



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	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨の和え物 味噌汁	527.4(463.8) 24.3(20.2) 16.7(16.6) 2.2(1.7)	米、春雨、油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、ハム、 油揚げ、ゼラチン	いちご、もやし、しめじ、胡 瓜、長葱、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、食塩	ビスコ(小麦胚芽入) 牛乳	いちごミルクゼリー 牛乳
02 金	ご飯 揚げたらのみぞれ煮 さつまいもの金平 味噌汁	617.2(530.4) 22.8(19.1) 15.7(14.0) 2.1(1.9)	米、さつまいも(皮付)、ホット ケーキミックス、油、片栗粉、 三温糖、ごま油、黒ごま、グラ ニュー糖	牛乳、たら、木綿豆腐、卵、 米みそ(淡色辛みそ)	だいこん皮つき・生、人参、 葉ねぎ、長葱、いんげん(冷 凍)、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつお だし汁、しょうゆ、本みりん	うす焼きせんべい 牛乳	ココアメロンパン 牛乳
03 土	エビドリア コーンサラダ もやしスープ	605.6(508.3) 20.3(17.3) 16.2(14.1) 1.9(1.6)	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、む きえび(冷凍)、木綿豆腐、脱 脂粉乳、バター、きな粉	キャベツ、人参、玉葱、もや し、胡瓜、ピーマン、しめじ	酢、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
05 月	じゃこ菜めし 犠牲豆腐 春雨のソテー なめこの味噌汁	603.4(534.4) 23.0(20.2) 19.0(16.9) 2.2(1.8)	米、白玉粉、春雨、油、三温 糖、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、卵、米みそ (淡色辛みそ)、豚ひき肉、き な粉、しらす干し(半乾燥)	なめこ、人参、玉葱、小松 菜、ピーマン、いんげん(冷 凍)、長葱、干椎茸、カットわ かめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳
06 火	ご飯 鯖の西京焼き キャベツとツナの中巻和え すまし汁	550.3(476.9) 23.4(19.3) 17.1(14.6) 2.1(1.6)	米、食パン、グラニュー糖、 マーガリン・ソフトタイプ、砂 糖、ごま油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、ツナ 水煮缶	キャベツ、ほうれん草、人参、 ホールコーン缶、えのきた け、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本み りん、酢、食塩	マシュマロ 牛乳	シュガートースト 牛乳
07 水	そばろ井 いろいろ炒め 味噌汁 梨	612.6(535.8) 22.3(19.0) 15.3(14.0) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、三温糖、ごま 油、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ (淡色辛みそ)、チーズ、油 揚げ、かつお節	なし、人参、玉葱、しらたき、 ブロッコリー、たくあん、カット わかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本み りん	鈴カステラ 牛乳	おかかたくあん おにぎり 牛乳
08 木	ご飯 むね肉の磯辺焼き ひじきとれんこんサラダ 味噌汁	525.9(414.0) 20.8(16.8) 14.8(12.9) 1.6(1.2)	米、小麦粉、マヨネーズ、片 栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、ク リームチーズ、米みそ(淡色 辛みそ)、卵、バター	小松菜、胡瓜、玉葱、れんこ ん、人参、切干大根、ひじ き、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、本み りん	しょうゆせんべい 牛乳	クリームチーズ 蒸しパン 牛乳
09 金 十五夜 メニュー	鮭ご飯 月見つくね 里芋の煮物 玉麩のすまし汁	583.9(498.9) 22.7(19.4) 14.3(13.0) 2.0(1.7)	米、さといも、白玉粉、片栗 粉、ごま、黒砂糖、焼ふ、三 温糖	牛乳、鶏ひき肉、さけ(塩)、 木綿豆腐、卵	人参、ほうれん草、かぼ ちゃ、えのきたけ、長葱、し ょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、かつお だし汁、しょうゆ、本みりん、 食塩	せんべい 牛乳	白玉団子 牛乳
10 土	カレーうどん コロッケ ヨーグルト	721.8(620.4) 24.1(21.3) 16.3(14.9) 2.4(2.1)	ゆでうどん、じゃがいも、米、 もち米、パン粉、小麦粉、 油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉 (肩ロース)、豚ひき肉、あずき (乾)	長葱、人参、玉葱、干椎茸	カレールーウ、しょうゆ、本み りん、ウスターソース、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	赤飯おにぎり 牛乳
12 月	ご飯 タンドリーチキン キャベツのサラダ かに玉風スープ	506.7(453.1) 23.2(20.6) 14.8(13.6) 1.8(1.4)	米、食パン、マヨネーズ、油、 片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、絹 ごし豆腐、ハム、卵、かにか まぼこ、粉チーズ	キャベツ、玉葱、クリームコー ン缶、人参、干しぶどう、レモ ン果汁、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、食 塩、カレー粉	ふがし 牛乳	カレーチーズラスク 牛乳
13 火	ツナクリームスパゲティ さつまいもとカボチャのハニーサラダ キャベツスープ 梨	636.9(491.4) 21.3(17.2) 17.3(14.7) 1.4(1.1)	米、スパゲッティ、さつまいも (皮付)、油、三温糖、小麦 粉、はちみつ	牛乳、ツナ水煮缶(きはだ)、 クリームチーズ、きな粉、木綿 豆腐、バター	なし、玉葱、キャベツ、かぼ ちゃ、しめじ、人参、ほうれん 草、ホールコーン缶、レモン 果汁	コンソメ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
14 水 郷土料理 中国地方	岩国寿司 ままかりの南蛮漬け 煮ごめ しじみ汁	548.3(479.6) 22.6(18.9) 15.4(14.6) 2.1(1.6)	米、里芋(冷凍)、焼きそばめ ん、小麦粉、小麦粉、油、三 温糖、マヨネーズ	牛乳、わかさぎ、木綿豆腐、 あずき(乾)、卵、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、豚肉(も も)、むきえび(冷凍)、しじ み、さくらでんぶ	人参、キャベツ、玉葱、板こ んにゃく、ごぼう、葉ねぎ、れ んこん、しめじ、さやえんどう、 干椎茸、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、中濃 ソース、本みりん、酢、食塩	麦ふあー 牛乳	広島風お好み焼き 牛乳
15 木	梅干しの炊き込みご飯 豆腐とツナの照り焼き 青菜のソテー スープ	605.3(502.5) 23.1(19.0) 15.6(13.7) 2.2(1.6)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、 三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮 缶、こしあん(生)、卵、油揚 げ、魚肉ソーセージ、バター	玉葱、ほうれん草、チンゲン サイ、人参、ホールコーン 缶、しょうが、うめ干し、パナ ナ	中華スープ、本みりん、しょう ゆ、食塩	バナナ 牛乳	あんこ巻き 牛乳
16 金	ご飯 たらの甘辛竜田揚げ 枝豆の白和え 味噌汁	593.2(533.4) 23.2(19.4) 16.1(14.4) 2.1(1.6)	米、小麦粉、さといも、片栗 粉、ごま、三温糖、油	牛乳、たら、木綿豆腐、卵、 米みそ(淡色辛みそ)、パ ター	人参、バナナ、小松菜、ホー ルコーン缶、玉葱、枝豆、レ モン、しょうが	かつお・昆布だし汁、本み りん、しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	バナナケーキ 牛乳
17 土	きじ焼き丼 けんちん汁 バナナ	566.5(480.8) 21.5(18.7) 16.8(15.4) 1.9(1.5)	米、里芋(冷凍)、三温糖、 油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、カ ルピス、卵、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	バナナ、大根、長葱、人参、 ごぼう、いんげん(冷凍)、レ モン果汁	しょうゆ、本みりん	しょうゆせんべい 牛乳	カルピスゼリー 牛乳
20 火	ご飯 中華風うま煮 スパゲッティサラダ にら玉スープ	526.8(486.3) 20.7(18.7) 15.7(14.3) 1.4(1.3)	米、スパゲッティ、マヨネー ズ、砂糖、ごま油、片栗粉、 ぶどうパン	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、 鶏ささ身、卵	玉葱、もも缶(黄桃)、みかん 缶、人参、たけのこ、生椎 茸、胡瓜、にら、さやえんどう、 かんでん、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩	ぶどうパン 牛乳	フルーツゼリー 牛乳
21 水	ご飯 カレイのトマトソース 切干大根のソテー 味噌汁	533.7(487.0) 24.4(20.1) 15.0(13.3) 2.1(1.6)	米、ホットケーキミックス、小 麦粉、油、ごま油	牛乳、かれい、豚肉(もも)、 チーズ、米みそ(淡色辛み そ)、ベーコン、バター	もやし、玉葱、えのきたけ、人 参、切干大根、小松菜、ホー ルコーン缶、カットわかめ、パ セリ	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、中濃ソース、食塩、 カレー粉	マシュマロ 牛乳	ベーコンとチーズ 蒸しパン 牛乳
22 木 誕生会 メニュー	秋ごはん ペネロペハンバーグ 大学カボチャ きのこスープ りんご	628.4(514.5) 21.9(16.8) 13.4(12.9) 0.9(0.8)	米、さつまいも、砂糖、油、片 栗粉、ごま	ジョアブレン、豚ひき肉、 大豆(ゆで)、鶏ひき肉、鶏さ さ身、牛乳、スライスチーズ、 卵(黄)、卵、無塩バター	かぼちゃ、りんご、玉葱、人 参、えのきたけ、生椎茸、な めこ、糸みつば、ミニトマト、 焼きのり	しょうゆ、ケチャップ、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	スイートポテト ジョア
24 土	肉うどん さつまいものりご煮 ヨーグルト	557.8(487.4) 20.2(18.1) 12.4(11.4) 1.9(1.6)	ゆでうどん、さつまいも、米、 マヨネーズ、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉 (ロース)、ツナ水煮缶(きは だ)、油揚げ	りんご、人参、しめじ、長葱、 焼きのり、レモン果汁	しょうゆ、本みりん	せんべい 牛乳	ツナマヨおにぎり 牛乳
26 月	さつまいごはん 豆腐ひき肉あんかけ ほうれん草とえのきたけのお浸し 味噌汁	530.3(455.2) 22.4(19.2) 15.1(14.7) 2.1(1.6)	米、白玉粉、さつまいも、油、 片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 ゆであずき缶、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	ほうれん草、大根、えのきた け、人参、玉葱、長葱、きぬ さや(冷凍)、干椎茸、し ょうが	しょうゆ、かつお・昆布だし 汁、食塩	きなこせんべい 牛乳	白玉ぜんざい 牛乳
27 火	チキンカレー 大根の和風サラダ 白菜のスープ バナナ	604.6(520.0) 22.8(19.2) 14.9(13.6) 1.9(1.9)	米、じゃがいも、春雨、三温 糖、黒砂糖、油、ごま油	牛乳、豆乳、鶏もも肉(皮な し)、かにかまぼこ、ハム、き な粉、ゼラチン、かつお節	バナナ、白菜、大根、玉葱、 人参、胡瓜	カレールーウ、しょうゆ、酢、本 みりん、中華だしの素、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	きなこプリン 牛乳
28 水	ご飯 あじのパン粉焼き ツナじゃが 味噌汁	674.6(613.1) 21.5(20.2) 16.1(15.2) 2.0(1.6)	米、さつまいも、片栗粉、じゃ がいも、マヨネーズ、三温 糖、パン粉、油	あじ、ツナ水煮缶、米みそ (淡色辛みそ)、牛乳、油揚 げ	もやし、玉葱、人参、いんげ ん(冷凍)、カットわかめ、パ セリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	マシュマロ 牛乳	さつまいもち スキムココア
29 木	ご飯 鶏ももみぞれ煮 カボチャのじゃじ炒め ほうれん草のすまし汁	543.9(489.1) 21.7(18.6) 17.1(14.9) 2.5(2.0)	米、食パン、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、し らす干し	だいこん皮つき・生、かぼ ちゃ、ほうれん草、玉葱、トマ ト、いんげん(冷凍)、いちご ジャム・低糖度、生椎茸、葉 ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	せんべい 牛乳	ジャムサンド 牛乳
30 金	ご飯 鮭のきのこみそ焼き 小松菜のごま和え 豚の卵のスープ	599.6(509.5) 23.6(19.5) 17.1(15.4) 1.7(1.3)	米、天かす、片栗粉、三温 糖、油、ごま、米粉	牛乳、生鮭、豚肉(肩)、卵、 米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、えのきたけ、白菜、 人参、ホールコーン缶、に ら、あおのり、しょうが	しょうゆ、中華スープ	ミニかきもち 牛乳	たぬきおにぎり 牛乳