



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	ご飯 豚のしょうがやき キャベツとツナの中華和え 豆腐みそ汁	577.7(472.0) 21.9(17.7) 17.8(12.9) 1.6(1.1)	米、米粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、調製豆乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、キャベツ、チンゲンサイ、トマト、えのきたけ、ホールコーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	ふがし 麦茶	水無月蒸しパン 牛乳
03火	クリームスパゲティ ごぼうサラダ(ごま) かぶのスープ	490.0(419.6) 21.6(18.0) 14.5(12.7) 1.4(1.2)	スパゲッティ、米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、すりごま、ごま	牛乳、生鮭、鶏ささ身、脱脂粉乳、バター、ベーコン、豆乳	かぶ、玉葱、ごぼう、人参、しめじ、かぶ・葉、胡瓜、ほうれん草、枝豆(冷凍)、ホールコーン缶、ひじき	しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	さつま芋おにぎり 麦茶
04水	ご飯 たらのみそ焼き かぼちゃのそぼろ炒め 豆腐すまし汁	480.8(433.9) 22.9(19.3) 14.5(13.3) 1.6(1.4)	米、米粉、ごま油、油、三温糖	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、しらす干し	かぼちゃ、にら、だいこん皮つき、トマト、ホールコーン缶、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、みりん、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	チヂミ 牛乳
05木	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 里芋の胡麻みそ和え すまし汁(わかめ)	596.4(534.1) 22.2(19.1) 18.1(17.3) 1.7(1.3)	米、里芋(冷凍)、さつまいも、ホットケーキミックス、油、ごま、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(もも)、かまぼこ、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	人参、玉葱、小松菜、長葱、生椎茸、レモン果汁、いんげん(冷凍)、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	あんぱんマンビスケッ 牛乳	さつま芋ケーキ 牛乳
06金	ご飯 さんまのパン粉焼き チンゲン菜とツナ炒め なめこのみそ汁	558.8(517.8) 24.6(22.5) 18.0(16.6) 1.7(1.5)	米、ホットケーキミックス、三温糖、マヨネーズ、パン粉	さんま、木綿豆腐、牛乳、ツナ水煮缶、ヨーグルト(無糖)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、なめこ、もやし、焼きのり、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	せんべい 牛乳	チーズ蒸しパン スキムココア
10火	ご飯 厚揚げとえのきの麻婆炒め キャベツとささみの和え物 かき玉スープ	536.0(461.1) 21.8(18.1) 15.2(14.1) 1.8(1.3)	米、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、生揚げ、鶏ささ身、卵、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、えのきたけ、長葱、玉葱、人参、ほうれん草、にら、しょうが	しょうゆ、酢、オイスターソース、中華だしの素、コンソメ、食塩	麦ふあー 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
11水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 肉じゃが すまし汁	610.9(499.0) 23.9(19.3) 14.0(13.0) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、黒砂糖、油	牛乳、生鮭、カルピス、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	キャベツ、人参、小松菜、玉葱、しめじ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ミニかきもち 牛乳	ミルクわらび餅 カルピス
12木	ご飯 豚肉とれんこんの炒め物 ラーメンサラダ みそ汁	545.7(489.1) 19.9(17.5) 16.4(14.4) 1.4(1.4)	米、さつまいも、白玉粉、生中華めん、マヨネーズ、すりごま、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、きな粉	人参、小松菜、れんこん、玉葱、胡瓜、レタス、えのきたけ、ミニトマト、ホールコーン缶、にんにく、米みそ(淡色辛みそ)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	いも餅 牛乳
13金	カレーうどん かぼちゃコロッケ バナナ	574.0(491.3) 20.7(18.4) 17.1(14.9) 1.8(1.3)	ゆでうどん、米、油、片栗粉、パン粉、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、油揚げ	バナナ、玉葱、かぼちゃ、人参、長葱、焼きのり	かつお・昆布だし汁、カレールー、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩	ふがし 牛乳	ツナマヨおにぎり 牛乳
14土	親子丼 けんちん汁 ブルーチェ	521.4(530.4) 24.3(22.3) 12.2(15.3) 1.7(1.3)	米、里芋(冷凍)、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、こしあん(生)、卵、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、大根、人参、長葱、ごぼう、糸みつば、干椎茸、かんでん(粉)	しょうゆ、本みりん	ビスケット 牛乳	水ようかん 牛乳
16月	ご飯 鶏肉のトマト煮 さつま芋としめじのごま和え みそ汁	562.6(456.9) 23.3(18.9) 17.3(15.1) 1.7(1.3)	米、さつまいも(皮付)、ホットケーキミックス、じゃがいも、すりごま、ごま油、油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	ホールトマト缶詰、玉葱、人参、しめじ、もやし、黄ピーマン、干しぶどう、にんにく、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	しょうゆせんべい 牛乳	レーズサンドケーキ 牛乳
17火	ご飯 白身魚の揚げおろし煮 ポパイオムレツ 豆腐みそ汁	489.5(434.7) 23.1(18.9) 12.0(12.7) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、三温糖、片栗粉、油	メルルーサ、卵、木綿豆腐、絹ごし豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、バター	だいこん皮つき・生、バナナ、ほうれん草、玉葱、長葱、人参、万能ねぎ、干しぶどう、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、食塩	星たべよ 麦茶	バナナマフィン 牛乳
18水 おにぎり 食育	さつま芋ごはん 肉豆腐 ごぼうのさっぱりサラダ みそ汁	518.6(448.5) 21.9(19.2) 18.2(15.5) 1.9(1.4)	米、さつまいも、砂糖、油、マヨネーズ、ごま、焼ふ	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶(きはだ)	玉葱、もやし、ごぼう、長葱、小松菜、胡瓜、レタス、ホールコーン缶、人参、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	ふがし 牛乳	ライスバーガー 牛乳
19木	三色丼 なすの揚げびたし すまし汁	613.5(523.6) 19.4(16.6) 15.0(13.5) 1.5(1.5)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油	鶏ひき肉、カルピス、卵、木綿豆腐、ゆであずき缶、卵、生食ちくわ、牛乳、バター	バナナ、なす、ほうれん草、人参、ゆで筍、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	あんこスコーン カルピス
20金	ご飯 鯖のカレー風味ピカタ かにかまサラダ みそ汁	568.5(484.1) 23.6(18.8) 17.6(13.4) 1.9(1.5)	米、ホットケーキミックス、さといも、小麦粉、三温糖、油、ごま、ぶどうパン	牛乳、生鮭、木綿豆腐、かにかまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、パイン缶、ホールコーン缶、胡瓜、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉、食塩	ぶどうパン 麦茶	パインケーキ 牛乳
21土	ミートスパゲティ フルーツヨーグルト スープ	557.1(497.0) 22.1(19.8) 14.6(13.8) 1.5(1.3)	スパゲッティ、米、三温糖、油、小麦粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ヨーグルト(加糖)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	玉葱、バナナ、キャベツ、人参、もも缶、みかん缶、ホールトマト缶詰、マッシュルーム缶、パイン缶、えのきたけ、葉ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、本みりん、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	五平餅 牛乳
23月	マーボー豆腐丼 のり塩とどうもろこしのチヂミ 中華スープ オレンジ	565.4(461.4) 21.1(17.3) 11.4(11.3) 1.6(1.2)	米、小麦粉、片栗粉、ごま油、油、三温糖、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、生鮭、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、どうもろこし、もやし、長葱、小松菜、人参、グリーンピース(冷凍)、焼きのり、あおのり、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、食塩、中華だしの素	きなこせんべい 牛乳	ごはんサンド 麦茶
24火	ご飯 大豆入りハンバーグ ひじきの五目煮 みそ汁	514.0(453.7) 21.0(18.1) 16.2(15.1) 1.9(1.5)	米、小麦粉、三温糖、パン粉、はちみつ、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆(ゆで)、さつま揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、凍り豆腐	玉葱、だいこん皮つき、しらす、人参、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあ 牛乳	きな粉マフィン 牛乳
25水	ご飯 中華風ぶり大根 れんこんの金平 かき玉汁	495.6(447.8) 22.5(18.6) 16.0(13.9) 1.8(1.4)	米、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、ぶり、鶏ひき肉、卵、コンデンスミルク、ゼラチン	だいこん皮つき、れんこん、玉葱、しらす、いんげん、人参、葉ねぎ、にら、いちご、しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、本みりん、中華だしの素、食塩	マシュマロ 牛乳	甘酒プリン 牛乳
26木 誕生会 メニュー	ミートボールカレー コールスローサラダ スープ	584.4(422.7) 21.7(14.3) 19.6(13.6) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、はちみつ、三温糖、マヨネーズ、油、片栗粉	ジョアブレン、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、スライスチーズ、バター	玉葱、キャベツ、人参、ホールコーン缶、ほうれん草、焼きのり、バナナ	カレールー、本みりん、コンソメ、酢、食塩	バナナ 麦茶	はちみつカステラ ジョア
27金 園外保育	お弁当	196.9(227.5) 3.6(5.2) 10.0(12.0) 0.2(0.3)	三温糖、米粉、油、片栗粉	木綿豆腐	野菜ミックスジュース		せんべい 牛乳	ブラウニー 野菜ジュース100
28土	もずくあんかけ丼 豚汁 バナナ	568.7(486.5) 21.1(17.9) 16.6(14.3) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、粉チーズ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん皮つき・生、もずく、オクラ、長葱、人参、枝豆(冷凍)、ホールコーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	塩せんべい 牛乳	ボンデケーキ 牛乳
30月	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	608.5(519.3) 23.7(19.9) 17.9(15.4) 1.8(1.5)	米、小麦粉、食パン、グラニュー糖、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	長葱、人参、小松菜、玉葱、もやし、えのきたけ、板こんにやく、にら、いんげん(冷凍)、干椎茸、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、無塩バター、しょうゆ、本みりん	カルシウムせんべい 牛乳	モンハン風トースト 牛乳
31火 ハロウィン メニュー	ケチャップライス ミートローフ ウィンナーおぼけ かぼちゃのサラダ コーンクリームスープ	643.9(522.4) 24.0(18.3) 18.7(15.7) 1.5(1.1)	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、油、マヨネーズ	ジョアブレン、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、皮なしウィンナー、バター、チーズ	玉葱、かぼちゃ、クリームコーン缶、ホールコーン缶、人参、胡瓜、ピーマン、焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	マシュマロ 牛乳	パンキンケーキ ジョア