



## 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 土	ロコモコ丼 梅サラダ キャベツスープ	587.3(497.3) 22.2(18.6) 17.9(15.4) 2.5(2.1)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、粉チーズ、スライスチーズ	キャベツ、人参、胡瓜、玉葱、レタス、ホールコーン缶、トマトピューレ、生椎茸、うめ干し	中濃ソース、コンソメ、酢、しょうゆ、食塩	塩せんべい 牛乳	チーズとごまの スティックケーキ 牛乳
03 月	五目うどん 豆腐のふわとろボール バナナ	492.5(435.9) 20.5(17.4) 15.4(13.6) 2.2(2.0)	ゆでうどん、ホットケーキミックス、長芋、片栗粉、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、豚ひき肉、卵、ハム、スライスチーズ、干しえび	バナナ、緑豆もやし、胡瓜、玉葱、ピーマン、干椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	イタリアンワッフル 牛乳
04 火	ご飯 肉豆腐 ひじきとれんこんの和風サラダ すまし汁	599.8(534.9) 22.1(19.4) 16.6(15.1) 2.0(1.5)	米、片栗粉、ホットケーキミックス、粉糖、三温糖、油、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、卵、かにかまぼこ	白菜、れんこん、長葱、えのきたけ、人参、ひじき	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	ミルクボーロ 牛乳
05 水	ご飯 あじの酒蒸し じゃが芋きんぴら みそ汁	573.7(481.5) 22.3(20.0) 14.0(15.1) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、米粉、三温糖、油、ごま	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	キャベツ、人参、玉葱、ごぼう、えのきたけ、しらたき、レモン果汁、とうもろこし	しょうゆ、食塩	キャンディーチーズ 牛乳	もちもちココア 蒸しパン 焼きとうもろこし 牛乳
06 木 誕生会 メニュー	ご飯 ひじき入りハンバーグ チンゲン菜のツナ和え 中華スープ	538.1(458.9) 22.9(20.6) 16.6(15.5) 1.8(1.4)	米、三温糖、黒砂糖、油、パン粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、卵、生クリーム	チンゲンサイ、玉葱、ホールコーン缶、もやし、人参、ひじき、焼きのり、カットわかめ、さくらんぼ缶、キウイフルーツ	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	プリンアラモード スキムミルク
07 金	ピザ 和風コーンサラダ 大豆のトマトスープ	575.9(495.5) 22.9(19.1) 18.1(15.5) 2.7(2.3)	強力粉、米、油、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶(きはだ)、ピザ用チーズ、生鮭、ハム、魚肉ソーセージ	玉葱、ホールトマト缶詰、トマト、胡瓜、レタス、ホールコーン缶、枝豆、ピーマン、グリーンピース、焼きのり、カットわかめ	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酢、コンソメ、ドライイースト、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
08 土	肉みそ冷やし中華 手作り餃子 きくらげスープ	664.2(545.0) 23.6(20.0) 16.5(15.2) 3.0(2.3)	生中華めん、米粉、春雨、ホットケーキ粉、ぎょうざの皮、油、片栗粉、三温糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、とうもろこし、人参、胡瓜、長葱、ほうれん草、トマト、黒きくらげ、にんにく	しょうゆ、食塩、中華だしの素、酢	プチフルーツゼリー 牛乳	チュロス 牛乳
11 火	もろこしごはん 豆腐の肉あんかけ 里芋の味噌煮 すまし汁	551.1(507.2) 22.5(19.4) 16.0(14.4) 2.8(2.1)	里芋(冷凍)、米、食パン、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	もやし、玉葱、人参、ゆで筍、ホールコーン缶、さやえんどう、胡瓜、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、食塩	鈴カステラ 牛乳	ツナサンド 牛乳
12 水	ご飯 さばのりんごソースかけ れんこんと豚肉炒め 豆腐みそ汁	560.3(478.2) 22.1(18.4) 17.0(15.4) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、三温糖、ごま、小麦粉	牛乳、生鮭、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、りんご、しめじ、キャベツ、人参、玉葱、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、みりん	ビスケット 牛乳	白パン 牛乳
13 木	冷やし塩ラーメン チヂミ バナナ	591.3(459.5) 24.5(19.4) 12.6(11.4) 2.8(2.0)	生中華めん、米、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、卵、油揚げ、豚ひき肉、しらす干し	バナナ、にら、葉ねぎ、人参、焼きのり	しょうゆ、食塩、中華だしの素	フルーツラムネ 牛乳	きつねおにぎり 牛乳
14 金	ポークカレー 梅サラダ 野菜スープ	528.1(488.0) 20.6(17.8) 16.8(15.4) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、食パン、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、ピザ用チーズ、かにかまぼこ	玉葱、人参、大根、胡瓜、しめじ、葉ねぎ、切干大根、焼きのり、ホールコーン缶、うめ干し	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、コンソメ、食塩	マシュマロ 牛乳	のりじゃこ スティック 牛乳
15 土	焼き豚炒飯 手作り焼売 中華スープ	559.0(499.1) 20.1(18.0) 16.2(14.4) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、片栗粉、しょうまいの皮、米粉、油、三温糖	牛乳、焼き豚、卵、粉チーズ、豚ひき肉、木綿豆腐	ホールコーン缶、ピーマン、白菜、長葱、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	せんべい 牛乳	ボンデケーキ 牛乳
17 月	ご飯 チーズハンバーグ 三色おひたし トマトスープ	568.9(489.9) 21.0(18.8) 15.9(14.0) 2.0(1.5)	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、チーズ	小松菜、玉葱、もやし、トマト、バナナ、レタス、人参、干しぶどう	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	ふがし 牛乳	バナナマフィン 牛乳
18 火	ご飯 タンドリーチキン ごまキャベツ みそ汁	504.8(434.2) 20.4(16.9) 12.8(12.8) 2.0(1.6)	米、食パン、油、三温糖、黒ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	キャベツ、かぼちゃ、人参、切干大根、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	ソフトサラダせん 牛乳	揚げパンきなこ スティック 牛乳
19 水	ご飯 厚揚げチャンプルー さつま芋と刻み昆布の煮物 みそ汁	574.4(465.8) 23.3(19.0) 16.5(14.5) 3.5(2.6)	米、さつまいも、マカロニ、スパゲティ、油、三温糖	牛乳、生揚げ、あさり水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、皮なしウインナー、かつお節、バター、粉チーズ	玉葱、もやし、人参、チンゲンサイ、葉ねぎ、ピーマン、いんげん(冷凍)、刻み昆布	しょうゆ、ケチャップ、食塩	プチフルーツゼリー 牛乳	ナポリタン 牛乳
20 木	ご飯 焼き肉 ブロッコリーの玉葱ドレッシング すまし汁	526.9(464.5) 21.2(18.2) 16.8(15.0) 1.4(1.0)	米、ホットケーキミックス、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、焼き竹輪、かまぼこ	小松菜、ブロッコリー、玉葱、人参、枝豆(冷凍)、もやし、ホールコーン缶、キャベツ、えのきたけ、しめじ、パセリ	ケチャップ、焼肉のたれ甘口、酢、食塩、しょうゆ	マシュマロ 牛乳	総菜マフィン 牛乳
21 金	ご飯 白身魚の香り蒸し ニラと卵の炒め物 豆腐みそ汁	486.8(424.3) 22.3(18.7) 14.4(13.3) 1.7(1.4)	米、上新粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、かたいた、木綿豆腐、豆乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、小松菜、かぼちゃ、長葱、にら、人参、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、食塩	カルシウムせん 牛乳	かぼちゃのケーキ 牛乳
22 土	きのこスパゲティ 鶏肉のマーマレード焼き ミニトマト 白菜スープ	488.0(425.3) 21.5(18.1) 15.5(13.5) 1.9(1.6)	スパゲティ、ホットケーキ粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、バター	ミニトマト、しめじ、白菜、玉葱、えのきたけ、生椎茸、ピーマン、人参、マーマレード、ホールコーン缶、いちごジャム・低糖度、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	ジャムサンド スクエアケーキ 牛乳
24 月	ドライカレー 切干大根のサラダ 野菜スープ	598.4(502.2) 21.0(18.3) 16.4(15.3) 2.7(2.1)	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、しらす干し	キャベツ、玉葱、ほうれん草、胡瓜、トマトジュース缶、ピーマン、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、切干大根、グリーンピース(冷凍)、葉ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、カレールウ、本みりん、酢、ウスターソース、コンソメ、カレー粉、食塩	プチフルーツゼリー 牛乳	五平餅(しらす) 牛乳
25 火	ご飯 メンチカツ 人参の胡麻和え わかめのすまし汁	535.0(481.4) 19.0(16.7) 15.7(14.3) 1.9(1.5)	米、片栗粉、パン粉、黒砂糖、小麦粉、油、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、きな粉	人参、キャベツ、ほうれん草、玉葱、もやし、長葱、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	くずもち 牛乳
26 水	ひじきご飯 擬製豆腐 れんこんと豚肉のみそ炒め 里芋のみそ汁	565.8(461.9) 23.1(19.8) 13.1(12.7) 2.4(1.8)	米、ホットケーキミックス、里芋(冷凍)、油、三温糖、ごま	木綿豆腐、卵、牛乳、ゆであずき缶、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	れんこん、人参、いんげん(冷凍)、長葱、干椎茸、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	和風蒸しパン スキムきな粉
27 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしとささ身の和え物 すまし汁	546.4(473.5) 21.8(18.6) 9.2(11.2) 1.6(1.2)	米、白玉粉、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、ゆであずき缶、生鮭、木綿豆腐、鶏ささ身、白みそ、バター	キャベツ、もやし、大根、人参、しめじ、にら、カットわかめ	みりん、しょうゆ、食塩	ビスコ 牛乳	2色白玉ぜんざい 牛乳
28 金	焼きそばハン ポテトサラダ トマトスープ バナナ	511.1(454.0) 16.1(14.1) 15.7(13.8) 2.4(1.8)	ロールパン、じゃがいも、米、焼きそばめん、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、チーズ、ツナ水煮缶(きはだ)、皮なしウインナー、豚肉(もも)、しらす干し(半乾燥)、かつお節	バナナ、玉葱、人参、胡瓜、ホールトマト缶詰、ホールコーン缶、キャベツ、ブロッコリー、あおのり	しょうゆ、コンソメ、食塩	マシュマロ 牛乳	洋風おにぎり 牛乳
29 土	三色丼 ブロッコリーのじゃこ和え すまし汁	559.8(487.2) 23.6(20.1) 14.9(13.2) 2.2(1.9)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、こしあん(生)、かまぼこ、しらす干し(半乾燥)、バター、かつお節	ブロッコリー、白菜、グリーンピース(冷凍)、長葱、しょうが	しょうゆ、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	中華あんまん 牛乳
31 月	ご飯 豚肉の野菜炒め ほうれん草の白あえ みそ汁	538.0(466.7) 22.9(18.7) 16.5(14.1) 2.2(1.6)	米、三温糖、ごま、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	玉葱、人参、もやし、ホールコーン缶、オレジン濃縮果汁、ほうれん草、生椎茸、ピーマン、カットわかめ	しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	ブラマンジェ 牛乳