



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		
02月	御飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとちくわの和え物 みそ汁	481.5(434.0) 23.3(21.3) 14.6(14.7) 2.2(1.9)	米、食パン、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ツナ、ちくわ	キャベツ、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、しょうが	だし汁、醤油、酒	星たべよ牛乳	トースト(ツナマヨ)牛乳
03火	味噌煮込みうどん 切干大根入り卵焼き バナナ	509.7(451.0) 22.0(20.2) 14.5(14.6) 2.5(2.1)	うどん、米、もち米、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、みそ、しらす、きな粉、油揚げ	バナナ、玉ねぎ、小松菜、人参、切干大根、こねぎ	だし汁、醤油、みりん、食塩	味しらべ牛乳	きな粉おはぎ牛乳
04水	御飯 ジャージャン豆腐 マカロニサラダ みそ汁	536.6(478.1) 20.8(19.3) 20.8(19.7) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、片栗粉、マカロニ、油、マヨドレ、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、厚揚げ、豚肉、おから、みそ、チーズ	なす、人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、えのき茸、とうもろこし、たけのこ、にんにく、あおさ粉	だし汁、酒、醤油、オイスターソース、鶏がらだし、食塩	ルヴァン牛乳	揚げいもち牛乳
05木	御飯 さわらのみりん焼き 田舎煮 みそ汁	528.8(469.4) 22.7(20.4) 19.5(18.5) 2.3(1.9)	米、ホットケーキ粉、マヨドレ、ごま油、油、ごま、砂糖	牛乳、さくら、豆腐、みそ、ベーコン、チーズ、油揚げ	大根、人参、玉ねぎ、小松菜、こんにゃく、れんこん	だし汁、醤油、みりん、酒	カルシウムせんべい牛乳	ベーコンチーズパン牛乳
06金	御飯 鶏肉と玉ねぎのカレー炒め スッキーニのチーズ焼き コンソメスープ	539.9(480.7) 17.7(16.8) 19.6(18.7) 1.7(1.5)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、油、ごま	牛乳、鶏肉、チーズ	玉ねぎ、もやし、キャベツ、人参、ズッキーニ、ピーマン、とうもろこし、わかめ	コンソメ、食塩、ベーキングパウダー、カレー粉、醤油	はりんこ牛乳	セサミクッキー牛乳
07土	チャーハン さつま芋の煮物 もやしスープ バナナ	594.9(501.8) 15.1(14.1) 17.9(16.9) 2.1(1.7)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉	バナナ、もやし、人参、玉ねぎ、ピーマン、にら	だし汁、醤油、中華だし、ココア、食塩	マリービスケット牛乳	ココアパンケーキ牛乳
09月	御飯 鶏肉のバーベキューソース コールスローサラダ みそ汁	464.0(416.2) 19.5(17.9) 16.0(15.5) 2.3(1.9)	米、ビーフン、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、なめこ、玉ねぎ、とうもろこし、椎茸、にんにく、しょうが	だし汁、中濃ソース、ケチャップ、醤油、酢、食塩	星たべよ牛乳	炒めビーフン(おやつ)牛乳
10火	わかめ御飯 ひき肉とチーズの卵焼き 五目煮豆 みそ汁	533.8(475.3) 21.1(19.5) 19.6(18.7) 2.8(2.3)	米、食パン、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、みそ、チーズ、大豆	大根、玉ねぎ、人参、小松菜、赤ピーマン、こんにゃく、ごぼう	だし汁、ケチャップ、醤油、みりん、コンソメ、食塩	味しらべ牛乳	シュガートースト牛乳
11水	カレーライス はるさめサラダ 中華スープ	541.1(473.3) 15.6(14.5) 15.3(14.8) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、砂糖、春雨、油、ごま油	牛乳、豚肉	りんごジュース、ぶどうジュース、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、もやし、パインアップル、きゅうり、えのき茸、寒天	カレールー、酢、醤油、中華だし、食塩	ルヴァン牛乳	あじさいゼリー牛乳
12木	御飯 マーボー豆腐 ほうれん草のツナ和え みそ汁	469.2(424.9) 18.1(17.1) 12.8(13.3) 2.5(2.0)	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、ツナ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ほうれん草、ねぎ、とうもろこし、しょうが、わかめ、寒天、にんにく	だし汁、醤油、中華だし	カルシウムせんべい牛乳	芋ようかん牛乳
13金	ツナピラフ 白身魚のチーズパン粉焼き 小松菜のソテー ミルクスープ	493.9(427.2) 25.3(22.0) 18.8(17.8) 2.6(2.1)	米、もち米、油、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、ホキ、ツナ、鶏ひき肉、ベーコン、チーズ	もやし、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、人参、しめじ、椎茸、にんにく	だし汁、醤油、コンソメ、食塩	はりんこ牛乳	おこわおにぎり牛乳
14土	焼きそば 野菜スープ バナナ	486.8(418.2) 17.5(15.9) 13.4(13.2) 2.0(1.6)	焼きそばめん、米、油、ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、チンゲン菜、昆布、青のり	中濃ソース、鶏がらだし、酒、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(塩昆布)牛乳
16月	御飯 松風焼き 大根の煮物 みそ汁	609.4(536.3) 21.2(19.6) 24.7(22.8) 2.0(1.7)	米、小麦粉、砂糖、油、バター、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ	玉ねぎ、人参、大根、なす、えのき茸	だし汁、醤油、ココア、みりん	星たべよ牛乳	ショートブレッド(ココア)牛乳
17火	御飯 豚肉のチャプチェ わかめサラダ 中華スープ	509.2(455.9) 15.9(15.3) 23.7(22.0) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、春雨、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、にら、わかめ、にんにく、あおさ粉	醤油、酢、中華だし、みりん、オイスターソース、食塩、コンソメ	味しらべ牛乳	ジャーマンポテト牛乳
18水	天津飯 きのこのスープ すいか	451.0(404.4) 17.9(16.7) 11.6(12.2) 2.1(1.7)	米、食パン、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、かまぼこ	すいか、玉ねぎ、ねぎ、人参、しめじ、えのき茸、ジャム、にら、椎茸	醤油、酢、中華だし、鶏がらだし、食塩	ルヴァン牛乳	いちごジャムサンド牛乳
19木	御飯 さばのみそ焼き キャベツのごま和え すまし汁	495.9(441.1) 19.8(18.1) 15.4(15.0) 1.7(1.4)	米、さつまいも、小麦粉、ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、みそ	キャベツ、玉ねぎ、小松菜、人参、きゅうり、しょうが	だし汁、醤油、みりん、食塩	カルシウムせんべい牛乳	鬼まんじゅう牛乳
20金	みそラーメン ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	612.8(528.7) 22.7(20.4) 19.4(18.5) 3.3(2.7)	中華めん、米、マヨドレ、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、みそ、ツナ	大根、もやし、バナナ、ほうれん草、パインアップル、人参、玉ねぎ、とうもろこし、ごぼう	みりん、醤油、中華だし、食塩	はりんこ牛乳	おにぎり(手作りゆかり)牛乳
21土	チキンカレー わかめスープ りんごゼリー	650.4(552.4) 15.7(14.3) 24.0(21.2) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉	りんごジュース、玉ねぎ、人参、寒天、わかめ	カレールー、コンソメ、食塩	マリービスケット牛乳	ちんすこう牛乳
23月	御飯 豚肉とズッキーニのみそマヨ炒め もやしの中華風和え物 豆腐すまし汁	465.3(420.8) 21.2(19.6) 15.9(15.7) 2.2(1.9)	米、マカロニ、マヨドレ、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、豚ひき肉、みそ	もやし、人参、小松菜、玉ねぎ、玉ねぎ、ズッキーニ、キャベツ、しめじ	だし汁、ケチャップ、醤油、中濃ソース、酢、食塩	星たべよ牛乳	ミートマカロニ牛乳
24火	ハヤシライス コロコロチーズサラダ わかめスープ	539.4(480.3) 18.4(17.3) 18.7(18.0) 2.9(2.4)	米、食パン、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、バター、油	牛乳、豚肉、きな粉、チーズ	玉ねぎ、大根、人参、きゅうり、マッシュルーム、とうもろこし、わかめ	ハヤシルウ、ケチャップ、中華だし、醤油、食塩	味しらべ牛乳	ラスク(きな粉)牛乳
25水	赤飯 鶏肉のフリッター きのこのバター醤油炒め みそ汁	617.4(577.9) 20.3(20.3) 23.3(19.2) 2.1(2.2)	もち米、ホットケーキ粉、小麦粉、米、砂糖、油、片栗粉、バター、ごま、粉糖	牛乳、鶏肉、みそ、ささげ	玉ねぎ、大根、人参、チンゲン菜、しめじ、エリンギ	だし汁、醤油、食塩、ベーキングパウダー、コンソメ、カレー粉、ベーキングパウダー、ココア	ルヴァン牛乳	カエルクッキーケーキ牛乳
26木	御飯 れんこんつくね照り焼き 切干し大根のごま和え みそ汁	451.8(407.7) 18.9(17.3) 11.5(12.2) 2.0(1.6)	米、さつまいも、油、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、みそ、ちくわ	キャベツ、もやし、小松菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、れんこん、椎茸、切干大根	だし汁、醤油、酢、酒、みりん、食塩	カルシウムせんべい牛乳	芋けんぴ風牛乳
27金	御飯 たらの野菜あんかけ 白和え みそ汁	553.0(490.7) 22.4(20.6) 18.3(17.7) 1.9(1.6)	米、小麦粉、砂糖、油、バター、片栗粉	牛乳、たら、豆腐、みそ	玉ねぎ、ほうれん草、なす、人参、えのき茸、椎茸	だし汁、醤油、ベーキングパウダー、みりん、食塩	はりんこ牛乳	キャロットスコーン牛乳
28土	ブルコギ丼 みそ汁 バナナ	576.4(502.0) 22.7(20.3) 13.1(13.0) 2.3(1.9)	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	バナナ、もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、にら、えのき茸、にんにく	だし汁、醤油、酒、みりん、和風だし	マリービスケット牛乳	おにぎり(おかか)牛乳
30月	食パン 鶏肉のトマトソース 野菜炒め 野菜スープ	461.0(391.0) 18.2(15.9) 19.0(17.2) 1.9(1.5)	食パン、米、油、ごま油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、人参、しめじ、えのき茸、にんにく	ケチャップ、だし汁、コンソメ、食塩、醤油	星たべよ牛乳	おにぎり(菜飯)牛乳