



# 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月	ドライカレー 中華サラダ スープ	516.9(457.9) 20.3(17.8) 17.8(16.7) 1.4(1.1)	米、白玉粉、春雨、油、三温糖、黒砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、きな粉	玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、ピーマン、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、黒きくらげ、にんにく、しょうが	カレールー、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩、コンソメ	麦ファー牛乳	白玉団子牛乳
02火	ご飯 魚のパーベキューソース もやしとささ身の和え物 豆腐みそ汁	530.3(453.2) 23.8(20.4) 15.1(14.8) 1.7(1.3)	米、片栗粉、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	もやし、にら、長葱、人参、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	きなこせんべい牛乳	じゃこおにぎり牛乳
03水	肉あんかけうどん 青菜としめじのソテー フルーツヨーグルト	490.1(406.8) 20.9(15.9) 16.5(12.3) 1.6(1.2)	ゆでうどん、白玉粉、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ヨーグルト(加糖)、きな粉、バター	ほうれん草、バナナ、長葱、もも缶、みかん缶、しめじ、ホールコーン缶、人参、にら、パイン缶、干椎茸、にんにく	しょうゆ、食塩	マシュマロ麦茶	あべかわもち牛乳
04木	ご飯 豆腐のカレーチーズ焼き もやしの中華風和え物 みそ汁	486.9(440.1) 19.3(17.2) 15.7(16.6) 1.0(0.8)	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆであずき缶、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	だいこん皮つき・生、もやし、小松菜、えのきたけ、人参、長葱、玉葱	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	バタークッキー牛乳	きな粉ホットケーキ牛乳
05金	ご飯 白身魚の香り蒸し キャベツのサラダ 豆腐みそ汁	455.3(397.4) 22.0(18.2) 10.0(9.8) 2.0(1.6)	米、食パン、マヨネーズ、油	かたい、木綿豆腐、カルピス、ツナ水煮缶(きはだ)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	チンゲンサイ、キャベツ、だいこん皮つき・生、長葱、えのきたけ、胡瓜、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	カルシウムせん牛乳	ツナサンドカルピス
06土	ミートスパゲッティ スープ バナナ	567.1(475.3) 22.4(18.7) 14.9(13.1) 1.6(1.3)	マカロニ・スパゲッティ、さつまいも、小麦粉、三温糖、米粉、油	牛乳、こしあん(生)、卵、豚ひき肉、牛ひき肉	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、えのきたけ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	塩せんべい牛乳	うずまさタルト牛乳
08月	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ ほうれん草とえのきのお浸し みそ汁	532.9(417.6) 21.3(15.8) 15.8(11.7) 1.6(1.3)	米、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれん草、白菜、人参、玉葱、えのきたけ、生椎茸、おたくあん、いんげん(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	塩せんべい麦茶	おかかおたくあんおにぎり牛乳
09火	ご飯 鮭のタンドリー焼き 大根と豚肉の煮物 豆腐みそ汁	603.5(463.9) 22.7(18.2) 16.2(13.9) 1.2(0.9)	米、さつまいも、片栗粉、油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、豚肉(ばら)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん皮つき・生、小松菜、人参、いんげん(冷凍)	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、カレー粉、食塩	しょうゆせんべい牛乳	さつま芋もち牛乳
10水	ご飯 豚肉の塩こうじ焼き 切干大根のサラダ みそ汁	535.1(463.8) 20.8(17.7) 17.3(15.3) 1.5(1.3)	米、ホットケーキミックス、ホットケーキシロップ、油、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ	もやし、人参、胡瓜、玉葱、ピーマン、切干大根、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ	カルシウムせん牛乳	ホットケーキ牛乳
11木	照り焼き野菜丼 キャベツとツナ中華和え 中華スープ バナナ	533.4(450.7) 21.0(17.0) 9.3(7.7) 1.4(1.1)	七分つき米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶	バナナ、キャベツ、もやし、玉葱、チンゲンサイ、トマト、人参、えのきたけ、ホールコーン缶、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、食塩	あんぱん麦茶	鬼まんじゅう牛乳
12金	ご飯 魚の甘酢あんかけ 春雨の和え物 豆腐すまし汁	559.3(484.3) 23.3(19.2) 17.2(15.2) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、油、春雨、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、粉チーズ、油揚げ	だいこん皮つき・生、人参、胡瓜、玉葱、ピーマン、生椎茸、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	マシュマロ牛乳	チーズごまのスティックケーキ牛乳
13土	親子丼 みそ汁 ヨーグルト	562.1(511.3) 20.0(18.8) 16.4(14.7) 1.7(1.5)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、小麦粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、バター、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、だいこん皮つき・生、長葱、人参、糸みつば、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	塩せんべい牛乳	ココアとクリームチーズのスコーン牛乳
15月	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草のごま和え 豆腐みそ汁	539.3(459.4) 18.7(16.0) 15.8(13.7) 1.6(1.3)	米、ごま、三温糖、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、卵、油揚げ	キャベツ、ほうれん草、玉葱、人参、長葱、赤ピーマン、ホールコーン缶、ピーマン、しょうが、カットわかめ、にんにく、しょうが	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	鶏そぼろおにぎりカルピス
16火 世界のサラダ	五目混ぜご飯 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ すまし汁	550.8(467.3) 22.5(18.6) 17.7(16.0) 1.8(1.3)	七分つき米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、ホットケーキシロップ、砂糖、パン粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、ハム	キャベツ、かぶ、人参、玉葱、ごぼう、板こんにやく、ホールコーン缶、かぶ・葉、干椎茸、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酢	麦ファー牛乳	ココアホットケーキ牛乳
17水	ご飯 カレイの西京焼き ひじきとレンコンの和風サラダ みそ汁	439.8(395.5) 20.5(17.7) 12.0(13.1) 1.7(1.3)	米、とうもろこし(玄穀)、三温糖、油、ごま油	牛乳、かたい、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	れんこん、チンゲンサイ、玉葱、えのきたけ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、無塩バター	ビスコ牛乳	ポップコーン牛乳
18木	鮭炒飯 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの胡麻酢和え 豆腐すまし汁	560.5(476.9) 23.6(20.3) 16.9(14.6) 1.8(1.4)	米、片栗粉、三温糖、油、黒砂糖、ごま、ごま油	鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、さけ(塩)、卵、油揚げ、きな粉	キャベツ、玉葱、人参、だいこん皮つき・生、胡瓜、ピーマン、長葱、万能ねぎ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、食塩	ふがし牛乳	わらび餅麦茶
19金	ご飯 蒸し魚のとろみあんかけ 切干大根の旨煮 豆腐みそ汁	480.1(377.6) 20.4(16.6) 13.5(12.0) 1.7(1.3)	米、小麦粉、油、片栗粉、三温糖	牛乳、たら、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、人参、バナナ、えのきたけ、ほうれん草、いんげん(冷凍)、切干大根	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	しょうゆせんべい牛乳	バナナケーキ牛乳
20土	エビピラフ スープ バナナ	473.3(409.6) 17.0(14.9) 12.3(11.3) 0.9(0.8)	米、さつまいも、三温糖、米粉、油	牛乳、むきえび(冷凍)、豆乳、凍り豆腐、バター、きな粉、脱脂粉乳	バナナ、玉葱、人参、生椎茸、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)	コンソメ、食塩	塩せんべい牛乳	凍り豆腐のきな粉トースト牛乳
22月	マーボー豆腐丼 春雨ともやしのソテー 中華スープ	521.0(438.6) 19.6(16.2) 16.7(15.8) 1.4(1.1)	七分つき米、三温糖、春雨、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、玉葱、長葱、人参、ホールコーン缶、にら、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、中華だし、食塩	星たべよ牛乳	きな粉おはぎ牛乳
23火	ご飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜のしらす和え 豆腐すまし汁	501.1(402.6) 19.7(14.8) 16.5(12.4) 1.6(1.2)	米、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ゆであずき缶、しらす干し、油揚げ、バター	チンゲンサイ、だいこん皮つき・生、人参、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	マシュマロ麦茶	あんこスコーン牛乳
24水	ご飯 たらのピザ焼き ほうれん草のナムル みそ汁	488.4(416.9) 21.7(18.1) 10.2(10.0) 1.9(1.5)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、たら、ヨーグルト(無糖)、とろけるチーズ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、もやし、人参、長葱、玉葱、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	カルシウムせん牛乳	チーズ蒸しパン牛乳
25木 誕生日会 メニュー	赤飯 ハンバーグ 和風マカロニサラダ 野菜スープ	526.4(425.1) 22.3(16.9) 10.3(11.4) 1.1(0.8)	米、片栗粉、三温糖、油、ごま	ジョアブレーン、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、ささげ(乾)、牛乳	玉葱、胡瓜、キャベツ、人参、ホールコーン缶	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	バタークッキー牛乳	さくら餅ジョアブレーン
26金	ご飯 野菜たっぷりさつま揚げ 大根の和風サラダ みそ汁	535.1(457.0) 19.9(16.8) 12.7(11.6) 1.5(1.2)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、白身魚すり身、ヨーグルト(無糖)、調製豆乳、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、	バナナ、人参、大根、玉葱、小松菜、胡瓜、もやし、ごぼう、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん	バナナ牛乳	さつま芋ケーキ牛乳
27土	あんかけうどん フィッシュボール ヨーグルト	488.0(415.5) 22.6(18.4) 12.0(12.6) 1.8(1.4)	ゆでうどん、七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、白身魚すり身、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	白菜、人参、玉葱、長葱	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ	せんべい牛乳	焼きおにぎり牛乳
30火	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとじゃこの磯和え みそ汁	522.2(438.8) 19.6(16.5) 13.3(12.7) 1.8(1.4)	米、七分つき米、ごま、油、ごま	豚肉(肩ロース)、カルピス、生鮭、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、牛乳	だいこん皮つき・生、玉葱、キャベツ、人参、焼きのり、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	きなこせんべい牛乳	鮭おにぎりカルピス

