



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 水	ご飯 フーチャンプル 肉じゃが みそ汁	621.5(484.9) 22.6(18.2) 18.9(16.0) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、米粉、焼ふ(車ふ)、三温糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、調整豆乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、豚肉(ばら)	だいこん皮つき・生、人参、玉葱、ゆで筍、にら、しらたき、いんげん(冷凍)、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	もちもちココアむしぼん 牛乳
02 木	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き スパゲッティサラダ きつね汁	576.1(525.8) 23.4(21.0) 18.1(16.2) 1.8(1.4)	米、食パン、さつまいも、スパゲッティ、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ハム、ツナ水煮缶(きはだ)、油揚げ、きな粉、バター	玉葱、胡瓜、人参、小松菜、マーメレード	しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	きな粉トースト 牛乳
03 金	五目ちらし寿司 たらの竜田かきのとろろあんかけ えびしんじょう	786.8(648.1) 25.6(22.4) 9.6(10.0) 1.9(1.4)	米、上新粉、山芋、白玉粉、片栗粉、油、三温糖、焼ふ	ジャストロベリー、牛乳、たら、えび、卵、かにかまぼこ、油揚げ、凍り豆腐	人参、れんこん、ごぼう、きぬさや(冷凍)、糸みつば、いんげん(冷凍)、かんぴょう(乾)、干椎茸、しょうが、焼きのり	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、酢、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	ひしもち ジャストロベリー
04 土	肉うどん かぼちゃコロッケ プリン	589.2(520.0) 19.8(17.4) 18.1(16.1) 1.8(1.5)	ゆでうどん、米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、豚ひき肉、生鮭	かぼちゃ、玉葱、人参、しめじ、長葱、枝豆、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、本みりん、中濃ソース、食塩	せんべい 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
06 月	ご飯 大根と豚肉の煮物 ビーフン炒め 豆腐スープ	622.6(543.4) 21.6(18.4) 16.6(14.7) 2.0(1.5)	米、強力粉、ビーフン、油、グラニュー糖、油、三温糖、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、豚肉(肩ロース)、生揚げ	だいこん皮つき・生、人参、もやし、玉葱、にら、生椎茸、カットわかめ、バナナ	中華スープ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、中華だし、の素、カレー粉	バナナ 牛乳	シュガーナン 牛乳
07 火	ご飯 豆腐とツナの照り焼き チキンサラダ すいとん汁	654.0(607.5) 25.0(21.7) 17.7(17.5) 1.9(1.4)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、鶏ささ身、チーズ、豚肉(もも)	玉葱、白菜、キャベツ、トマト、胡瓜、枝豆、ホールコーン缶、人参、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	かきもち 牛乳	枝豆蒸しパン 牛乳
08 水	ご飯 カレイ五目あんかけ さつま芋としめじの胡麻和え みそ汁	579.8(523.1) 21.9(19.5) 16.9(15.2) 1.9(1.6)	米、さつまいも(皮付)、ホットケーキミックス、片栗粉、油、すりごま、ごま油、三温糖、小麦粉、ぶどうパン	牛乳、かたひ、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、油揚げ、粉チーズ、バター	大根、しめじ、玉葱、長葱、人参、ゆで筍、グリーンピース(冷凍)、干椎茸、しょうが	しょうゆ、みりん、カレー粉	ぶどうパン 牛乳	カレーステックパン 牛乳
09 木 誕生会 メニュー	リラックマハンバーガー ころころチーズサラダ かきたまスープ	565.9(463.9) 23.0(18.6) 18.8(15.6) 1.6(1.2)	ロールパン、パン粉、マヨネーズ	スキムミルク、豚ひき肉、チーズ、卵、ヨーグルト(無糖)、皮なしウィンナー、生クリーム	玉葱、バナナ、人参、胡瓜、キャベツ、みかん缶、ほうれん草、いちごジャム、ホールコーン缶、いちご、焼きのり	ウスターソース、酢、コンソメ、食塩、カレー粉	ふがし 牛乳	カラフルカップ スキムココア
10 金 園外保育	お弁当	179.5(218.6) 6.1(7.6) 3.9(5.4) 0.4(0.6)	小麦粉、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉	野菜ジュース、玉葱、干椎茸、しょうが	しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	肉まん 野菜ジュース
11 土	豚丼 さつま汁 ヨーグルト	626.9(532.4) 24.3(20.5) 17.4(14.9) 1.9(1.6)	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、はちみつ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	長葱、大根、玉葱、しらたき、えのきたけ、板こんにやく、人参、ごぼう	しょうゆ、みりん	せんべい 牛乳	マラーカオ 牛乳
13 月	ご飯 鮭のクラッカー焼き 和風スパゲッティサラダ みそ汁	622.4(579.3) 23.2(20.5) 13.5(14.3) 1.8(1.4)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、スパゲッティ、三温糖	牛乳、生鮭、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	パイン缶、胡瓜、人参、ホールコーン缶、干しぶどう、カットわかめ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩	サブレ 牛乳	パインケーキ 牛乳
14 火	ご飯 チキンコーンのトマト煮 チャプチェ みそ汁	541.1(483.1) 22.7(18.8) 17.3(14.9) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、春雨、三温糖、油、ごま油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	ホールコーン缶、ホールトマト缶、いんげん(冷凍)、人参、ピーマン、玉葱、バナナ、カットわかめ	しょうゆ、食塩	マッシュマロ 牛乳	ココアゼリー 牛乳
15 水	マーボー豆腐丼 チヂミ もやしスープ バナナ	623.1(519.0) 21.9(18.4) 17.9(15.2) 2.0(1.7)	米、小麦粉、米粉、ごま油、片栗粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	バナナ、にら、長葱、もやし、いちご、人参、ホールコーン缶、しょうが	しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	いちご蒸しパン 牛乳
16 木	ご飯 タンドリーチキン 大豆とひじきの煮物 豆腐みそ汁	569.1(498.8) 23.9(20.3) 12.4(11.8) 2.0(1.6)	米、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、大豆(ゆで)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	板こんにやく、人参、もやし、ひじき、干椎茸、カットわかめ、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、カレー粉、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
17 金	ご飯 白身魚のきのこ蒸し さつま芋とチキンのサラダ すまし汁	527.8(470.2) 22.6(19.1) 16.0(13.9) 1.9(1.6)	米、食パン、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、グラニュー糖、ごま、マーガリン、三温糖	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏ささ身、バター	しめじ、人参、長葱、小松菜、胡瓜、もやし、エリンギ、ホールコーン缶、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	せんべい 牛乳	ごまトースト 牛乳
18 土	ナポリタン 田舎スープ バナナ	674.4(554.9) 23.0(19.1) 15.6(13.6) 1.9(1.6)	米、マカロニ、スパゲッティ、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、皮なしウィンナー、焼き豚、卵、なると、粉チーズ、鶏ひき肉	バナナ、玉葱、トマト、長葱、ピーマン、人参、プロックロー	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	炒飯おにぎり 牛乳
20 月	ご飯 鶏肉と小松菜のクリーム煮 かぼちゃのそぼろ炒め みそ汁	567.2(525.4) 24.4(20.8) 16.8(15.2) 1.9(1.4)	米、片栗粉、油、米粉、黒砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、調整豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	小松菜、かぼちゃ、玉葱、トマト、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、コンソメ、食塩	鈴カステラ 牛乳	黒糖くず餅 牛乳
22 水	ご飯 厚揚げの中華煮 豚しゃぶ みそ汁	541.8(451.0) 23.5(19.3) 17.7(15.2) 1.8(1.3)	米、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、生揚げ、鶏むね肉(皮付き)、カルピス、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	玉葱、人参、長葱、胡瓜、もやし、ピーマン、レタス、切干大根、レモン果汁、干椎茸、カットわかめ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、酢	しょうゆせんべい 牛乳	カルピスゼリー 牛乳
23 木	ご飯 赤魚の煮つけ 小松菜とかまぼこのナムル みそ汁	526.8(469.0) 22.4(18.6) 12.5(13.3) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、あごだ、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、油揚げ、バター	小松菜、バナナ、もやし、人参、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	バタークッキー 牛乳	豆腐とバナナのケーキ 牛乳
24 金 リクエスト 献立	チキンカレーハンバーグ マカロニポテトサラダ 春雨スープ みかん	694.2(592.4) 24.8(21.6) 18.8(16.3) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、パン粉、油、春雨	ジャストロベリー、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、ハム、生クリーム	みかん、玉葱、人参、白菜、胡瓜、いちご、ホールコーン缶、いちごジャム、カットわかめ	カレー粉、コンソメ、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	莓カップケーキ ジャブブルーベリー
25 土	そぼろ丼 里芋のみそ汁 ヨーグルト	600.2(503.0) 24.7(20.3) 18.4(15.6) 2.1(1.7)	米、食パン、さつまいも、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、長葱、もも缶(黄桃)、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ	せんべい 牛乳	フルーツサンド 牛乳
27 月	ご飯 豆腐のふわとろボール 大根といかの煮物 みそ汁	566.4(513.7) 22.8(19.3) 16.2(14.4) 1.9(1.4)	米、ホットケーキミックス、長芋、片栗粉、油、三温糖、はちみつ	牛乳、木綿豆腐、いか、ゆであずき、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、干しえび	大根、もやし、玉葱、ゆで筍、生椎茸、人参、いんげん(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	マッシュマロ 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
28 火	ごぼうの混ぜご飯 さわらの照り焼き じゃがいものチーズ焼き チキンスープ	562.0(490.1) 22.4(18.7) 16.0(13.9) 1.5(1.2)	じゃがいも、米、ホットケーキミックス、油、三温糖、小麦粉	牛乳、さわら、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、とろけるチーズ、油揚げ、バター	かぶ、人参、ごぼう、ホールコーン缶、しめじ、かぶ・葉、パセリ、バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	バナナ 牛乳	白パン 牛乳
29 水 郷土料理 四国	いり飯 せんざんき ゼンマイの炒め煮 うちこみ汁	631.7(569.1) 25.1(21.1) 13.7(14.2) 1.9(1.4)	米、小麦粉、里芋(冷凍)、油、片栗粉、三温糖、ごま	鶏もも肉(皮なし)、卵、こしあん(生)、油揚げ、木綿豆腐、生食ちくわ、しらす干し	ぜんまい(ゆで)、人参、大根、板こんにやく、ごぼう、長葱、生椎茸、葉ねぎ、ゆず果皮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、本みりん	かきもち 牛乳	うずまきタルト ヤクルト
30 木	ジャージャーめん 三食和え 豆腐スープ バナナ	553.7(481.4) 22.0(19.5) 14.3(12.9) 2.0(1.5)	焼きそばめん、米、三温糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、生鮭、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、胡瓜、キャベツ、しめじ、えのきたけ、長葱、人参、玉葱、枝豆、にら、にんにく	酢、しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
31 金	ご飯 鯖の味噌煮 チャンプル かきたま汁	553.2(467.3) 25.0(21.2) 17.5(15.8) 2.0(1.6)	米、白玉粉、三温糖、ごま油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、こしあん(生)、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	緑豆もやし、玉葱、人参、葉ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	あんこもち 牛乳

