

# 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 水	ご飯 鶏のから揚げ 三色おひたし みそ汁	544.4(504.0) 21.9(19.3) 15.7(14.7) 2.1(1.6)	米、強力粉、油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、ピザ用チーズ	小松菜、もやし、玉葱、人参、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒	鈴カステラ 牛乳	チーズナン 牛乳
02 木	ポークカレー コーン入りロールスロー かき玉スープ	564.2(494.1) 18.0(17.1) 15.9(14.8) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、砂糖、マヨネーズ	豚肉(肩ロース)、豆乳、木綿豆腐、卵、ツナ水煮缶(きはだ)、粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参、ホールコーン缶、小松菜、いちごジャム	カレールー、酢、コンソメ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	いちごジャム 蒸しパン スキムココア
03 金	ご飯 手作りナゲット 切干大根とあさりの煮物 みそ汁	586.8(511.1) 21.9(19.0) 16.8(14.8) 2.5(2.1)	米、さといも、片栗粉、油、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、あさり水煮缶、油揚げ、しらす干し(半乾燥)、かつお節	玉葱、小松菜、人参、切干大根、干椎茸、にんにく、しょうが、あおのり	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	洋風おにぎり 牛乳
04 土	じゃこピラフ ジャーマンポテト 野菜スープ	525.2(469.3) 21.7(18.6) 18.0(15.8) 2.1(1.8)	じゃがいも、米、三温糖、油、黒砂糖	牛乳、豆乳、皮なしウィンナー、しらす干し(半乾燥)、ベーコン、ゼラチン	キャベツ、玉葱、人参、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、パセリ	食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	豆乳プディング 牛乳
06 月	ふりかけごはん ハンバーグ アスパラとコーンの胡麻和え 麩のすまし汁	516.2(432.9) 24.2(19.9) 15.9(14.2) 2.1(1.6)	米、食パン、片栗粉、三温糖、焼ふ、ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、かつお節、バター、きな粉	グリーンアスパラガス、玉葱、人参、ホールコーン缶、みつば、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん	しょうゆせんべい 牛乳	きなこサンド 牛乳
07 火	焼きそば ツナオムレツ わかめスープ	534.7(450.0) 23.8(19.3) 17.5(14.9) 4.7(3.4)	焼きそばめん、米、油、三温糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、鶏ひき肉	バナナ、キャベツ、玉葱、人参、長葱、もやし、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、しょうが、カットわかめ、あおのり	中華スープ、中濃ソース、コンソメ、食塩、しょうゆ、ケチャップ、本みりん	バナナ 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳
08 水	ご飯 サバのムニエル 納豆あえ みそ汁	607.5(552.9) 24.8(22.8) 18.4(16.3) 2.2(1.9)	米、ホットケーキミックス、三温糖、マヨネーズ、小麦粉	生鮭、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	小松菜、もやし、玉葱、バナナ、人参、ホールコーン缶、カットわかめ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	豆腐とバナナの ケーキ スキムココア
09 木	ごぼうの混ぜご飯 豆腐の挽肉あんかけ キャベツとツナの中華和え みそ汁	533.9(507.0) 24.7(22.0) 16.9(15.7) 3.1(2.4)	米、食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、油揚げ	もやし、キャベツ、人参、トマト、ごぼう、玉葱、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)、干椎茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、カレー粉	鈴カステラ 牛乳	カレーチーズ ラスク 牛乳
10 金	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 筍の精進煮 すまし汁	517.2(452.5) 22.2(18.9) 12.4(11.7) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、ホットケーキシロップ、三温糖、ごま、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、かまぼこ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	人参、小松菜、ゆで筍、ふき、干椎茸	しょうゆ(うすくち)、本みりん、みりん、しょうゆ、食塩	ハッピーターン 牛乳	ココアホットケーキ 牛乳
11 土	ホットサンド チキンのマヨネーズ焼き 野菜スープ	473.8(414.6) 25.2(20.7) 15.6(13.6) 2.1(1.7)	サンドイッチパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏ささ身、ハム、チーズ、かつお節	玉葱、ブロッコリー、人参、焼きのり	コンソメ、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	おかかチーズ おにぎり 牛乳
13 月	納豆ご飯 豆腐とツナのハンバーグ はるさめサラダ みそ汁	549.7(492.9) 21.3(18.7) 14.8(13.7) 2.0(1.8)	米、春雨、黒砂糖、片栗粉、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、きな粉	キャベツ、胡瓜、玉葱、人参、カットわかめ	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	くずもち 牛乳
14 火	ピザトースト オムレツ 野菜ころころスープ オレンジ	535.9(481.3) 23.0(19.4) 17.4(15.3) 2.8(2.1)	食パン、じゃがいも、三温糖	牛乳、豆乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、ハム、とろけるチーズ、ベーコン	オレンジ、玉葱、いちごジャム・低糖度、ホールコーン缶、ピーマン、人参、グリーンピース(冷凍)、かんてん、レモン果汁	ケチャップ、コンソメ、食塩	鈴カステラ 牛乳	いちご豆乳ゼリー 牛乳
15 水	ご飯 豚肉とピーマンの千切り炒め 小松菜のおひたし みそ汁	631.4(546.0) 21.5(19.8) 15.8(14.7) 1.4(1.1)	米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、きな粉	小松菜、もやし、玉葱、ピーマン、ゆで筍、人参、カットわかめ	酒、しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
16 木 誕生会 メニュー	名犬チーズいなり寿司 豆腐つくねの磯辺焼 ほうれん草のおかか和え すまし汁	728.2(600.9) 25.2(21.4) 16.0(15.3) 2.7(2.1)	ホットケーキ粉、米、三温糖、片栗粉、フライドポテト、ごま、油、粉糖	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、木綿豆腐、生クリーム、スライスチーズ、黒豆(乾)、かつお節	もやし、ほうれん草、人参、長葱、干椎茸、れんこん、ごぼう、カットわかめ、焼きのり、ひじき、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	モザイクケーキ スキムミルク
17 金	ナポリタン チキンロールスロー ポテトスープ キャンディーチーズ	537.8(459.3) 20.8(17.8) 15.8(15.2) 1.5(1.2)	マカロニ・スパゲティ、米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、皮なしウィンナー、鶏ささ身、生鮭	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、枝豆(冷凍)、レモン果汁	ケチャップ、コンソメ、酒、しょうゆ、食塩	麦ふあー 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
18 土	親子丼 キャベツとじゃこの磯和え わかめのすまし汁	504.7(476.8) 21.1(19.3) 15.1(14.2) 2.6(2.2)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し(半乾燥)、生クリーム	キャベツ、玉葱、人参、長葱、糸みつば、干椎茸、カットわかめ、あおのり、バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	せんべい 牛乳	オムレット 牛乳
20 月	ご飯 豚肉のスタミナ焼き コーンポテト 春雨スープ	517.6(485.3) 21.9(19.8) 13.8(13.5) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、春雨、油	牛乳、豚肉(もも)、カルピス、ツナ水煮缶、ゼラチン	いんげん(冷凍)、玉葱、長葱、ホールコーン缶、人参、にら、もやし、ゆで筍、レモン果汁、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	鈴カステラ 牛乳	カルピスゼリー 牛乳
21 火	ツナピラフ トマトのサラダ 野菜コンソメスープ	595.4(477.0) 20.8(17.3) 17.1(14.8) 1.6(1.2)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、白玉粉、油、三温糖	牛乳、ツナ油漬缶、鶏ささ身、粉チーズ、いかに、バター	クリームコーン缶、玉葱、トマト、胡瓜、レタス、人参、ホールコーン缶、レモン果汁	酢、食塩、コンソメ	しょうゆせんべい 牛乳	もちもちパン 牛乳
22 水	ご飯 豆腐のミートソースかけ キャベツとしめじのお浸し みそ汁	566.9(503.1) 21.3(19.8) 16.3(15.2) 2.2(1.7)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キャベツ、もやし、バナナ、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース(冷凍)、干しぶどう、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ	ふがし 牛乳	バナナマフィン 牛乳
23 木	ご飯 さわらのみそ漬け 筍のそぼろ煮 すまし汁	584.9(510.7) 23.6(19.8) 13.4(14.2) 2.8(2.0)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ホットケーキシロップ、油、片栗粉	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉	ゆで筍、小松菜、えのきたけ、人参、グリーンピース(冷凍)、しょうが	みりん、しょうゆ、酒、食塩	ビスコ 牛乳	ココアホットケーキ 牛乳
24 金	おかめうどん じゃがいものチーズ焼き バナナ	562.3(439.1) 19.6(16.0) 16.1(13.9) 2.6(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも、米、油、焼ふ、三温糖、ごま油	牛乳、卵、皮なしウィンナー、油揚げ、なると、とろけるチーズ、しらす干し、バター	バナナ、ほうれん草、トマト、玉葱、グリーンピース(冷凍)、人参、ホールコーン缶、干椎茸、パセリ、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	じゃこ炒飯 牛乳
25 土	チキンライス アスパラのソテー 豆腐スープ	550.7(505.5) 20.0(17.9) 17.2(15.5) 1.7(1.5)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、絹ごし豆腐、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、皮なしウィンナー、チーズ、魚肉ソーセージ、バター	グリーンアスパラガス、玉葱、人参、ピーマン、ホールコーン缶、カットわかめ	ケチャップ、食塩、コンソメ、しょうゆ	せんべい 牛乳	チーズドック ボール 牛乳
27 月	ご飯 たらのパン粉焼き キャベツと油揚げの煮浸し なめこのみそ汁	469.1(417.7) 22.5(19.5) 11.1(10.9) 1.9(1.6)	米、食パン、パン粉、三温糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、たら、粉チーズ、油揚げ、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、トマト、なめこ、ホールコーン缶、いちごジャム・低糖度、パセリ、カットわかめ	酢、しょうゆ	カルシウムせん 牛乳	ジャムサンド 牛乳
28 火	たけのこご飯 豆腐のきのこあんかけ 中華風チキンサラダ すまし汁	512.8(456.8) 22.4(19.7) 16.8(14.6) 2.3(1.7)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、ツナ水煮缶、油揚げ、バター	しめじ、小松菜、人参、キャベツ、トマト、胡瓜、ゆで筍、生椎茸、えのきたけ、葉ねぎ、ホールコーン缶、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、酢、食塩	ふがし 牛乳	ホットツナコンパン 牛乳
30 木	ご飯 ささ身のピカタ ひじき入りきんぴらごぼう すまし汁	580.8(487.9) 25.4(20.4) 17.1(15.8) 1.8(1.5)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、卵、粉チーズ、バター	ほうれん草、ごぼう、人参、いんげん(冷凍)、干しぶどう、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	サラダせんべい 牛乳	レーズンクッキー 牛乳

※入荷により変更することがございます。