



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 すまじ汁 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、焼か すまじ汁 オレンジ	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、えのきだけ、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 ポークケチャップ 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 チングン菜とちくわのさっと煮 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、チングンサイ、キャ ベツ、にんじん、もやし、た まねぎ、えのきだけ	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	蒸しばん(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 じゅうが芋きんぴら 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、ショ ウゆ、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、えのきだけ、塩こんぶ、糸みづば	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	カレールウ、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 すまじ汁(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、えのきだけ、 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、干しう 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 スマミナ納豆 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	ちちみ 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、干しうどう、 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、とうけるチーズ、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 豆腐すまじ汁(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 しこいだけ	かつおだし汁、オイスター ソース、ケチャップ、ショ ウゆ、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	カレールウ、酢、食塩	マリービス ケット牛乳	クラッカーサン ド牛乳