



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		
04 水	高野豆腐のトマトドライカレー 切り干し大根のサラダ わかめスープ	583.3(491.2) 21.4(18.0) 18.4(15.5) 2.1(1.8)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま	牛乳、凍り豆腐、ツナ水煮缶(きはだ)、きな粉、かにかまぼこ、ゆであずき缶	玉葱、ホールトマト缶詰、人参、ホールコーン缶、切干大根、カットわかめ、にんにく、しょうが	カレールー、酢、食塩、しょうゆ	せんべい 牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳
05 木 七草 メニュー	ご飯 松風焼き なます・フルーツきんとん 七草みそ汁	649.5(531.9) 22.6(18.7) 13.4(12.2) 2.4(1.9)	米、さつまいも、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、長葱、大根、玉葱、もも缶、せり、かぶ、小松菜、かぶ・葉、人参、ゆず果汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、昆布だし汁、みりん、食塩	鈴カステラ 牛乳	野菜粥 牛乳
06 金	ご飯 魚と白菜の重ね蒸し マカロニのケチャップ炒め 豆腐みそ汁	601.9(537.5) 24.3(20.1) 15.7(13.8) 2.2(1.6)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、バター	白菜、みかん缶、玉葱、ホールコーン缶、しめじ、ピーマン、長葱、干しぶどう、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	みかんケーキ 牛乳
07 土	親子丼、みそ汁、バナナ みそ汁 バナナ	618.2(548.4) 21.9(19.2) 17.0(15.1) 2.4(2.1)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、ハム、卵、バター	バナナ、玉葱、ホールコーン缶、人参、糸みつば、パセリ、干椎茸、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん	せんべい 牛乳	コーンパンケーキ 牛乳
10 火	わかめ御飯 鶏肉の照り焼き チーズポテト みそ汁	596.9(520.1) 21.6(19.5) 18.2(17.0) 2.3(2.1)	米、じゃがいも、白玉粉、コーンフレーク、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ゆであずき缶、絹ごし豆腐、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ、バター	キャベツ、玉葱、ホールコーン缶、人参、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせん 牛乳	おしるこ 牛乳
11 水	ご飯 たらと野菜の香草フライ ささ身と胡瓜の和え物 けんちん汁	567.8(504.6) 24.0(20.1) 15.4(15.5) 1.6(1.2)	米、食パン、パン粉、油、小麦粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏ささ身、きな粉、油揚げ	かぼちゃ、胡瓜、ピーマン、だいこん皮つき・生、長葱、人参、もやし、パセリ、塩こんぶ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ	ビスコ(小麦胚芽) 牛乳	きな粉フレンチ トースト 牛乳
12 木	きつねうどん ごぼうサラダ(ごま) バナナ	534.3(481.3) 20.3(18.6) 15.7(14.6) 2.7(2.3)	ゆでうどん、米、マヨネーズ、ねりごま、三温糖、焼ふ、油、ごま、ぶどうパン	牛乳、油揚げ、鶏ささ身、かまぼこ、鶏ひき肉、豆乳、卵	バナナ、ほうれん草、ごぼう、胡瓜、長葱、人参、枝豆(冷凍)、ホールコーン缶、ひじき、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん	ぶどうパン 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳
13 金	ご飯 鯖の味噌煮 春雨と挽肉の炒めもの スープ	601.7(597.6) 21.1(22.3) 16.0(17.5) 2.6(2.1)	米、小麦粉、春雨、三温糖、油、ごま油	生鯖、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、牛乳	バナナ、いちごジャム、玉葱、人参、ピーマン、ホールコーン缶、もやし、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、中華だし、の素、食塩	ふがし 牛乳	イチゴジャムと バナナのケーキ 牛乳
14 土	卵サンド チキンのトマト煮 プリン	527.2(461.5) 22.0(18.6) 18.3(16.1) 1.3(1.1)	食パン、マヨネーズ、三温糖、オリーブ油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵、ベーコン	ホールコーン缶、ホールトマト缶詰、長葱、胡瓜、いんげん(冷凍)、人参、ピーマン、しめじ	カレー粉、食塩	せんべい 牛乳	カレー炒飯 牛乳
16 月	ご飯 五目豆腐 小松菜とあさり和え物 豚汁	542.3(469.9) 21.9(19.0) 16.6(15.7) 1.9(1.5)	米、さといも、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、あさり水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、卵(黄)、油揚げ	小松菜、だいこん皮つき、人参、りんご、板こんにゃく、いんげん(冷凍)、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー 牛乳	簡単アップルパイ 牛乳
17 火	ご飯 メルルーサの胡麻みそ焼き ほうれん草の白和え 中華スープ	517.7(467.3) 22.2(19.4) 17.5(15.7) 1.8(1.4)	米、ゆでうどん、ごま、春雨、片栗粉、三温糖	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ホールコーン缶、ほうれん草、白菜、人参、長葱、葉ねぎ、干椎茸、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳	うどん 牛乳
18 水	ツナクリームスパゲティ コーンスローサラダ 野菜ころころスープ	553.6(470.3) 21.5(18.1) 17.3(14.8) 1.3(1.2)	スパゲッティ、米、じゃがいも、油、小麦粉、ごま、砂糖	牛乳、調理製玉子、ツナ水煮缶(きはだ)、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉(皮付き)、ハム、脱脂粉乳、バター	玉葱、胡瓜、キャベツ、りんご、人参、しめじ、ほうれん草、ホールコーン缶、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、しそ	本みりん、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	肉巻きおにぎり 牛乳
19 木	ご飯 クリスマスチキン かぼちゃのサラダ みそ汁	620.9(541.2) 25.9(22.1) 16.1(14.7) 1.7(1.4)	米、さつまいも、コーンフレーク、砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、こしあん(生)、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、ヨーグルト(無糖)	キャベツ、かぼちゃ、胡瓜、人参、かんでん(粉)、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャップ、カレー粉、食塩	カルシウムせん 牛乳	ようかん 牛乳
20 金 郷土料理 北海道	甘納豆のお赤飯 鮭のちゃんちゃん焼き らーめんサラダ てっぼう風汁	562.3(470.1) 24.2(19.9) 15.7(14.6) 2.4(1.7)	米、じゃがいも、生中華めん、もち米、すりごま、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、かにかまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、バター	キャベツ、人参、胡瓜、レタス、しめじ、だいこん皮つき・生、長葱、ホールコーン缶、ミニトマト	かつお・昆布だし汁、みりん、本みりん、しょうゆ、酢、食塩	ミニかきもち 牛乳	いもち 牛乳
21 土	ドライカレー ポトフ ヨーグルト	610.5(539.6) 25.1(21.7) 19.1(16.9) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉	玉葱、かぶ、人参、バナナ、しめじ、かぶ・葉、トマトジュース缶、ピーマン、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	カレールー、ウスターソース、コンソメ、食塩、カレー粉	せんべい 牛乳	バナナ蒸しパン 牛乳
23 月	ご飯 鶏肉のおろし煮 じゃこチヂミ 里芋のみそ汁	660.9(570.6) 25.7(22.1) 15.8(14.6) 2.0(1.5)	米、里芋(冷凍)、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、にら、人参、しめじ、長葱、ホールコーン缶、いちごジャム、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	イチゴカップケーキ 牛乳
24 火	ご飯 鯖のりんごソースかけ 筑前煮 みそ汁	641.7(512.7) 25.8(20.6) 19.2(16.1) 2.1(1.5)	米、白玉粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生鯖、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	キャベツ、人参、れんこん、りんご、板こんにゃく、ゆで筍、ごぼう、長葱、玉葱、いんげん、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	しょうゆせんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳
25 水	ボークカレー フルーツヨーグルト おくらスープ	637.1(562.5) 20.0(17.5) 16.5(14.9) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、木綿豆腐、かにかまぼこ、バター	玉葱、バナナ、人参、みかん缶、パイナップル、ホールコーン缶、オクラ、干しぶどう	カレールー、しょうゆ、コンソメ、食塩	マシュマロ 牛乳	焼きとうもろこし おにぎり 牛乳
26 木 誕生会 メニュー	マイクラご飯 ミートボール さつまいもとしめじごま和え みそ汁	690.6(593.3) 22.1(19.7) 15.7(15.5) 2.0(1.5)	米、さつまいも(皮付)、ホットケーキミックス、三温糖、片栗粉、すりごま、ごま油、油、小麦粉	ジョア ストロベリー、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、人参、小松菜、しめじ、なめこ、焼きのり、あおのり、赤ピーマン、レモン果汁	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	ビスコ(小麦胚芽) 牛乳	豆腐入りもちもち ドーナッツ ジョアストロベリー
27 金	ジャムサンド 豆腐カツ 温野菜 白菜チャウダー	609.6(512.4) 24.0(19.9) 18.5(16.2) 1.8(1.3)	食パン、米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚肉(もも)、ベーコン、きな粉	白菜、人参、ブロッコリー、玉葱、いちごジャム・低糖度、ホールコーン缶、バナナ	ケチャップ、食塩、コンソメ	バナナ 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
28 土	あんかけラーメン パンパンジー プリン	626.1(554.9) 23.9(20.5) 18.6(16.6) 2.0(1.7)	生中華めん、ホットケーキミックス、ごま油、ごま、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏ささ身、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター	胡瓜、白菜、りんご、人参、ゆで筍、きぬさや(冷凍)、干しぶどう、干椎茸	しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	りんごケーキ 牛乳
30 月	ご飯 すき焼き風煮物 キャベツとじゃこの磯和え ニラ玉汁	499.7(441.5) 23.3(19.2) 14.6(13.8) 2.1(1.5)	米、三温糖、黒砂糖、ごま	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、卵、しらす干し(半乾燥)、きな粉、ゼラチン	白菜、キャベツ、玉葱、長葱、にら、しらたき、えのきたけ、人参、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩	麦ふあー 牛乳	きなこプリン 牛乳
31 火	ご飯 カレイのタンドリー焼き 大根の和風サラダ みそ汁	538.0(474.8) 22.9(19.0) 16.4(15.3) 1.9(1.5)	米、ホットケーキミックス、油、小麦粉、ごま油、三温糖	牛乳、かえい、生揚げ、ヨーグルト(無糖)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、生食ちくわ、バター、クリームチーズ、かつお節	大根、えのきたけ、胡瓜、人参、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、本みりん、カレー粉、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	ココアとクリーム チーズのスコーン 牛乳