



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 金 ひな祭り メニュー	五目ちらし寿司 白身魚のどろろあんかけ すまし汁 みかん	574.7(494.8) 24.9(20.5) 10.2(10.7) 1.5(1.1)	米、焼ふ、片栗粉、三温糖、油	たら、牛乳、カルピス、かにかまぼこ、卵、油揚げ、ゼラチン、凍り豆腐	みかん、もも缶、もも果汁30%飲料、かぶ、人参、れんこん、ごぼう、えのきたけ、きぬさや(冷凍)、いんげん(冷凍)、かんぴょう(乾)、干椎茸、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩	ミニかきもち 牛乳	ももゼリー カルピス	
02 土	ハヤシライス 洋風ポトフ ヨーグルト	577.1(495.9) 20.2(18.0) 18.7(15.8) 2.2(1.8)	米、砂糖、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚もも(小間)、皮なしウィンナー、つぶしあん(砂糖添加)、生クリーム	玉葱、みかん缶、もも缶(黄桃)、人参、マッシュルーム缶、かぶ・根・皮むき、グリーンピース(冷凍)、かんてん(粉)	ハヤシルー、ケチャップ、コンソメ、食塩	塩せんべい 牛乳	あんみつ寒天 牛乳	
04 月	ご飯 豚肉とピーマンの千切り炒め キャベツとツナの中中華和え けんちん汁	577.0(522.0) 23.4(21.6) 19.2(17.2) 1.6(1.2)	米、ホットケーキミックス、里芋(冷凍)、三温糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	キャベツ、ピーマン、トマト、大根、玉葱、ゆで筍、人参、ホールコーン缶、ごぼう、板こんにゃく	酢、しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	
05 火	ご飯 鯖のごまみそ焼き マカロニサラダ きつね汁	573.2(487.7) 24.0(21.5) 20.1(17.5) 1.6(1.3)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま、三温糖	生鯖、ハム、油揚げ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	胡瓜、人参、小松菜、ホールコーン缶	しょうゆ、本みりん、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	揚げパンきんこ スティック スキムココア	
06 水	あんかけ焼きそば ハニースパイシーチキン 中華スープ バナナ	512.3(442.7) 14.7(20.3) 23.4(14.0) 2.0(1.5)	焼きそばめん、米、さつまいも、片栗粉、油、はちみつ、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、豚肉(もも)、むきえび(冷凍)、卵	バナナ、白菜、ホールコーン缶、人参、ゆで筍、きぬさや(冷凍)、干椎茸、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、食塩、中華だし、素、食塩、カレー粉	ビスコ(小麦胚芽) 牛乳	さつま芋おにぎり 牛乳	
07 木	ご飯 野菜たっぷりさつま揚げ さつま芋と刻み昆布の煮物 豆腐みそ汁	598.9(497.1) 25.1(19.7) 17.0(12.8) 1.7(1.4)	米、さつまいも、白玉粉、三温糖、油、片栗粉、ぶどうパン	牛乳、白身魚すり身、木綿豆腐、きな粉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん皮つき・生、人参、玉葱、ごぼう、いんげん(冷凍)、刻み昆布、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ぶどうパン 麦茶	あべかわもち 牛乳	
08 金 園外保育	お弁当	201.7(228.4) 2.1(4.4) 7.2(8.9) 0.0(0.1)	ホットケーキミックス、油、三温糖	バター、牛乳	りんご濃縮果汁、かぼちゃ		あんぱんマンビスケット 牛乳	かぼちゃドーナツ りんごジュース	
09 土	きのこうどん いなり餃子 バナナ	498.9(431.4) 24.3(20.4) 15.3(13.7) 2.1(1.7)	ゆでうどん、上新粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐	バナナ、焼きのり、なめこ、しめじ、キャベツ、えのきたけ、長葱、生椎茸、にら、糸みつば	しょうゆ、本みりん、食塩	塩せんべい 牛乳	いそべ団子 牛乳	
11 月	キッズピビンバ 中華和え物 中華スープ みかん	567.7(515.3) 21.7(18.7) 13.5(14.1) 1.8(1.4)	米、春雨、三温糖、小麦粉、油、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚もも(小間)、卵、ハム、チーズ、こしあん(生)、かつお節	みかん、もやし、ほうれん草、人参、胡瓜、たくあん、ホールコーン缶、味付けのり、カットわかめ、黒きくらげ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、しょうゆ、中華だし、素、食塩	サブレ 牛乳	おかかたくあん おにぎり (らいおん組) 紅白まんじゅう	
12 火	ご飯 生揚げの和風あんかけ 白菜のり和え みそ汁	581.1(469.2) 24.8(18.4) 19.3(13.8) 1.7(1.2)	米、さといも、小麦粉、ホットケーキミックス、油、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、生揚げ、こしあん(生)、鶏ひき肉、焼き竹輪、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	白菜、人参、玉葱、小松菜、えのきたけ、さやえんどう、黒きくらげ、塩こんぶ、焼きのり、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	バナナ 麦茶	中華あんまん 牛乳	
13 水	ご飯 白身魚の香り蒸し 切干大根とあさりの煮物 さつま汁	537.3(439.2) 23.9(19.5) 11.5(10.8) 1.8(1.4)	米、さつまいも、白玉粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、あこうだい、木綿豆腐、きな粉、さつま揚げ、あさり水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、だいこん皮つき・生、人参、長葱、ごぼう、切干大根、さやえんどう、干椎茸、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳	
14 木 誕生会 メニュー	ペンギンカレー イタリアンサラダ 白菜豆乳スープ バナナ	643.1(555.0) 21.8(19.8) 17.9(16.6) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	調製豆乳、ツナ水煮缶(きはだ)、ベーコン、ハム、チーズ、バター	バナナ、白菜、玉葱、りんご、人参、レタス、しめじ、胡瓜、干しぶどう	カレールー、酢、食塩	ふがし 牛乳	りんごケーキ ジョアマスカット	
15 金	ご飯 カレイのムニエル さつま芋と豚肉の炒め物 豆腐すまし汁	517.0(481.7) 21.0(19.1) 12.1(13.4) 2.0(1.5)	米、マカロニ、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、油、三温糖、ごま油	かれい、カルピス、木綿豆腐、豚肉(もも)、皮なしウィンナー、かにかまぼこ、バター、粉チーズ	玉葱、人参、もやし、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩	ビスコ(小麦胚芽) 牛乳	マカロニボリタン カルピス	
16 土	炊き込みごはん 鶏肉の唐揚げ 茹でブロッコリー みそ汁	648.6(547.1) 20.7(18.3) 19.5(17.4) 1.8(1.5)	さつまいも、米、片栗粉、油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、卵	ブロッコリー、板こんにゃく、長葱、人参、ごぼう、きぬさや(冷凍)、しょうが、干椎茸、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	塩せんべい 牛乳	さつま芋もち 牛乳	
18 月	ご飯 鶏のマーナレード焼き ひじき入り炒り豆腐 みそ汁	515.9(467.3) 23.3(19.6) 18.2(16.8) 1.7(1.2)	米、小麦粉、長芋、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、かつお節	キャベツ、小松菜、まいたけ(ゆで)、長葱、人参、しらたき、枝豆(冷凍)、ひじき、なつみかん・マーナレード、干椎茸、にんにく、青のり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、お好みソース、食塩	あんぱんマンビスケット 牛乳	お好み焼き 牛乳	
19 火	フィッシュサンド フライドポテト チーズとさわやかサラダ スープ バナナ	564.4(470.6) 20.4(16.9) 17.8(16.1) 1.9(1.4)	コッペパン、じゃがいも、油、マーガリン・ソフトタイプ、パン粉、小麦粉、三温糖	かれい、カルピス、こしあん(生)、チーズ、ハム	玉葱、人参、もやし、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩	ウスターソース、食塩、コンソメ	麦ふあー 牛乳	紅白まんじゅう カルピス
21 木	ご飯 豆腐南蛮 キャベツとささ身の和え物 里芋のみそ汁	551.0(484.2) 27.0(21.6) 13.9(11.5) 1.6(1.3)	米、里芋(冷凍)、ホットケーキミックス、三温糖、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、かぼちゃ、長葱、人参、玉葱、パセリ	酢、しょうゆ	あんぱん 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	
22 金	シーフードスパゲティ ミルフィーユ白菜 ポテトスープ	588.8(490.4) 24.2(19.9) 16.2(14.0) 1.7(1.4)	米、マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、油、ごま、三温糖	牛乳、豚ひき肉、えび(むき身)、鮭(塩)、あさり、鶏ひき肉、クリームチーズ、バター	玉葱、白菜、ホールトマト缶詰、しめじ、えのきたけ、人参、ホールコーン缶、パセリ、焼きのり、にんにく	コンソメ、食塩	塩せんべい 牛乳	鮭おにぎり(チーズ) 牛乳	
23 土	豚たぬき丼 味噌ポテト 豆腐すまし汁	563.9(506.5) 18.1(16.0) 16.4(16.2) 1.8(1.3)	米、ホットケーキミックス、三温糖、天かす、小麦粉、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、小松菜、なつみかん・マーナレード、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	かきもち 牛乳	オレンジカップケーキ 牛乳	
25 月	きのこご飯 豆腐のつくね磯辺焼き 切干大根のサラダ みそ汁	529.4(490.6) 20.3(17.9) 18.3(17.6) 2.0(1.6)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、ごま、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ヨーグルト(無糖)、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	チンゲンサイ、えのきたけ、生椎茸、人参、しめじ、胡瓜、長葱、切干大根、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	サブレ 牛乳	たまご蒸しパン 牛乳	
26 火 リクエスト メニュー	リクエスト献立	660.2(502.9) 28.8(20.6) 22.2(15.6) 1.7(1.2)						バナナ 麦茶	きな粉クッキー カルピス
27 水	ご飯 さわらの春キャベツ蒸し チャプチェ みそ汁	524.1(463.3) 22.3(19.0) 13.8(12.8) 1.7(1.4)	米、春雨、さつまいも、白玉粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、さわら、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	キャベツ、ほうれん草、もやし、人参、ピーマン、玉葱、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	いも団子 牛乳	
28 木	肉うどん 厚揚げのハムチーズステーキ 温野菜 バナナ	533.0(460.4) 23.1(19.6) 18.9(17.1) 1.6(1.2)	ゆでうどん、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、ハム、ピザ用チーズ、ツナ水煮缶(きはだ)	バナナ、ブロッコリー、長葱、人参、もやし、焼きのり、干椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー 牛乳	ツナマヨおにぎり 麦茶	
29 金	ご飯 鯖の竜田おろしかけ ほうれん草の白和え 五目みそ汁	578.0(503.3) 23.9(20.8) 19.8(18.2) 1.9(1.5)	米、さといも、白玉粉、油、片栗粉、すりごま、三温糖	牛乳、生鯖、ゆであずき缶、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれん草、白菜、大根、人参、しらたき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	クラッカー 牛乳	おしるこ 牛乳	
30 土	エビドリア ツナ入りオムレツ スープ	549.0(468.6) 22.0(18.9) 20.2(17.3) 1.3(1.2)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳、卵、むきえび(冷凍)、ベーコン、バター、ツナ水煮缶、きな粉、あさり水煮缶、脱脂粉乳、ゆであずき缶	玉葱、人参、キャベツ、いんげん(冷凍)、ピーマン、ホールコーン缶	コンソメ、食塩	塩せんべい 牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳	