンゲン菜とちくわのさつと煮 バナナ	563.9(492.0) 18.7(17.3) 14.0(14.2) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ	バナナ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素、みりん、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	蒸しぼん(黒糖)牛乳
13火	御飯 豚肉の甘辛炒め パスタサラダ みそ汁(白菜・わかめ)	508.3(455.4) 23.0(21.0) 14.6(14.7) 1.6(1.4)	米、焼きそばめん、スパゲティ、マヨドレ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、にら、カットわかめ	かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、オイスターソース、食塩、おろしにんにく	味しらべ牛乳	中華やきそば牛乳
14水	御飯 あじのマヨネーズ焼き じゃが芋きんぴら 野菜スープ	533.0(475.2) 22.5(20.7) 18.9(18.1) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、食パン、バター、ごま油、マヨドレ、砂糖	牛乳、あじ、きな粉、みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、しいたけ	酒、鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	きなこトースト牛乳
15木	玄米御飯 照り焼きハンバーグ はるさめサラダ 豆腐みそ汁(わかめ)	584.3(513.2) 23.3(21.2) 20.9(19.7) 1.9(1.5)	米、さつまいも、はるさめ、玄米、パン粉、片栗粉、マヨドレ、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、みそ、粉チーズ	たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	カルシウムせんべい牛乳	さつまりこ牛乳
16金	ちゃんぽんラーメン 厚揚げマーボー 	539.9(461.9) 24.4(21.5) 18.7(17.8) 2.5(2.0)	生中華めん、米、天かす、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豚ひき肉、鶏ひき肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、あおのり	しょうゆ、めんつゆ、オイスターソース、酒、みりん、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	ぱりんこ牛乳	たぬきおにぎり牛乳
17土	親子丼 はるさめスープ(はくさい) オレンジ	548.1(474.5) 24.2(21.7) 11.7(12.3) 2.2(1.8)	米、はるさめ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、かまぼこ	たまねぎ、オレンジ、はくさい、しいたけ、えのきたけ、塩こんぶ、糸みつば	しょうゆ、みりん、酒、かつおだし汁、中華だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(塩こんぶ)牛乳 
19月 	冬野菜カレーライス 切干大根のサラダ	570.7(502.2) 18.7(17.5) 17.4(16.8) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、押麦、油、バター、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ちくわ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、カリフラワー、コーン缶、切り干しだいこん	カレールー、酢、しょうゆ	星たべよ牛乳	おにぎり(コーンバター)牛乳
20火	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 大根とちくわの煮物 すまし汁(白菜・えのき)	561.0(497.6) 24.7(22.4) 14.8(14.9) 2.2(1.9)	米、スパゲティ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、ハム、みそ	キャベツ、だいこん、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、板こんにゃく、にんじん、赤ピーマン、ピーマン	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩、ウスターソース、おろしにんにく、おろししょうが	味しらべ牛乳	ナポリタン牛乳 
21水	御飯 つくねの磯辺焼き 野菜炒め(コーン・キャベツ) 五目みそ汁(さといも・だいこん)	522.8(467.1) 20.9(19.3) 15.8(15.7) 2.4(2.0)	米、ホットケーキ粉、さといも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン缶、しいたけ、ごぼう、干しびどう、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん、鶏がらだし汁	ルヴァン牛乳	レーズンソフトクッキー牛乳
22木	玄米御飯 鶏肉の照り焼き スタミナ納豆 キャベツの和風サラダ みそ汁(小松菜)	636.2(557.8) 25.8(23.2) 27.3(24.9) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、油、玄米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、挽きわり納豆、みそ、油揚げ	キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、しめじ、レモン果汁、にら	しょうゆ、みりん、酢、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、かつおだし汁	カルシウムせんべい牛乳	レモンケーキ牛乳
23金	御飯 白身魚のクリームコーン焼き 大根サラダ コンソメスープ(白菜)	502.2(450.5) 23.1(21.1) 12.5(13.0) 2.0(1.7)	米、小麦粉、マヨドレ、砂糖、油	牛乳、メルルーサ、絹ごし豆腐、鶏もも肉	だいこん、はくさい、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん、こまつな	酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、かつおだし汁	ぱりんこ牛乳	すいとん牛乳 
24土	焼肉丼 大根とちくわの煮物 バナナ	545.2(474.1) 21.4(19.5) 11.4(12.1) 1.4(1.2)	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ	バナナ、だいこん、たまねぎ、板こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマン、こんぶ佃煮	しょうゆ、酒	マリービスケット牛乳	おにぎり(昆布)牛乳
26月	御飯 厚揚げの炒め物 マカロニサラダ わかめスープ	626.3(535.5) 23.6(20.6) 25.7(22.6) 1.7(1.3)	米、小麦粉、マヨドレ、マカロニ、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、しめじ、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、酢、食塩	星たべよ牛乳	ちぢみ牛乳
27火	てりやき野菜丼 みそ汁(だいこん) バナナ	591.8(513.0) 25.8(23.1) 14.0(14.1) 1.7(1.4)	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、チーズ、みそ	バナナ、だいこん、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、あおのり	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	味しらべ牛乳	焼びん牛乳
28水 	赤飯 さばのみそマヨ焼き キャベツとちくわの酢和え あったか汁	766.2(661.1) 29.4(26.1) 29.7(26.8) 2.6(2.1)	もち米、ホットケーキ粉、米、砂糖、バター、マヨドレ	牛乳、さば、絹ごし豆腐、ちくわ、みそ、小豆、油揚げ	キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、干しびどう、ごま塩	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	ルヴァン牛乳	パウンドケーキ牛乳 
29木	玄米御飯 豆腐のキッシュ マカロニの和風炒め みそスープ	596.6(506.7) 20.8(18.6) 17.2(16.3) 1.4(1.2)	米、さつまいも、小麦粉、マカロニ、玄米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ベーコン、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、みそ	だいこん、たまねぎ、はくさい、こまつな、ごぼう、にんじん、しめじ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、みりん、中華だしの素、おろしにんにく、食塩	カルシウムせんべい牛乳	鬼まんじゅう牛乳
30金	御飯 春巻き キャベツの和風サラダ 豆腐すまし汁(だいこん)	630.2(550.9) 21.8(19.9) 24.7(22.7) 1.8(1.5)	米、食パン、春巻きの皮、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、とろけるチーズ	キャベツ、だいこん、にんじん、たけのこ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ	かつおだし汁、オイスターソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	ぱりんこ牛乳	ピザトースト牛乳
31土	チキンカレー コールスローサラダ バナナ	580.4(479.5) 17.1(15.0) 15.2(13.7) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、油	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	カレールー、酢、食塩	マリービスケット牛乳	クラッカーサンド牛乳