



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 ★マーボー豆腐 ★シルバーサラダ 中華スープ	536.3(477.8) 17.6(16.8) 15.4(15.4) 2.4(2.0)	米、マヨドレ、春雨、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ベーコン、みそ	玉ねぎ、大根、人参、ねぎ、きゅうり、しょうが、わかめ、にんにく	醤油、中華だし、食塩	星たべよ牛乳	おにぎり(菜飯)牛乳
03火	ちらし寿司 ★塩から揚げ キャベツとちくわの和え物 すまし汁	676.2(589.7) 22.9(20.9) 25.7(23.6) 2.2(1.9)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、ひなあられ、油、ごま油、粉糖	牛乳、鶏肉、豆乳ホイップ、ちくわ、卵、油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、菜花、えのき草、ジャム、椎茸、のり、にんにく、しょうが、レモン果汁	だし汁、酢、醤油、食塩、酒	味しらべ牛乳	ひなまつりケーキ牛乳
04水	御飯 さわらのオーロラソースかけ 野菜炒め みそ汁	512.5(458.8) 24.3(22.1) 16.9(16.6) 2.0(1.7)	米、食パン、油、マヨドレ、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、さわら、みそ、油揚げ、チーズ	もやし、玉ねぎ、小松菜、ピーマン、人参、あおさ粉	だし汁、ケチャップ、中華だし、カレー粉、食塩	ルヴァン牛乳	カレートースト牛乳
05木	★カレーライス コンソメスープ ★フルーツヨーグルト	596.4(524.0) 18.4(17.3) 20.7(19.6) 2.5(2.1)	米、さつまいも、麦、油、砂糖、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉	玉ねぎ、大根、パイナップル、人参、バナナ、チンゲン菜、れんこん	カレールウ、コンソメ、醤油、食塩	カルシウムせんべい牛乳	大学芋(ごま)牛乳
06金	園外保育(お弁当)	234.6(187.7) 5.9(4.7) 13.1(10.5) 0.2(0.2)	小麦粉、砂糖、油、バター	牛乳		ココア	ぼりんこ牛乳	マーブルクッキー牛乳
07土	豚肉のみそ丼 中華スープ 牛乳ゼリー	612.8(539.0) 19.5(18.3) 21.9(20.5) 1.4(1.2)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ	玉ねぎ、大根、人参、チンゲン菜、ピーマン、にら、寒天	中華だし、醤油、食塩	マリービスケット牛乳	ちんすこう牛乳
09月	御飯 たらちんのちゃん焼き 根菜の煮物 みそ汁	503.0(451.2) 22.2(20.4) 14.5(14.6) 2.4(2.0)	米、食パン、じゃがいも、バター、油、砂糖	牛乳、たら、みそ、油揚げ	大根、玉ねぎ、キャベツ、人参、れんこん、ごぼう、しめじ、さやいんげん	だし汁、醤油、酒、みりん、食塩	星たべよ牛乳	シュガーラスク牛乳
10火	肉みそスパゲティ 野菜ソテー コンソメスープ	540.7(481.4) 22.5(20.6) 17.0(16.6) 2.8(2.3)	スパゲティ、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ	もやし、玉ねぎ、かぶ、とうもろこし、ほうれん草、かぶ、人参、椎茸	醤油、酒、みりん、コンソメ、オイスターソース、食塩、中華だし	味しらべ牛乳	ちまき風おにぎり牛乳
11水	赤飯 ★ナゲット(豆腐) ★かぼちゃサラダ 豚汁	647.8(567.0) 23.9(21.8) 21.6(20.3) 2.0(1.7)	もち米、米、小麦粉、砂糖、マヨドレ、バター、油、粉糖、ごま、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、豚肉、みそ、ささげ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、えのき草、レモン果汁、にんにく	だし汁、ケチャップ、食塩、ベーキングパウダー	ルヴァン牛乳	レモンケーキ牛乳
12木	御飯 ★豚肉の生姜焼き もよしの磯和え ★みそ汁(赤みそ)	488.2(439.3) 23.0(21.0) 13.6(13.9) 2.4(2.0)	米、マカロニ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、みそ、ツナ	もやし、玉ねぎ、キャベツ、人参、なす、玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、のり、しょうが	だし汁、ケチャップ、醤油、中濃ソース、酒、中華だし、食塩	カルシウムせんべい牛乳	マカロニナポリタン牛乳
13金	御飯 鶏肉とじゃがいものさっぱり煮 キャベツと豆腐のごま和え みそ汁	552.8(491.1) 19.9(18.6) 17.8(17.3) 1.7(1.5)	米、小麦粉、じゃがいも、油、バター、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	大根、玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、なめこ、小松菜	だし汁、醤油、酢、ベーキングパウダー	ぼりんこ牛乳	小松菜のスコーン牛乳
14土	けんちんうどん かぼちゃの煮物 バナナ	469.3(424.2) 17.2(16.4) 11.2(12.0) 2.2(1.8)	うどん、米、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、大根、ねぎ、人参、昆布	だし汁、醤油、みりん、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(塩こんぶ)牛乳
16月	食パン ボークビーンズ キャベツのごま和え クリームチャウダー	538.6(479.7) 24.4(22.2) 19.5(18.6) 2.5(2.1)	食パン、米、じゃがいも、油、小麦粉、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、ツナ、みそ、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、トマト、白菜、人参、しめじ、にんにく、あおさ粉	醤油、ケチャップ、コンソメ、食塩、醤油	星たべよ牛乳	おにぎり(ツナとおかか)牛乳
17火	★わかめ御飯 干草卵焼き ★れんこんのきんぴら ★みそ汁(赤みそ)	504.5(452.4) 20.8(19.3) 15.0(15.0) 2.7(2.3)	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、卵、豆腐、鶏ひき肉、みそ、ちくわ、チーズ	人参、小松菜、玉ねぎ、れんこん、切干大根、椎茸、さやいんげん	だし汁、醤油、中華だし、食塩、コンソメ	味しらべ牛乳	じゃがいもボンデケーキ牛乳
18水	御飯 厚揚げのカレー炒め キャベツとささみとえ コンソメスープ	504.5(452.4) 18.0(17.1) 16.2(16.0) 1.4(1.2)	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、鶏肉	白菜、玉ねぎ、人参、きゅうり、ピーマン、わかめ、にんにく	ココア、醤油、ケチャップ、酢、コンソメ、ベーキングパウダー、食塩、カレー粉	ルヴァン牛乳	ココア蒸しパン牛乳
19木	麦御飯 鮭のおろし焼き 炒り豆腐 みそ汁	506.4(453.9) 28.5(25.4) 13.6(13.9) 2.2(1.8)	米、麦、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鮭、豆腐、みそ、きな粉、ゼラチン	大根、もやし、玉ねぎ、人参、椎茸、さやいんげん、ひじき、しょうが	だし汁、醤油、みりん、酒	カルシウムせんべい牛乳	みたらしきな粉プリン牛乳
21土	カレーライス わかめスープ りんごゼリー	628.4(551.5) 18.7(17.6) 23.3(21.7) 2.7(2.2)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐	りんごジュース、玉ねぎ、もやし、人参、寒天、わかめ	カレールウ、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
23月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁(赤みそ)	523.8(467.9) 19.9(18.5) 16.8(16.5) 1.7(1.5)	米、さつまいも、マカロニ、マヨドレ、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、マーマレード	だし汁、醤油、食塩	星たべよ牛乳	スイートポテト牛乳
24火	スタラーメン かぼちゃの甘煮 ぶどうゼリー	595.5(525.2) 23.0(21.0) 15.3(15.3) 2.1(1.8)	焼きそば麺、米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、みそ	ぶどうジュース、かぼちゃ、もやし、玉ねぎ、人参、にら、干しぶどう、あおさ粉、寒天、にんにく、しょうが	だし汁、醤油、酒、中華だし、オイスターソース	味しらべ牛乳	おにぎり(チーズ・人参)牛乳
25水	御飯 ホキのパン粉焼き ブロッコリーのソテー 野菜スープ	471.6(426.1) 21.2(19.6) 12.3(12.9) 1.8(1.5)	米、小麦粉、じゃがいも、油、パン粉、ごま油	牛乳、ホキ、ツナ、チーズ	大根、ブロッコリー、玉ねぎ、とうもろこし、人参、にら、あおさ粉	食塩、中華だし、コンソメ	ルヴァン牛乳	ちぢみ牛乳
26木	★オムライス ミートローフ 具沢山スープ オレンジ	648.1(559.4) 23.4(21.3) 25.8(23.3) 2.2(1.8)	米、小麦粉、片栗粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、豆腐、鶏ひき肉	オレンジ、かぶ、人参、小松菜、玉ねぎ、さやいんげん、かぼちゃ、かぶ、赤ピーマン、えのき草	ケチャップ、中濃ソース、中華だし、ベーキングパウダー、食塩、コンソメ	カルシウムせんべい牛乳	ケーキサレ牛乳
27金	御飯 ホイコーロー わかめサラダ みそ汁	492.0(442.4) 21.2(19.6) 14.3(14.5) 2.2(1.8)	米、食パン、マヨドレ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、みそ	もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、きゅうり、とうもろこし、ピーマン、玉ねぎ、しめじ、椎茸、わかめ	だし汁、醤油、酢、酒	ぼりんこ牛乳	コーンマヨトースト牛乳
28土	スタミナ丼 野菜スープ バナナ	507.4(454.7) 18.0(17.0) 10.0(11.0) 1.4(1.2)	米、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが	醤油、中華だし、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(ゆかり)牛乳
30月	ミートドリア 白菜サラダ 野菜スープ	591.2(521.8) 19.2(18.0) 20.1(19.1) 1.7(1.5)	米、小麦粉、油、麦、バター、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ツナ	白菜、玉ねぎ、もやし、れんこん、しめじ、人参、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、酢、醤油、中華だし、ベーキングパウダー、食塩、コンソメ	星たべよ牛乳	にんじんドーナツ牛乳
31火	御飯 家常豆腐 さつまいものチーズ焼き みそ汁	562.2(498.6) 21.3(19.7) 19.3(18.5) 2.5(2.1)	米、さつまいも、食パン、バター、油、砂糖、ごま油	牛乳、厚揚げ、豚肉、みそ、チーズ、きな粉	キャベツ、人参、玉ねぎ、とうもろこし、ピーマン、たけのこ、椎茸、わかめ、にんにく、しょうが	だし汁、酒、醤油、食塩	味しらべ牛乳	きなこトースト牛乳

★はらいおん組のリクエスト給食になっています！！