



# 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 木 十五夜 メニュー	鶏肉のお月見井里芋の甘辛焼き 白玉すまし汁	625.7(529.2) 20.3(17.2) 15.4(13.6) 2.1(1.9)	米、さといも、小麦粉、白玉粉、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ゆであずき缶、卵、木綿豆腐、卵(白)	人参、チンゲンサイ、さやえんどう、しょうが	だし汁、しょうゆ、本みりん	うす焼きせんべい牛乳	うさぎまんじゅう牛乳
02 金	ご飯 お好み焼き風つくね もやしの酢の物 豆腐のみそ汁	576.4(500.1) 21.7(18.3) 18.0(15.4) 1.9(1.5)	米、白玉粉、マヨネーズ、パン粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ゆであずき缶、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、卵、油揚げ、かつお節	バナナ、もやし、キャベツ、胡瓜、葉ねぎ、人参、あおのり	酢、しょうゆ、食塩	バナナ牛乳	田舎しろ牛乳
03 土	ドライカレー ひじきとれんこんの和風サラダ スープ	581.7(536.1) 21.7(20.0) 17.3(15.8) 1.9(1.7)	米、ホットケーキミックス、ごま油、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら豆(煮豆)、鶏ささ身、粉チーズ	玉葱、れんこん、人参、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、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが、ひ	カレールーウ、ウスターソース、食塩、コンソメ、カレー粉、酢	せんべい牛乳	金時豆蒸しパン牛乳
05 月	ご飯 鶏肉と小松菜のクリーム煮 切干大根の炒め物 みそ汁	554.7(494.3) 22.9(19.4) 12.7(13.6) 2.0(1.4)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、米粉、ごま油	鶏もも肉(皮なし)、豆乳、かまぼこ、焼き竹輪、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、玉葱、もやし、ピーマン、長葱、切干大根、カットわかめ	しょうゆ、食塩、コンソメ	ビスコ牛乳	チーズ蒸しパン牛乳
06 火	ご飯 鯖のみそ煮 えびとブロッコリーの炒め物 すまし汁	525.2(484.4) 23.5(20.2) 15.8(14.5) 2.6(2.0)	米、米粉、さつまいも、三温糖、ごま油	牛乳、生鯖、木綿豆腐、豚ひき肉、えび(むき身)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	にら、ブロッコリー、えのきたけ、長葱、ホールコーン缶、カットわかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、本みりん	マシュマロ牛乳	チヂミ牛乳
07 水	さつま芋ごはん 豆腐の中華団子 ペンネサラダ きのこスープ	527.6(462.6) 22.7(20.0) 16.6(14.6) 2.9(2.2)	米、パンネ、さつまいも、マヨネーズ、三温糖、黒砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、かにかまぼこ、きな粉、ゼラチン	生椎茸、えのきたけ、人参、玉葱、白菜、さやえんどう、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、食塩、コンソメ	ふがし牛乳	きなこプリン牛乳
08 木	ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 じゃが芋とウィンナー炒め かぶのみそ汁	587.8(508.5) 22.9(19.2) 15.7(13.9) 3.0(2.3)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、皮なしウィンナー、凍り豆腐、生鮭、米みそ(淡色辛みそ)、バター	かぶ、小松菜、玉葱、人参、かぶ・葉、ホールコーン缶、カットわかめ、黒さくらげ、干椎茸、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩	カルシウムせん牛乳	鮭わかめおにぎり牛乳
09 金	卵サンド ほうれん草のグラタン スープ	489.5(436.3) 19.6(17.9) 16.3(14.0) 2.5(2.0)	食パン、米、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、鶏ひき肉、バター、チーズ	ほうれん草、玉葱、もやし、生椎茸、えのきたけ、小松菜、人参	コンソメ、しょうゆ、食塩	せんべい牛乳	ビビンバスキムミルク
10 土	肉あんかけうどん じゃが芋のカレー蒸し煮 ヨーグルト	534.1(485.1) 22.3(19.7) 15.7(14.5) 1.6(1.5)	ゆでうどん、じゃがいも、ホットケーキミックス、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、卵、チーズ、卵(黄)	長葱、玉葱、人参、にら、グリーンピース(冷凍)、干椎茸、にんにく	しょうゆ、カレー粉、食塩、コンソメ	せんべい牛乳	チーズ入り月餅風牛乳
12 月	ご飯 きのこハンバーグ キャベツとリンゴのサラダ ハムと白菜のスープ	522.8(456.0) 18.2(15.8) 16.7(14.4) 1.0(0.9)	米、上新粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、きな粉	白菜、キャベツ、玉葱、りんご、かぼちゃ、しめじ、えのきたけ、干しぶどう	酢、コンソメ、食塩	ハッピーターン牛乳	かじもちもち牛乳
13 火	ご飯 さんまの照り焼き もやしとささ身の和え物 豆腐のみそ汁	521.6(445.0) 20.2(17.8) 17.0(15.6) 1.5(1.2)	米、さつまいも、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、さんま、木綿豆腐、豆乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、人参、えのきたけ、にら、かんてん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	しょうゆせんべい牛乳	いもかんてん牛乳
14 水	ちゃんぽんラーメン しゅうまい バナナ	608.3(516.5) 22.6(19.7) 15.8(13.9) 2.5(1.8)	生中華めん、米粉、三温糖、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩)	バナナ、玉葱、キャベツ、もやし、人参、しょうが	しょうゆ、食塩、中華だしの素	ふがし牛乳	もちもちココア蒸しパン牛乳
15 木 誕生会 メニュー	いも栗ご飯 お花クッキー ポイルブロッコリー もやしスープ	598.9(525.5) 22.5(20.1) 16.9(14.5) 2.7(2.2)	じゃがいも、米、小麦粉、グラニュー糖、コーンフレーク、ごま、マヨネーズ	ウインナー、卵、牛乳、クリームチーズ、鶏ひき肉、鶏むね肉(皮なし)、しらす干し	栗(甘露煮)、人参、ブロッコリー、玉葱、もやし、ホールコーン缶、焼きのり、グリーンピース(冷凍)	だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩	せんべい牛乳	カラフルチーズ蒸しパンスキムミルク
16 金	ひじきご飯 豆腐のオイスター炒め ブロッコリーのかにかまあんかけ みそ汁	467.0(372.4) 20.1(16.3) 15.4(13.4) 2.8(2.0)	米、食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、粉チーズ	ブロッコリー、長葱、玉葱、生椎茸、切干大根、人参、いんげん(冷凍)、ひじき	オイスターソース、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉	ブルーツラムネ牛乳	カレーチーズラスク牛乳
17 土	じゃこピラフ 鶏肉のホイロ焼き ヨーグルト	481.7(495.7) 21.4(21.5) 15.9(16.7) 1.6(1.5)	米、小麦粉、三温糖、油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮なし)、卵、ベーコン、しらす干し(半乾燥)、きな粉、牛乳	玉葱、トマト、人参、マッシュルーム缶、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁	しょうゆ、食塩	せんべい牛乳	きな粉マフィン牛乳
19 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとしめじのお浸し みそ汁	484.2(450.6) 18.3(16.3) 16.8(14.7) 2.0(1.9)	米、さつまいも、ごま、油、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キャベツ、だいこん皮つき、生、玉葱、しめじ、人参、干しぶどう、カットわかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ	うす焼きせんべい牛乳	さつまいもおやき牛乳
20 火	ご飯 鶏つくねのケチャップ煮 ひじきとツナサラダ すまし汁	593.6(450.3) 21.6(16.9) 16.7(14.3) 2.1(1.4)	米、スパゲティ、春雨、パン粉、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、魚肉ソーセージ、	玉葱、人参、小松菜、胡瓜、ピーマン、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩	ふがし牛乳	ナポリタン牛乳
21 水	マーボー豆腐丼 春雨の和え物 中華スープ	637.7(495.4) 21.0(17.1) 16.7(14.5) 1.9(1.5)	米、春雨、三温糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、きな粉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、長葱、玉葱、もやし、しめじ、胡瓜、人参、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酢、食塩	しょうゆせんべい牛乳	きな粉おはぎ牛乳
22 木	ご飯 鶏のから揚げ スパゲティの和風サラダ みそ汁	533.5(497.5) 19.2(18.7) 15.7(14.6) 1.9(1.5)	米、さつまいも(皮付)、スパゲティ、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、	人参、もやし、胡瓜、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢、食塩	ふがし牛乳	焼きいも牛乳
23 金	ご飯 さわらのみそ漬焼き 肉じゃが すまし汁	606.1(494.7) 23.6(19.4) 17.1(15.0) 3.1(2.3)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳、さわか、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、玉葱、人参、バナナ、しらたき、いんげん(冷凍)、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩	ブルーツラムネ牛乳	バナナ蒸しパン牛乳
24 土	焼きうどん さつま芋のチーズ焼き かぶのスープ	547.6(466.2) 18.9(16.1) 17.9(15.2) 2.9(2.3)	ゆでうどん、さつまいも、春雨、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、とろけるチーズ、バター、ベーコン、かつお節	かぶ、キャベツ、玉葱、生椎茸、人参、ピーマン、かぶ・葉、ホールコーン缶、パセリ、あおのり、しそ	中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、本みりん	せんべい牛乳	肉巻きおにぎり牛乳
26 月	ご飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 もやしのお浸し わかめのみそ汁	603.0(507.0) 22.0(18.2) 16.4(15.2) 2.1(1.6)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、三温糖、油、片栗粉、粉糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、おから(旧来製法)、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、バター、かつお節	もやし、人参、ほうれん草、しめじ、カットわかめ	しょうゆ、おろししょうが	ハッピーターン牛乳	スノーボール牛乳
27 火	ご飯 ポークチャップ 春雨とじゃこの炒め物 すまし汁	643.0(568.2) 21.6(19.3) 16.2(15.8) 2.1(1.6)	米、春雨、油、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し(半乾燥)、スキムミルク、バター	玉葱、大根、小松菜、人参、マッシュルーム缶、パセリ、カットわかめ、りんご、干しぶどう	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	ミニかきもち牛乳	りんごケーキ牛乳
28 水	きつねうどん さわらの竜田揚げ バナナ	564.1(470.4) 22.6(19.8) 15.7(14.4) 3.1(2.5)	ゆでうどん、米、さつまいも、油、片栗粉、焼、三温糖、黒ごま	牛乳、さわか、油揚げ、かまぼこ	バナナ、ほうれん草、人参、長葱、いんげん(冷凍)、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	ブルーツラムネ牛乳	さつま芋御飯おにぎり牛乳
29 木 ハロウィン メニュー	ハロウィンカレー おぼけミートボール さつま芋のスープ煮	571.8(490.2) 22.7(19.8) 17.0(15.3) 2.9(2.2)	米、さつまいも、じゃがいも、片栗粉、はちみつ、油、ねりごま	鶏もも肉(皮なし)、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵(黄)、皮なしウインナー、スライスチーズ、バター	玉葱、白菜、人参、かぼちゃ、焼きのり、いんげん(冷凍)	カレールーウ、本みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	麦ふあー牛乳	スイートパンプキンスキムココア
30 金	園外保育(お弁当)	227.7(276.4) 8.8(9.9) 8.1(8.9) 0.5(0.5)	小麦粉、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉	玉葱、干椎茸、しょうが	しょうゆ、食塩	鈴カステラ牛乳	中華むしぼん牛乳
31 土	エビトリア チキンシーザーコールスロー 豆腐スープ	498.7(473.5) 18.6(18.1) 12.5(13.8) 1.1(1.1)	米、小麦粉、マヨネーズ、油、三温糖	絹ごし豆腐、牛乳、鶏ささ身、ゆであずき缶、むきえび(冷凍)、きな粉、粉チーズ、脱脂粉乳、バター	キャベツ、玉葱、人参、長葱、ピーマン、レモン果汁、カットわかめ	中華スープ、食塩	せんべい牛乳	あんこ入りおはぎ牛乳