













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 お正月	御飯 松風焼き 三色なます 黒豆 煮しめ（正月） さつまいもきんとん ずまし汁 	648.5(566.0) 23.1(21.1) 18.7(18.0) 2.2(1.8)	米、さつまいも、砂糖、 ごま、油、片栗粉、ごま 油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、 大豆、みそ、鮭	人参、白菜、大根、れん こん、玉ねぎ、ごぼう、 きゅうり、えのき茸、こ んにやく、ほうれん草、 さやいんげん、かぶ、か ぶの葉	だし汁、醤油、酢、食 塩、酒、みりん	星だべよ 牛乳	七草おにぎり 牛乳 
06火	ドライカレーライス コンソメスープ みかん	555.5(502.6) 18.6(17.6) 17.3(16.9) 1.8(1.5)	米、小麦粉、じゃがい も、砂糖、麦、バター、 油	牛乳、豚ひき肉、大豆	みかん、玉ねぎ、人参、 ピーマン、ほうれん草、 にんにく、しょうが、み かん	ケチャップ、コンソメ、 中濃ソース、ベーキング パウダー、カレー粉、食 塩	味しらべ 牛乳	ほうれん草ケーキ 牛乳
07水	御飯 豚肉の塩だれ炒め 切干し大根のサラダ みそ汁	488.5(439.2) 22.2(20.4) 15.1(15.1) 2.2(1.8)	米、小麦粉、ごま油、ご ま、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、み そ、ツナ	玉ねぎ、もやし、キャベ ツ、人参、小松菜、白 菜、切干大根、ねぎ、に んにく、しょうが	だし汁、酢、醤油、鶏が らだし、和風だし、酒、 食塩	ルヴァン 牛乳	すいとん汁 牛乳 
08木	御飯 鶏肉のケチャップ煮 わかめと豆腐のごま和え 野菜スープ	508.3(455.5) 19.8(18.4) 17.1(16.7) 2.1(1.8)	米、食パン、バター、砂 糖、油、ごま、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、こし あん	玉ねぎ、人参、キャベ ツ、ピーマン、ねぎ、し めじ、わかめ	ケチャップ、中濃ソー ス、醤油、中華だし、コ ンソメ、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	トースト（あんこ） 牛乳
09金	ごぼうの混ぜご飯 さばのかば焼き 変わりきんぴら みそ汁（赤みそ） 	552.4(474.3) 25.5(22.7) 21.2(19.8) 2.1(1.8)	米、さつまいも、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、さば、鶏ひき肉、 みそ、油揚げ、ゼラチン	大根、人参、キャベツ、 ごぼう、れんこん、えの き茸、しょうが	だし汁、醤油、みりん、 酒	ばりんこ 牛乳	さつまいもプリン 牛乳
10土	肉みそスバゲティー キャベツスープ バナナ	537.6(478.7) 21.6(19.9) 18.1(17.5) 1.9(1.6)	スバゲティー、ホット ケーキ粉、油、砂糖、ご ま	牛乳、豚ひき肉、豆腐、 みそ、チーズ	バナナ、玉ねぎ、人参、 キャベツ、しめじ	みりん、醤油、コンソ メ、食塩	マリービスケット 牛乳	チーズパン 牛乳
13火	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め 白菜の昆布和え みそ汁	510.4(445.7) 19.5(18.0) 12.4(12.9) 1.9(1.5)	米、春雨、油、砂糖、ご ま、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、かつ お節	白菜、人参、玉ねぎ、大 根、小松菜、ピーマン、 昆布、しょうが、あおさ 粉	だし汁、醤油、みりん、 食塩	味しらべ 牛乳	おにぎり（青のりおか か） 牛乳
14水	御飯 ミートボール（甘酢あん） ちくわのごま炒め みそ汁	526.6(470.1) 24.2(22.0) 20.4(19.4) 2.6(2.1)	米、パン粉、片栗粉、 油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、 高野豆腐、みそ、ちくわ	玉ねぎ、もやし、人参、 えのき茸、れんこん、わ かめ、しょうが、青のり	だし汁、醤油、酒、ケ チャップ、酢、食塩、中 華だし、みりん	ルヴァン 牛乳	高野豆腐のみたらし風煮 牛乳
15木	麦御飯 かれいのみそマヨ焼き にんじんサラダ みそ汁	552.1(489.8) 23.4(21.3) 17.6(17.1) 2.2(1.8)	米、小麦粉、油、砂糖、 マヨドレ、麦、ごま	牛乳、かれい、豆腐、み そ、ツナ	キャベツ、人参、なめ こ、きゅうり	だし汁、酢、食塩、醤油	カルシウムせんべい 牛乳	ちんすこう 牛乳
16金	すき焼きうどん かぼちゃの甘煮 りんごゼリー	514.8(460.4) 20.8(19.2) 18.6(17.9) 3.0(2.4)	うどん、食パン、じゃが いも、砂糖、油、小麦 粉、バター	牛乳、豚肉、ベーコン、 チーズ、油揚げ	りんごジュース、かぼ ちゃ、小松菜、人参、玉 ねぎ、椎茸、干しぶど う、寒天	だし汁、醤油、食塩、み りん、コンソメ	ばりんこ 牛乳	ベーコンポテトパン 牛乳
17土	ブルコギ丼 みそ汁 バナナ	544.7(484.5) 19.8(18.5) 11.5(12.2) 1.7(1.4)	米、ごま油、ごま、砂 糖、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、白菜、玉ねぎ、 人参、キャベツ、えのき 茸、にら、にんにく、昆 布	だし汁、醤油、酒	マリービスケット 牛乳	おにぎり（塩昆布） 牛乳
19月	ビビンバ丼 中華スープ フルーチェ	514.3(460.3) 18.9(17.7) 12.4(13.0) 1.7(1.4)	米、さつまいも、小麦 粉、麦、油、片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉	もやし、小松菜、キャベ ツ、とうもろこし、赤 ピーマン、わかめ	中華だし、醤油、食塩	星だべよ 牛乳	鬼まんじゅう 牛乳
20火	御飯 豆腐のキッシュ マカロニソテー みそスープ	544.5(484.4) 17.9(16.9) 18.6(18.0) 1.9(1.6)	米、パン粉、小麦粉、砂 糖、マカロニ、油、バ ター、片栗粉	牛乳、卵、豆腐、ベー コン、チーズ、みそ	玉ねぎ、白菜、人参、 ピーマン、しめじ、干し ぶどう、ブロッコリー	ケチャップ、コンソメ、 ベーキングパウダー、中 華だし、食塩	味しらべ 牛乳	パン粉クッキー 牛乳
21水	御飯 佐那河(さなごうち)揚げ ほうれん草の磯和え みそ汁	570.6(505.3) 22.4(20.6) 19.6(18.7) 2.1(1.8)	米、小麦粉、片栗粉、マ ヨドレ、砂糖、油、ごま 油	牛乳、鶏肉、みそ、ツ ナ、チーズ、油揚げ	キャベツ、大根、ほうれ ん草、玉ねぎ、人参、す だち果汁、にんにく、 しょうが、あおさ粉	だし汁、醤油、酒、みり ん、ベーキングパウダー	ルヴァン 牛乳	ツナマヨお焼き 牛乳 
22木	あけぼのご飯（にんじん） さわらのごま照り焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 みそ汁（赤みそ） 	519.5(464.4) 26.4(23.7) 16.8(16.5) 3.4(2.8)	米、焼そばめん、砂糖、 油、ごま	牛乳、さわら、みそ、豚 ひき肉、高野豆腐	小松菜、もやし、玉ね ぎ、キャベツ、人参、し めじ、切干大根、椎茸	だし汁、醤油、酒、中華 だし、みりん、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	塩焼きそば 牛乳
23金	食パン スコップコロック コロコロサラダ コンソメスープ	485.5(422.3) 19.3(17.6) 18.0(17.2) 2.4(2.0)	食パン、米、じゃがい も、マヨドレ、パン粉、 油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき 肉、ベーコン	大根、玉ねぎ、かぼ ちゃ、人参、きゅうり、 ひじき	中濃ソース、醤油、コン ソメ、食塩	ばりんこ 牛乳	鶏ひじきおにぎり 牛乳
24土	あんかけ丼 みそ汁 バナナ	608.3(535.4) 20.8(19.3) 19.3(18.5) 2.1(1.8)	米、ホットケーキ粉、 油、砂糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚肉、豆腐、み そ、きな粉	バナナ、キャベツ、玉ね ぎ、もやし、人参、しょ うが、にんにく	だし汁、醤油、中華だ し、食塩	マリービスケット 牛乳	きな粉パンケーキ 牛乳
26月	御飯 鶏肉のコーンフレーク焼き キャベツとツナのゆかり和え 野菜スープ	539.5(479.9) 20.0(18.5) 19.8(18.9) 1.8(1.6)	米、小麦粉、油、マヨド レ、コーンフレーク、砂 糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ	キャベツ、かぶ、人参、 きゅうり、かぶの葉、に んにく、しょうが	醤油、中華だし、食塩、 カレー粉	星だべよ 牛乳	カレーサブレ 牛乳
27火	ナポリタン さつまいもチーズ焼き コンソメスープ	533.1(475.3) 20.6(19.1) 12.4(12.9) 2.6(2.1)	スバゲティー、米、さつ まいも、バター、油	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、ピーマ ン、たくあん、赤ピーマ ン、しめじ、昆布、わか め	ケチャップ、コンソメ、 食塩、バセリ粉	味しらべ 牛乳	おにぎり（たくあん・塩 昆布） 牛乳
28水 	赤飯 しゅうまい 野菜炒め あったか汁	575.8(509.1) 22.1(20.4) 20.3(19.3) 2.1(1.7)	もち米、米、小麦粉、 油、片栗粉、焼売の皮、 砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、 ヨーグルト、厚揚げ、さ さげ	キャベツ、玉ねぎ、白 菜、人参、とうもろこ し、パイナップル、椎 茸、しょうが	だし汁、醤油、食塩、鶏 がらだし、ベーキングパ ウダー	ルヴァン 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳
29木	御飯 たら南蛮漬け ポテトサラダ みそ汁 	489.8(440.6) 21.8(20.1) 12.7(13.2) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、食パ ン、マヨドレ、バター、 油、砂糖、小麦粉	牛乳、たら、みそ	玉ねぎ、人参、きゅう り、赤ピーマン、黄ピー マン、切干大根、あおさ 粉	だし汁、醤油、酢、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	ラスク（あおのり） 牛乳
30金	御飯 鶏肉のみそ炒め 大根とちくわの和え物 みそ汁（赤みそ） 	479.8(432.6) 18.7(17.6) 15.7(15.6) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、片栗 粉、マヨドレ、油、砂 糖、片栗粉、ごま油、ご ま	牛乳、鶏肉、みそ、ちく わ、チーズ	大根、もやし、玉ねぎ、 チンゲン菜、人参、きゅ うり、れんこん、にんに く、しょうが	だし汁、醤油、酢、酒、 食塩、バセリ粉	ばりんこ 牛乳	じゃがりこ風いもち 牛乳 
31土	カレーうどん さつま芋の煮物 りんごゼリー	480.5(433.2) 16.1(15.6) 9.5(10.6) 1.9(1.6)	うどん、さつまいも、 米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉	りんごジュース、玉ね ぎ、小松菜、人参、椎 茸、寒天	だし汁、醤油、酒、食 塩、カレー粉	マリービスケット 牛乳	おにぎり（菜飯） 牛乳

★1/9と1/30は「根菜たっぷりデー」

大根、人参、ごぼう、れんこん、さつまいも、じゃがいもなどの色々な根菜を取り入れたメニューになっています！