



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	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き チンゲン菜のツナ和え そうめんみそ汁	559.8(487.3) 21.2(18.5) 17.3(15.7) 2.3(1.9)	米、さつまいも、砂糖、干しそ うめん、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツ ナ水煮缶、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、きな粉	チンゲンサイ、白菜、もやし、 人参、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、 カレー粉	せんべい 牛乳	きな粉ポテト 牛乳
03火	枝豆ごはん 豆腐つくねの磯辺焼 ごぼうサラダ すまし汁	592.8(530.3) 20.3(18.0) 16.5(15.0) 2.8(2.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ、 三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、ハム、 ベーコン、しらす干し	ほうれん草、ごぼう、胡瓜、人 参、枝豆(冷凍)、長葱、れん こん、ホールコーン缶、葉ね ぎ、焼きのり、しょうが	かつおだし汁、本みりん、本 みりん、しょうゆ、食塩	鈴カステラ 牛乳	五平餅(しらす入り) 牛乳
04水	ご飯 鮭マリネ チャプチェ 豆腐スープ	565.5(469.2) 24.6(20.1) 17.0(14.7) 1.8(1.5)	米、小麦粉、春雨、油、米 粉、三温糖、ごま油	牛乳、生鮭、絹ごし豆腐、豆 乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色 辛みそ)	玉葱、人参、ピーマン、長 葱、いちごジャム、カットわか め	中華スープ、酢、食塩、しょう ゆ	せんべい 牛乳	いちごジャム 蒸しパン 牛乳
05木 誕生会 メニュー	たぬきごはん はんぺんボール たぬき汁	520.3(453.8) 20.3(18.1) 18.3(15.6) 2.1(1.5)	米、天かす、三温糖、片栗 粉、油	牛乳、はんぺん、木綿豆腐、 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛 みそ)、ハム、スライスチー ズ、ゼラチン	大根、枝豆(冷凍)、玉葱、板 こんにゃく、人参、焼きのり、 葉ねぎ、あおのり、かんてん (粉)	本みりん、しょうゆ	ふがし 牛乳	青空ゼリー 牛乳
06金	ご飯 豚肉のしょうが焼き もやしんぼじゃこ和え みそ汁	567.0(460.6) 23.7(19.3) 16.7(14.9) 2.2(1.7)	米、ホットケーキミックス、さ といも、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、 調整豆乳、大豆(ゆで)、米 みそ(淡色辛みそ)、しらす 干し(半乾燥)	玉葱、もやし、人参、胡瓜、 ホールコーン缶、カットわか め、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢	フルーツラムネ 牛乳	抹茶ケーキ 牛乳
07土	ツナスパゲティ チキンスープ プリン	566.6(512.0) 22.2(19.4) 15.0(13.9) 2.0(1.7)	スパゲティ、じゃがいも、小 麦粉、ホットケーキミックス、 油、三温糖、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶(きはだ)、 豚ひき肉、鶏もも肉(皮なし)	玉葱、人参、ホールコーン 缶、マッシュルーム缶、グリン ピース(冷凍)、干椎茸、しょう が	ケチャップ、しょうゆ、食塩、 コンソメ	せんべい 牛乳	中華むしぼん 牛乳
10火	ご飯 ボークチャップ カニカマサラダ 豆腐みそ汁	601.0(519.4) 24.2(20.5) 17.7(15.7) 2.3(1.7)	米、油、小麦粉、三温糖、ご ま、さつまいも	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、木綿 豆腐、かにかまぼこ、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ、か んてん(粉)	玉葱、キャベツ、マッシュ ルーム缶、ホールコーン缶、 胡瓜、パセリ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、酢、しょうゆ、食 塩、コンソメ	マシュマロ 牛乳	いもかんてん 牛乳
11水	ご飯 豆腐とツナの照り焼き 大根と鶏肉の煮物 すまし汁	628.3(518.6) 22.7(18.8) 14.3(13.5) 2.9(2.2)	米、片栗粉、天かす、三温 糖、焼ふ、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉 (皮なし)、ツナ水煮缶	だいこん皮つき・生、玉葱、 人参、えのきたけ、長葱、し ょうが、さやえんどう、干椎茸、 あおのり	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、しょうゆ、み りん、食塩	ビスケット 牛乳	たぬきおにぎり 牛乳
12木	ご飯 鯖のカレー風味揚げ 三色和え みそ汁	595.4(514.1) 22.3(19.6) 16.9(15.3) 2.0(1.8)	米、上新粉、小麦粉、三温 糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、生鯖、木綿豆腐、卵、 米みそ(淡色辛みそ)	もやし、胡瓜、玉葱、人参	かつお・昆布だし汁、酢、し ょうゆ、カレー粉、食塩	せんべい 牛乳	みたらし団子 牛乳
13金	冷やし中華 野菜しゅうまい バナナ	623.6(515.7) 23.4(19.3) 16.6(14.5) 3.2(2.4)	生中華めん、米、しゅうまい の皮、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、ハム、 ベーコン、バター	バナナ、胡瓜、小松菜、長 葱、玉葱、ミックスベジタブル (冷凍)、カットわかめ、しょう が	かつおだし汁、しょうゆ、酢、 みりん、コンソメ、カレー粉、 食塩	カルシウムせん 牛乳	カレーピラフ 牛乳
14土	変わり親子丼 わかめのすまし汁 ヨーグルト	525.9(493.1) 24.0(21.9) 11.7(11.4) 2.7(2.3)	米、三温糖、上新粉、油	牛乳、豆乳、ヨーグルト(加 糖)、卵、木綿豆腐、鶏もも肉 (皮なし)、かまぼこ	みかん缶、ゆで筍、えのきた け、いんげん(冷凍)、かんて ん、干椎茸、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	豆乳みかん パンパロア風 牛乳
16月	ご飯 キャベツのごまつくね 切干大根の煮物 豆腐のみそ汁	642.8(511.3) 22.0(18.4) 17.0(15.2) 2.4(1.9)	米、片栗粉、油、三温糖、ご ま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、きな 粉、油揚げ	キャベツ、玉葱、人参、切干 大根、長葱、干椎茸、カット わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、食塩	フルーツラムネ 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
17火	ご飯 ごぼうとかじきの煮つけ チーズサラダ みそ汁	618.9(524.3) 23.7(20.5) 16.3(14.2) 2.8(2.1)	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、かじき、豆乳、卵、 チーズ、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	もやし、キャベツ、ごぼう、胡 瓜、人参、小松菜、なつみか ん・マーメレード、カットわか め、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、食塩	ふがし 牛乳	マーメレード カップケーキ 牛乳
18水	ハヤシライス ごぼうと胡瓜のサラダ きのこのスープ	577.7(449.9) 19.7(16.0) 17.9(15.1) 2.4(1.7)	米、ホットケーキミックス、三 温糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、きな 粉、ゆであずき缶、ハム	玉葱、人参、ごぼう、生椎 茸、胡瓜、えのきたけ、ホー ルコーン缶、グリンピース(冷 凍)	ハヤシルウ、ケチャップ、コン ソメ、しょうゆ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳
19木	しらすと枝豆ご飯 凍り豆腐の挽肉サンド 夏野菜の梅あえ すまし汁	538.0(475.3) 21.8(19.1) 10.9(12.7) 2.3(1.7)	米、白玉粉、長芋、はちみ つ、片栗粉、三温糖	牛乳、ゆであずき缶、鶏ひき 肉、凍り豆腐、しらす干し(半 乾燥)、かつお節	胡瓜、ほうれん草、オクラ、枝 豆(冷凍)、長葱、生椎茸、う め干し	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ 牛乳	白玉ぜんざい 牛乳
20金	ご飯 豚のチーズタッカルビ風 小松菜の和え物 みそ汁	585.0(488.7) 21.4(17.9) 16.9(14.7) 2.3(1.8)	米、ホットケーキミックス、じゃ がいも、油、ごま、砂糖、ごま 油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、木綿 豆腐、ピザ用チーズ、米みそ (淡色辛みそ)、コンデンスミ ルク、生食ちくわ	小松菜、かぶ、玉葱、キャベ ツ、かぶ・葉、人参、ホール コーン缶、いちごジャム、に んにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	カルシウムせん 牛乳	いちごミルク 蒸しパン 牛乳
21土	ほうれん草とベーコンの和風パスタ ポタージュ バナナ	555.4(469.6) 20.3(17.1) 16.4(14.0) 1.6(1.4)	マカロニ・スパゲティ、米、 ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏も も肉(皮付き)、ベーコン、バ ター	バナナ、枝豆(冷凍)、玉葱、 ほうれん草、しめじ、にんに く、しそ	本みりん、しょうゆ、コンソメ、 食塩	せんべい 牛乳	肉巻きおにぎり お茶・麦茶
23月	ご飯 豚肉と卵の炒め物 梅ドレサラダ 中華スープ	531.2(463.0) 21.7(18.6) 17.1(15.7) 2.6(2.0)	米、油、ごま油、三温糖	牛乳、豆乳、ゆであずき缶、 豚肉(もも)、卵、鶏ひき肉、ゼ ラチン	キャベツ、長葱、玉葱、人 参、胡瓜、チンゲンサイ、 ホールコーン缶、ピーマン、う め干し、干椎茸、バナナ、 しょうが	しょうゆ、酢、食塩、白こしょう	バナナ 牛乳	小倉豆乳ゼリー 牛乳
24火	納豆そぼろうどん 長芋と豆乳の茶碗蒸し すまし汁	557.6(451.9) 22.9(18.9) 16.9(14.7) 2.4(1.8)	ゆでうどん、長芋、ホットケ ーキミックス、三温糖、片栗粉、 油、粉糖	牛乳、豆乳、おから(旧来製 法)、挽きわり納豆、豚ひき 肉、鶏ひき肉、かにかまぼ こ、ヨーグルト(無糖)、バター	玉葱、小松菜、えのきたけ、 しょうが、枝豆(冷凍)、ホー ルコーン缶、葉ねぎ、人参	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	スノーボール 牛乳
25水	ご飯 イカ団子の野菜あん 筑前煮 みそ汁	559.2(441.9) 23.7(18.9) 15.4(13.6) 3.2(2.4)	米、ロールパン、油、片栗 粉、三温糖	牛乳、いか、鶏もも肉(皮付 き)、木綿豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)	かぼちゃ、人参、れんこん、 小松菜、玉葱、しめじ、ごぼ う、切干大根、きぬさや(冷 凍)、しょうが、干椎茸	煮干だし汁、本みりん、しょう ゆ、食塩	フルーツラムネ 牛乳	ココア揚げパン 牛乳
26木	夏野菜カレー おくらスープ えびとさつま芋のサラダ	623.6(514.8) 21.9(18.5) 17.4(15.6) 2.0(1.6)	米、さつまいも、油、三温糖	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、つぶ しあん(砂糖添加)、むきえび (冷凍)、粉チーズ	かぼちゃ、玉葱、みかん缶、 ブロッコリー、なす、キウイ フルーツ、トマトジュース缶、人 参、オクラ、ピーマン、ホー ルコーン缶、ミニトマト、レモン	カレーウ、コンソメ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	豆乳かんの あんみつ 牛乳
27金	ピザトースト クリスピーチキン ミニマト 野菜スープ	514.5(410.3) 24.9(20.6) 15.3(13.3) 3.0(2.2)	食パン、米、じゃがいも、コー ンフレーク、小麦粉、マヨ ネーズ、油、ごま	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、皮 なしウィンナー、とろけるチー ズ、しらす干し	玉葱、ミニトマト、ほうれん 草、人参、ホールコーン缶、 ピーマン、うめ干し	ケチャップ、コンソメ、カレー 粉、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	梅しらすおにぎり 牛乳
28土	マーボー豆腐 ギョーザスープ ヨーグルト	431.7(400.2) 19.4(17.6) 17.5(15.1) 2.0(1.7)	米粉、三温糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿 豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)	長葱、チンゲンサイ、人参、 ゆで筍、干椎茸、しょうが	しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	もちもちココア 蒸しパン 牛乳
30月	ご飯 たらのマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ炒め みそ汁	570.6(486.8) 22.5(18.9) 16.1(14.5) 2.0(1.6)	米、片栗粉、三温糖、黒砂 糖、マヨネーズ、油	牛乳、たら、木綿豆腐、豚ひ き肉、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、粉チーズ、きな粉、 バター	かぼちゃ、ほうれん草、玉 葱、長葱、グリンピース(冷 凍)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、食塩	カルシウムせん 牛乳	わらび餅 牛乳
31火	トマトパスタ 青のり風味ポテトサラダ キャベツスープ	553.3(487.2) 20.3(18.5) 16.0(13.9) 3.0(2.4)	マカロニ・スパゲティ、じゃ がいも、ホットケーキミックス、 マヨネーズ、三温糖、油	鶏もも肉(皮付き)、ベーコ ン、木綿豆腐、生食ちくわ	玉葱、ホールトマト缶詰、キャ ベツ、胡瓜、レタス、しめじ、 人参、ホールコーン缶、あ おのり	しょうゆ、コンソメ、本みりん、 酢、食塩	せんべい 牛乳	チキンパオ スキムココア