



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 子どもの日 メニュー	ちらし寿司 こいのぼりハンバーグ すまし汁 オレンジ	797.3(663.1) 24.0(20.4) 15.5(13.9) 2.1(1.8)	上新粉、米、片栗粉、三温糖、白玉粉、油	牛乳、豚ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)、卵、木綿豆腐、あじ、スライスチーズ、油揚げ、凍り豆腐、なると	ほうれん草、人参、玉葱、えのきたけ、胡瓜、れんこん、さやえんどう、かんぴょう(乾)、干椎茸、焼きのり、オレンジ	かつお・昆布だし汁、酢、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	柿もち 牛乳
06金	ご飯 鶏ももの照り焼き チンゲン菜の和え物 みそ汁	566.4(491.5) 23.7(20.1) 18.2(16.0) 2.6(2.1)	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	チンゲンサイ、なめこ、人参、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	じゃがいもおやき 牛乳
07土	カレーうどん ツナ入り卵焼き ヨーグルト	536.2(505.7) 23.6(21.9) 18.3(16.7) 2.9(2.6)	ゆでうどん、じゃがいも、食パン、油、片栗粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、卵、バター	人参、長葱、玉葱	しょうゆ、カレールー、本みりん	せんべい 牛乳	ココアフレンチ 牛乳
09月	鮭丼 豆腐とこんにやくの田楽 すまし汁	508.0(478.6) 23.8(20.9) 17.1(15.6) 2.1(2.0)	米、里芋(冷凍)、小麦粉、長芋、三温糖、油、ごま	牛乳、焼き豆腐、さけ(塩)、豚肉(もも)、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、かつお節	板こんにやく、胡瓜、キャベツ、長葱、ごぼう、葉ねぎ、焼きのり、あおのり	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	お好み焼き 牛乳
10火	トマトパスタ 中華風チキンサラダ たまごスープ バナナ	573.5(490.1) 22.9(18.7) 18.5(15.5) 2.2(1.6)	マカロニ・スパゲティ、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖、油、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、ベーコン、鶏ささ身、ゆであずき缶、かまぼこ	玉葱、ホールトマト缶詰、キャベツ、胡瓜、もやし、ほうれん草、しめじ、ホールコーン缶、バナナ	コンソメ、酢、しょうゆ、食塩	マッシュマロ 牛乳	小倉トースト 牛乳
11水	ご飯 たまなーちゃんぶる さつま芋としめじの胡麻和え あざりのみそ汁	583.5(487.6) 20.3(17.1) 17.8(15.3) 2.2(1.7)	米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、すりごま、ごま油、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、あざり、豚肉(もも)、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、しめじ、玉葱、人参、葉ねぎ、焼きのり	しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	ツナマヨおにぎり 牛乳
12木 郷土料理 メニュー	ちりめん梅ご飯 かしわすき 野菜の千草和え お講汁	520.8(453.4) 23.4(19.4) 12.6(13.5) 2.5(1.8)	米、白玉粉、さいとも、すりごま、油、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、焼き豆腐、鶏もも肉(皮なし)、しらす干し、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)	白菜、大根、キャベツ、人参、長葱、ほうれん草、しらたき、えのきたけ、もやし、うめ干し、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	ビスコ(小麦胚芽) 牛乳	赤福 牛乳
13金	ご飯 さわらのカレー揚げ 筑前煮 キャベツスープ	575.7(476.5) 24.8(20.0) 15.7(14.4) 1.9(1.4)	米、小麦粉、三温糖、油、白玉粉	牛乳、さわら、鶏もも肉(皮なし)、絹ごし豆腐、ベーコン	れんこん、枝豆、人参、板こんにやく、ゆで筍、ごぼう、キャベツ、いんげん、	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	麦ふぁー 牛乳	ずんだ団子 牛乳
14土	ロコモコ丼 もやしスープ バナナ	609.8(509.7) 24.4(20.1) 18.3(15.5) 2.1(1.7)	米、三温糖、黒砂糖、油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、スライスチーズ、ゼラチン	バナナ、キャベツ、人参、玉葱、もやし、トマトピューレ	中濃ソース、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	豆乳ブディング 牛乳
16月	ご飯 タンダーチキン はるさめサラダ すまし汁	489.7(447.6) 19.8(17.2) 9.6(9.9) 1.4(1.0)	米、ホットケーキミックス、春雨、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、きな粉、ゆであずき缶	胡瓜、ほうれん草、人参、生椎茸、ホールコーン缶、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉	鈴カステラ 牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳
17火	冷やし担々うどん 鶏むねのピカタ ミニトマト バナナ	474.8(418.2) 24.9(19.9) 13.9(12.3) 2.6(1.9)	ゆでうどん、米、さつまいも、天かす、小麦粉、黒ごま	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、卵、粉チーズ、しらす干し、なると、バター	オレンジ、ミニトマト、トマト、胡瓜、いんげん(冷凍)、カットわかめ、パセリ、バナナ	しょうゆ、本みりん、食塩	マッシュマロ 牛乳	さつま芋ごはん 牛乳
18水	ご飯 魚の南蛮漬け ごぼうといんげんの金平 菜の花のみそ汁	548.6(484.9) 22.0(19.0) 14.1(14.1) 2.5(2.1)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、バター	ごぼう、人参、いんげん、菜の花、玉葱、ホールコーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	ホットツナコーンパン 牛乳
19木	カレーライス コールスローサラダ 白菜のスープ オレンジ	671.9(576.1) 20.5(18.0) 17.9(15.6) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、白玉粉、春雨、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、粉チーズ、ハム、かにかまぼこ	バナナ、玉葱、白菜、胡瓜、キャベツ、人参、りんご、オレンジ	カレールー、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	もちもちパン 牛乳
20金	ご飯、納豆 凍り豆腐の挽肉サンド 磯辺さつまいも みそ汁	641.2(535.1) 24.1(20.3) 18.3(16.0) 2.0(1.5)	米、さつまいも、米粉、油、三温糖、片栗粉	牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)	もも缶(黄桃)、大根、長葱、なめこ、人参、あおのり、バナナ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳	ピーチパイ 牛乳
21土	肉みそめん スープ ヨーグルト	601.8(552.1) 24.3(21.6) 17.1(15.4) 2.1(1.6)	焼きそばめん、ホットケーキ粉、三温糖、すりごま、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、淡色みそ、きな粉	玉葱、もやし、人参、きぬさや(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	マッシュマロ 牛乳	ごまきな粉ボーロ 牛乳
23月	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 切り干大根のサラダ みそ汁	556.0(493.7) 23.0(20.0) 18.4(17.5) 1.9(1.5)	米、食パン、油、ごま、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、焼き竹輪、きな粉	小松菜、玉葱、人参、もやし、胡瓜、切干大根、にら、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	あんぱんマン ビスケット 牛乳	揚げパンきなこ スティック 牛乳
24火	ご飯 鱈とゴボウの煮つけ ビーフソテー 豆腐のすまし汁	547.2(485.7) 20.9(18.9) 17.0(15.3) 1.6(1.3)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、ビーフン、三温糖、油、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、卵、バター	ごぼう、ほうれん草、えのきたけ、玉葱、ピーマン、人参、干椎茸、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	さつま芋のガレット 牛乳
25水	ロールパン 照り焼きつくね そらまめとじゃが芋のチーズ焼き もやしスープ グレープフルーツ	548.6(477.5) 21.1(17.8) 17.3(15.1) 2.7(2.0)	ロールパン、じゃがいも、ホットケーキミックス、片栗粉、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、調製豆乳、ベーコン、とろけるチーズ、バター	グレープフルーツ、玉葱、バナナ、そらまめ、もやし、人参、長葱、ホールコーン缶、生椎茸、干しぶどう、パセリ、しょうが	本みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	マッシュマロ 牛乳	バナナマフィン 牛乳
26木 誕生会 メニュー	彩りごはん 磯辺つくね アスパラのお浸し 豆乳みそ汁	589.8(501.9) 23.4(20.0) 14.3(13.0) 2.5(2.1)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、三温糖、マカロニ・スパゲティ、ごま油、ごま	鶏ひき肉、豆乳、絹ごし豆腐、牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、生鮭、生クリーム	グリーンアスパラガス、人参、ごぼう、ほうれん草、しめじ、長葱、バナナ、焼きのり、しょうが、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)、干	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	せんべい 牛乳	こいのぼりケーキ ジョアマスカット
27金	ご飯 たらの野菜あんかけ ささ身サラダ みそ汁	551.6(461.8) 26.0(20.9) 17.1(14.6) 2.4(1.7)	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、マヨネーズ、黒ごま、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、すりごま、ごま油	牛乳、たら、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、卵	玉葱、トマト、そらまめ、長葱、胡瓜、えのきたけ、人参、ホールコーン缶、しょうが、カットわかめ、バナナ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳	黒胡麻と黒糖の バターケーキ 牛乳
28土	中華丼 しらすカツ おくらスープ	515.0(443.4) 24.6(20.3) 17.6(15.0) 2.5(2.0)	米、三温糖、小麦粉、油、ごま油、パン粉、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、はんぺん、むきえび(冷凍)、しらす干し、うずら卵水煮缶、ベーコン、ゼラチン	白菜、玉葱、人参、オクラ、ホールコーン缶、ピーマン、バナナ、干椎茸	しょうゆ、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	ココアゼリー 牛乳
30月	ご飯 あじのみそマヨ焼き 筍のそぼろ煮 豆腐すまし汁	522.9(450.9) 24.1(20.4) 17.1(16.3) 1.9(1.4)	米、マヨネーズ、小麦粉、三温糖、片栗粉	牛乳、あじ、木綿豆腐、鶏ひき肉、かまぼこ、ゼラチン、米みそ(淡色辛みそ)	りんご濃縮果汁、ゆで筍、りんご、人参、ほうれん草、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ミニかきもち 牛乳	アップルゼリー 牛乳
31火	枝豆ごはん 肉豆腐 小松菜とちくわの和え物 みそ汁	547.6(469.6) 21.9(18.8) 17.0(16.1) 2.5(1.9)	米、米粉、三温糖、ごま	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、焼き竹輪、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	小松菜、だいこん皮つき・生、もやし、長葱、えのきたけ、枝豆(冷凍)、人参、ホールコーン缶	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふぁー 牛乳	もちもちココア 蒸しパン 牛乳