



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	中華丼 わかめスープ フルーツヨーグルト	568.1(503.3) 19.7(18.4) 18.7(18.0) 1.8(1.5)	米、小麦粉、砂糖、ごま油、油、バター、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚肉	白菜、バナナ、パイナップル、玉ねぎ、ねぎ、人参、椎茸、えのき茸、小松菜、わかめ、しょうが、にんにく	中華だし、オイスターソース、醤油、ベーキングパウダー、食塩	星たべよ牛乳	小松菜のマーブルスコーン牛乳
02火	食パン ポークビーンズ おから入りポテトサラダ ミルクカレースープ	544.2(484.1) 24.1(21.9) 16.2(16.0) 2.6(2.2)	食パン、米、じゃがいも、マヨドレ、もち米、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、おから、みそ	玉ねぎ、トマト、人参、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、なす、にんにく	みりん、醤油、ケチャップ、和風だし、みりん、コンソメ、カレー粉、食塩	味しらべ牛乳	五平餅牛乳 
03水	御飯 たらの野菜みそ焼き 切干大根と 高野豆腐の煮物 みそ汁	496.9(446.3) 24.1(21.9) 14.7(14.8) 2.4(2.0)	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、たら、みそ、ベーコン、高野豆腐	小松菜、キャベツ、人参、玉ねぎ、切干大根、赤ピーマン、椎茸	だし汁、醤油、酒、ベーキングパウダー、食塩	ルヴァン牛乳	ケーキサレ牛乳
04木	御飯 厚揚げの炒め物 もやしのごま酢あえ みそ汁 (赤みそ)	483.3(435.0) 19.2(18.0) 15.2(15.2) 1.7(1.5)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、みそ、ツナ、きな粉	もやし、玉ねぎ、人参、なす、にら	だし汁、醤油、酢、中華だし、食塩	カルシウムせんべい牛乳	きな粉ポテト牛乳 
05金	焼きもち御飯 豚肉の香味焼き キャベツとごぼうのサラダ みそ汁	508.8(437.0) 22.1(20.0) 17.3(16.8) 2.4(2.0)	米、食パン、マヨドレ、バター、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ	キャベツ、豆もやし、もやし、とうもろこし、玉ねぎ、大根、きゅうり、人参、ごぼう、あおさ粉、にんにく	だし汁、醤油、酒、食塩	ばりんこ牛乳	ラスク (あおのり) 牛乳
06土	スタミナ丼 スープ バナナ	587.5(518.8) 20.1(18.7) 18.5(17.9) 1.3(1.1)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、きな粉	バナナ、もやし、人参、キャベツ、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが	醤油、コンソメ、食塩	マリービスケット牛乳	きな粉パンケーキ牛乳
08月	御飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き 小松菜のソテー 野菜スープ	512.4(458.7) 21.6(19.9) 19.1(18.3) 2.2(1.8)	米、ホットケーキ粉、マヨドレ、コーンフ레이크、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、おから、ベーコン、チーズ	もやし、かぶ、小松菜、とうもろこし、玉ねぎ、にんにく、しょうが	醤油、中華だし、食塩、コンソメ	星たべよ牛乳	おからパン (チーズ) 牛乳
09火	ミートドリア フレンチサラダ コンソメスープ	503.7(451.7) 16.4(15.8) 15.8(15.7) 2.1(1.8)	米、食パン、小麦粉、黒砂糖、バター、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、大根、しめじ、きゅうり、わかめ、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、酢、コンソメ、食塩	味しらべ牛乳	かりんとうトースト牛乳
10水	麦御飯 さばのかば焼き 炒り豆腐 みそ汁 (赤みそ)	523.4(467.5) 23.9(21.8) 20.7(19.6) 1.9(1.6)	米、麦、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、豆乳ホイップ、豆腐、みそ	小松菜、玉ねぎ、バナナ、人参、椎茸、ひじき、しょうが	だし汁、醤油、みりん、ココア、酒	ルヴァン牛乳	ココアアイス牛乳 
11木	御飯 肉じゃが 和風わかめ汁 みそ汁	535.7(477.3) 23.1(21.1) 15.9(15.7) 2.2(1.8)	米、焼そばめん、じゃがいも、マカロニ、しらたき、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、豚ひき肉、みそ、ツナ	玉ねぎ、人参、もやし、チンゲン菜、キャベツ、ピーマン	だし汁、中濃ソース、醤油、酢、酒	カルシウムせんべい牛乳	おやつ焼きそば牛乳 
12金	ナポリタン かぼちゃのチーズ焼き コンソメスープ	520.6(465.3) 21.0(19.5) 13.2(13.6) 2.2(1.8)	スパゲティー、米、バター、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、しらす、チーズ	玉ねぎ、かぼちゃ、大根、人参、ピーマン、赤ピーマン、しめじ、わかめ	ケチャップ、コンソメ、食塩、醤油	ばりんこ牛乳	わかめとしらすのおにぎり牛乳
13土	カレーライス スープ ぶどうゼリー	648.2(567.3) 16.9(16.2) 23.3(21.6) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉	ぶどうジュース、玉ねぎ、人参、小松菜、寒天	カレールウ、コンソメ、食塩	マリービスケット牛乳	ちんすこう牛乳
16火	御飯 ホキのオーロラソースかけ きのこの醤油炒め みそ汁	479.1(432.1) 21.7(20.0) 11.4(12.1) 1.7(1.4)	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、マヨドレ、油、片栗粉	牛乳、ホキ、みそ、きな粉	もやし、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、人参、とうもろこし	だし汁、ケチャップ、醤油、ベーキングパウダー、コンソメ、食塩	味しらべ牛乳	きな粉蒸しパン牛乳
17水	ドライカレーライス コンソメスープ りんごゼリー	514.7(460.6) 18.1(17.1) 16.5(16.2) 2.0(1.6)	米、食パン、砂糖、バター、油	牛乳、豚ひき肉、大豆	りんごジュース、玉ねぎ、人参、小松菜、ピーマン、寒天、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、カレー粉、食塩、ココア	ルヴァン牛乳	トースト (ココア) 牛乳
18木	御飯 鶏肉の甘酢煮 切干大根のサラダ みそ汁	530.5(472.4) 20.0(18.7) 14.5(14.6) 2.1(1.8)	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、ちくわ、みそ、ツナ、かつお節	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、切干大根、ピーマン、ねぎ	だし汁、酢、醤油、食塩	カルシウムせんべい牛乳	おにぎり (ツナとおかか) 牛乳
19金	ひじきごはん 厚焼き卵 小松菜のごまあえ みそ汁	477.7(431.0) 20.3(18.9) 15.8(15.7) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、ごま、油、砂糖	牛乳、卵、豆腐、鶏ひき肉、みそ、チーズ、油揚げ	もやし、人参、玉ねぎ、小松菜、大根、椎茸、ひじき	だし汁、醤油、みりん、食塩	ばりんこ牛乳	じゃがいもボンデケーキ牛乳
20土	てりやき野菜丼 みそ汁 バナナ	539.5(480.4) 18.4(17.3) 12.3(12.8) 1.8(1.5)	米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、みそ	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、小松菜、人参、わかめ	だし汁、醤油、酒、みりん	マリービスケット牛乳	おにぎり (菜飯) 牛乳
22月	御飯 さわらのごま照り焼き 変わりきんぴら みそ汁 (赤みそ)	556.0(493.6) 25.1(22.7) 15.3(15.3) 2.0(1.7)	米、春巻の皮、さつまいも、油、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、さわら、鶏ひき肉、みそ、あんこ	大根、もやし、人参、玉ねぎ	だし汁、醤油、酒、みりん	星たべよ牛乳	さつま芋とあんこの春巻き牛乳 
24水	赤飯 ハンバーグ 野菜炒め のっぺい汁	577.2(510.6) 24.4(22.1) 19.3(18.5) 2.1(1.7)	もち米、小麦粉、米、砂糖、パン粉、油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、卵、鶏肉、ささげ	玉ねぎ、キャベツ、人参、れんこん、こんにゃく、とうもろこし、椎茸	だし汁、ケチャップ、みりん、食塩、ベーキングパウダー、醤油、中華だし	ルヴァン牛乳	カステラ牛乳
25木	わかめうどん 大豆の落とし揚げ バナナ	527.1(470.5) 18.3(17.3) 15.2(15.2) 2.3(1.9)	うどん、米、さつまいも、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、大豆、鶏ひき肉	バナナ、玉ねぎ、人参、ねぎ、人参、ごぼう、椎茸、わかめ	だし汁、醤油、酒、みりん、食塩、オイスターソース、中華だし	カルシウムせんべい牛乳	ちまき風おにぎり牛乳
26金	御飯 納豆マーボー豆腐 キャベツのツナサラダ 中華スープ	518.6(461.2) 21.6(19.9) 18.8(17.9) 2.4(2.0)	米、食パン、ごま、マヨドレ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ、みそ、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎ、しめじ、きゅうり、えのき茸、にんにく、しょうが	醤油、中華だし、酢、食塩、パセリ粉、カレー粉	ばりんこ牛乳	カレートースト牛乳
27土	あんかけうどん さつま芋の甘煮 バナナ	477.4(430.7) 18.3(17.3) 9.0(10.2) 2.5(2.1)	うどん、さつまいも、米、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、かつお節	バナナ、白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ	だし汁、醤油、中華だし、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり (おかか) 牛乳
29月	御飯 豚肉ときこのソテー キャベツの磯マヨ和え みそ汁	509.3(456.2) 19.9(18.5) 16.9(16.6) 2.1(1.7)	米、小麦粉、砂糖、バター、マヨドレ、油、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸、しめじ、きゅうり、人参、のり、しょうが	だし汁、醤油、酒、食塩、ベーキングパウダー	星たべよ牛乳	キャロットサブレ牛乳
30火	御飯 ヤンニョムチキン もやしのナムル 豆腐スープ	522.0(466.4) 19.5(18.3) 17.5(17.1) 1.6(1.4)	米、さつまいも、片栗粉、米粉、砂糖、ごま油、油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐	もやし、玉ねぎ、人参、きゅうり、りんご、にら、にんにく	ケチャップ、醤油、酢、中華だし、みりん、食塩	味しらべ牛乳	アップルスイートポテト牛乳 