



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 火	ご飯 チキンのチーズ焼き えびとさつまいものサラダ みそ汁	587.1(526.1) 23.1(19.8) 17.7(15.9) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、むきえび(冷凍)、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、油揚げ	かぶ、バナナ、ブロッコリー、玉葱、マッシュルーム缶、ミニトマト、干しぶどう、にんにく、カットわかめ、パセリ	煮干だし汁、ケチャップ、食塩	マシュマロ 牛乳	バナナマフィン 牛乳
02 水	ご飯 豆腐の挽肉あんかけ きゃべつとツナの中巻和え みそ汁	538.9(494.4) 22.3(20.2) 16.1(14.8) 2.1(1.8)	米、上新粉、油、砂糖、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	キャベツ、だいこん皮つき・生、かぼちゃ、トマト、玉葱、ホールコーン缶、人参、干椎茸、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢	せんべい 牛乳	かぼちゃもち 牛乳
04 金	カラフル納豆丼 たらと小松菜の中華風チリ炒め 豆腐すまし汁	599.6(539.9) 24.9(21.2) 17.9(16.0) 1.9(1.4)	米、三温糖、油、片栗粉、小麦粉、はちみつ、三温糖	牛乳、たら、木綿豆腐、卵、挽きわり納豆	玉葱、オクラ、人参、小松菜、ホールコーン缶、長葱、カットわかめ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	鈴カステラ 牛乳	マーラーカオ 牛乳
05 土	ピザトースト 野菜ころころスープ ヨーグルト	555.7(485.9) 21.4(18.9) 19.0(16.0) 2.0(1.7)	食パン、米、じゃがいも、マーガリン・ソフトタイプ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、ウインナー、チーズ、かつお節、バター	玉葱、人参、ホールコーン缶、ピーマン、たくあん、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	おかゆとたくあん おにぎり 牛乳
07 月	ご飯 肉豆腐 春雨ソテー みそ汁	561.1(521.4) 22.1(20.0) 18.7(16.8) 2.0(1.9)	米、春雨、油、三温糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、きな粉	だいこん皮つき・生、白菜、人参、長葱、えのきたけ、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	あべかわマカロニ 牛乳
08 火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうサラダ すまし汁	571.2(524.4) 23.0(19.6) 18.4(16.5) 1.9(1.5)	米、強力粉、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、生鮭、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、ピザ用チーズ、ハム、白みそ、バター	キャベツ、人参、ほうれん草、ごぼう、胡瓜、しめじ	しょうゆ、みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	チーズナン 牛乳
09 水 郷土料理 埼玉県	煮ぼうとう みそポテト ねぎぬた みかん	616.7(514.5) 25.4(20.8) 18.9(15.9) 2.1(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも、はちみつ、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、きな粉、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いか	みかん、長葱、大根、人参、小松菜、ごぼう、板こんにやく	しょうゆ、本みりん、酢	せんべい 牛乳	ご家宝 牛乳
10 木	ご飯 カレイのムニエル きゃべつとしめじのお浸し みそ汁	520.9(475.0) 22.7(20.0) 12.4(11.5) 2.1(1.6)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、小麦粉、黒ごま	牛乳、かかれい、木綿豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	キャベツ、玉葱、もやし、人参、しめじ、ホールトマト缶詰、カットわかめ、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、コンソメ	バナナ 牛乳	さつま芋入り蒸しパン 牛乳
11 金	ナポリタン 豆腐ナゲット かきたまスープ りんご	622.0(528.3) 23.5(20.4) 18.2(15.6) 1.8(1.4)	マカロニ・スパゲティ、米、片栗粉、油、パン粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、皮なしウインナー、卵、しらす干し、かつお節	りんご、玉葱、長葱、ほうれん草、ピーマン、人参、長葱、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	ふがし 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳
12 土	マーボー豆腐丼 中華風コンスープ ヨーグルト	581.9(512.3) 21.8(19.5) 17.1(14.9) 2.0(1.7)	七分つき米、食パン、はちみつ、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	クリームコーン缶、長葱、人参、あざつき、干椎茸、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	せんべい 牛乳	キャラットフレンチ トースト 牛乳
14 月	ご飯 豚肉とピーマンの千切り炒め キャベツとツナのサラダ 豆腐みそ汁	595.2(535.7) 23.0(20.2) 18.3(16.6) 1.6(1.4)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、油、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、こしあん(生)、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ピーマン、ゆで筍、しめじ、人参、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	中華あんまん 牛乳
15 火 七五三 メニュー	ちらし寿司 鶏唐揚げ ミニトマト 麩のすまし汁 オレンジ	592.5(534.7) 23.6(20.3) 14.2(13.0) 1.7(1.5)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、三温糖、油、片栗粉、焼ふ	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、卵、油揚げ、凍り豆腐	オレンジ、ミニトマト、人参、れんこん、ごぼう、みつば、いんげん(冷凍)、干椎茸、焼きのり、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	塩せんべい 牛乳	お祝い蒸しパン 牛乳
16 水	ご飯 メルルーサのホイル焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	524.4(508.9) 22.8(20.7) 11.9(12.4) 1.9(1.6)	米、白玉粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	白菜、玉葱、人参、ほうれん草、切干大根、生椎茸、しめじ、刻み昆布、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	あんぱん 牛乳	きなこ団子 牛乳
17 木	きのこご飯 豆腐のグラタン こんにやくとれんこん炒め キャベツスープ	635.9(564.2) 23.1(21.0) 18.1(16.3) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、小麦粉、ごま、三温糖、油、パン粉	牛乳、木綿豆腐、ハム、さけ(塩)、チーズ、バター、粉チーズ、かつお節	しらたき、キャベツ、生椎茸、人参、玉葱、れんこん、ほうれん草、しめじ、えのきたけ、いんげん(冷凍)、ホールコーン缶、焼きのり	しょうゆ、本みりん、中華だしの素、食塩	ふがし 牛乳	鮭・チーズおにぎり 牛乳
18 金	ご飯 さばのみそ煮 チンゲン菜とかまぼこのナムル けんちん汁	547.4(495.9) 22.1(18.9) 18.6(15.9) 2.0(1.9)	米、食パン、さつまいも、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、生鮭、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、豆乳	チンゲンサイ、もやし、大根、人参、長葱、干椎茸、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	焼きいもトースト 牛乳
19 土	焼きうどん ささ身のフリッター 団子汁	558.0(486.8) 23.7(20.7) 17.0(15.1) 2.1(1.8)	ゆでうどん、じゃがいも、もち米、米、小麦粉、油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、大根、人参、玉葱、長葱、生椎茸、ごぼう、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩	せんべい 牛乳	五平餅 牛乳
21 月	ご飯 ふわふわ豆腐甘酢あん 豚肉とれんこんの炒め みそ汁	538.1(490.5) 21.1(18.1) 16.2(15.5) 2.2(1.6)	米、さつまいも(皮付)、油、三温糖、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、だいこん皮つき・生、人参、玉葱、長葱、カットわかめ、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩、食塩	あんぱんマンビ 牛乳	焼きいも 牛乳
22 火	シーフードカレー 中華風チキンサラダ スープ バナナ	684.1(583.7) 22.2(18.9) 17.1(15.1) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、えび(むき身)、卵、鶏ささ身、いか、あさり水煮缶、バター	バナナ、玉葱、キャベツ、トマト、人参、胡瓜、ホールコーン缶、ほうれん草、レモン果汁	カレールウ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	鈴カステラ 牛乳	チーズケーキ風 牛乳
24 木 誕生会 メニュー	タコチキンライス お好み焼き風つくね トマトスープ	565.1(463.6) 21.1(17.5) 18.8(16.0) 1.6(1.2)	米、さつまいも、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ	豚ひき肉、牛乳、鶏ひき肉、生クリーム、皮なしウインナー、卵(黄)、コンデンスミルク、スライスチーズ、ゼラチン、かつお節	玉葱、トマト、キャベツ、レタス、葉ねぎ、人参、ピーマン、あおのり、焼きのり	ケチャップ、食塩、コンソメ	しょうゆせんべい 牛乳	さつま芋パロ ジオアマスカット
25 金	ご飯 カレイのおろし煮 ブロッコリーのチーズ焼き 豆腐のすまし汁	541.6(498.8) 23.4(20.0) 14.1(14.8) 2.1(1.5)	米、ホットケーキミックス、ホットケーキシロップ、油、片栗粉	牛乳、かかれい、木綿豆腐、とろけるチーズ、ハム	だいこん皮つき・生、ブロッコリー、ほうれん草、玉葱、ホールコーン缶、人参、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	ビスコ(小麦胚芽入) 牛乳	ホットケーキ 牛乳
26 土	キンパ風おにぎらず ワンタンスープ バナナ	530.3(454.1) 22.3(18.7) 16.7(14.4) 1.2(1.1)	米、三温糖、黒砂糖、ごま油、油	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、ゼラチン	バナナ、ほうれん草、人参、緑豆もやし、長葱、小松菜、もやし、焼きのり、干椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	豆乳ブディング 牛乳
28 月	バターロール きのこクリームシチュー 蒸し鶏 柿	567.7(487.0) 27.9(23.4) 17.6(15.1) 2.0(1.5)	米、ロールパン、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、豆乳、豚ひき肉、チーズ、バター、かつお節	かき、玉葱、もやし、ホールコーン缶、しめじ、キャベツ、えのきたけ、人参、マッシュルーム缶、レモン果汁	食塩、コンソメ、しょうゆ	ふがし 牛乳	焼きおにぎり 牛乳
29 火	ご飯 あじのピザ風焼き ブロッコリーの胡麻和え 里芋のみそ汁	564.1(484.6) 22.6(18.8) 16.7(15.1) 2.0(1.5)	米、里芋(冷凍)、ホットケーキミックス、油、コンソメ、マヨネーズ、ごま	牛乳、あじ、皮なしウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ヨーグルト(無糖)、とろけるチーズ	ブロッコリー、玉葱、長葱、人参、パセリ	ケチャップ、ケチャップ、しょうゆ、食塩	ミニかきもち 牛乳	ウインナーパン 牛乳
30 水	ご飯 豆腐とキャベツのハンバーグ 春雨と炒り卵のあえ物 コンソメスープ	651.9(573.1) 22.4(20.2) 17.9(15.7) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、春雨、三温糖、パン粉、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ水煮缶(きはだ)、ヨーグルト(無糖)、ハム、バター、チーズ	クリームコーン缶、玉葱、キャベツ、ホールコーン缶、もやし、胡瓜	しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、食塩	バナナ 牛乳	ツナチーズ蒸しパン 牛乳