



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 さわらの野菜あんかけ チキンサラダ キャベツのみそ汁	527.6(456.4) 23.5(19.5) 16.5(14.4) 1.7(1.6)	米、ホットケーキミックス、マヨドレ、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、鶏ささ身、ヨーグルト(無糖)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、トマト、胡瓜、長葱、人参、ホールコーン缶、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	うす焼きせんべい牛乳	チーズ蒸しパン牛乳
02 木 子どもの日 メニュー	たけのこ入り混ぜご飯 ぶりの照り焼き アスパラのごま和え みそ汁	512.2(433.6) 25.8(21.0) 16.5(14.5) 1.8(1.4)	米、ごま、砂糖、焼ふ、三温糖	牛乳、ぶり、木綿豆腐、生食ちくわ、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、スライスチーズ	人参、グリーンアスパラガス、ゆで筍、ごぼう、干椎茸、カットわかめ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	カルシウムせんべい牛乳	かしわもち牛乳
07 火	ふりかけご飯 炒り豆腐 もやしとささ身の和え物 みそ汁	545.5(468.9) 24.5(20.1) 15.1(14.1) 1.8(1.3)	米、ホットケーキミックス、里芋(冷凍)、油、片栗粉、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、ツナ水煮缶、カルピス、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、人参、小松菜、玉葱、にら、長葱、さやえんどう、ひじき、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩	麦ふあー牛乳	カルピスマフィン牛乳
08 水	きつねうどん もち米蒸し団子 バナナ	546.3(480.0) 22.0(19.2) 14.3(13.1) 2.6(2.2)	ゆでうどん、米、もち米、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、かまぼこ、しらす干し、かつお節	バナナ、キャベツ、ほうれん草、玉葱、長葱、焼きのり、干椎茸、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	塩せんべい牛乳	おにぎり(おかか)牛乳
09 木	ご飯 クリスマスチキン 春雨サラダ すまし汁	523.8(457.2) 21.6(18.5) 13.7(12.6) 1.9(1.4)	米、食パン、コーンフレーク、春雨、小麦粉、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ハム、きな粉	白菜、えのきたけ、もやし、胡瓜、人参	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	マシュマロ牛乳	揚げパンきなこステック牛乳
10 金	ご飯 さわらの春キャベツ煮 筍の精進煮 みそ汁	505.8(429.7) 20.6(17.3) 13.7(12.3) 1.9(1.4)	米、さつまいも、片栗粉、黒砂糖、三温糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、きな粉	キャベツ、ゆで筍、人参、ふき、干椎茸、しょうが、カットわかめ、バナナ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ、食塩	バナナ牛乳	ミルクわらび餅麦茶
11 土	ピザトースト ポテトソテー スープ	486.7(422.9) 19.1(16.4) 18.7(15.9) 1.8(1.4)	食パン、米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、とろけるチーズ、ウインナー、きな粉	玉葱、キャベツ、人参、生椎茸、ピーマン、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、コンソメ、食塩	塩せんべい牛乳	きな粉おはぎ牛乳
13 月	ご飯 豚のしょうが焼き ひじきとレンコンの和風あえ みそ汁	569.2(497.6) 21.7(19.5) 19.6(17.2) 1.7(1.5)	米、米粉、油、三温糖、ごま油、ぶどうパン	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、キャベツ、れんこん、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	ぶどうパン牛乳	もちもちココア蒸しパン牛乳
14 火 世界のサラダ 食育の日	ご飯 鰯のピザ風焼き ポテトサラダ すまし汁	523.0(450.1) 22.6(18.9) 13.1(13.8) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、マヨドレ、コーンフレーク	牛乳、あじ、しらす干し、とろけるチーズ	胡瓜、白菜、人参、玉葱、えのきたけ、ホールコーン缶、そらまめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り)牛乳	しらすとそら豆のおにぎり牛乳
15 水	チキンカレー シーザーコールスロー かにかまスープ キャンデーチーズ	624.0(525.1) 21.5(18.2) 15.2(13.5) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、グラニュー糖、マヨドレ、油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、カムピス、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、チーズ、粉チーズ	キャベツ、人参、玉葱、クリームコーン缶、ホールコーン缶、レモン果汁	カレー粉、食塩	塩せんべい牛乳	ミルクアイスカルピス
16 木	ご飯 豆腐のお好み焼き風 チャブチェ みそ汁	596.2(494.1) 20.7(17.4) 15.0(13.5) 1.6(1.4)	米、さつまいも、春雨、ホットケーキミックス、油、三温糖、マヨドレ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、油揚げ、かつお節	キャベツ、チンゲンサイ、人参、玉葱、ピーマン、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、お好みソース、しょうゆ	カルシウムせんべい牛乳	さつまいもケーキ牛乳
17 金	ご飯 カレイのタンドリー焼き チンゲン菜とささみの和え物 みそ汁	507.6(481.2) 26.4(21.9) 12.0(14.5) 1.8(1.3)	米、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、かれい、鶏ささ身、豚肉(もも)、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、チンゲンサイ、とうもろこし、もやし、人参、だいこん(葉)、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉、食塩	ビスケット牛乳	のり塩ととうもろこしのチヂミ牛乳
18 土	鶏煮丼 小松菜のごま和え すまし汁	529.7(471.6) 19.2(17.0) 18.7(16.1) 1.7(1.5)	米、ホットケーキミックス、すりごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、おから(旧来製法)、バター、生食ちくわ	小松菜、キャベツ、人参、玉葱、長葱、えのきたけ、ホールコーン缶、糸みつば、干椎茸	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	スコーン牛乳
20 月	ふりかけご飯 厚揚げの肉詰め 大根と桜エビの煮物 きのこスープ	553.5(454.1) 25.0(18.8) 18.6(13.7) 1.9(1.4)	米、ホットケーキミックス、三温糖、はちみつ、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、ゆであずき缶、きな粉、干しえび	大根、玉葱、人参、えのきたけ、たけのこ、しめじ、さやえんどう、バナナ	しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ	バナナ麦茶	きな粉ホットケーキ牛乳
21 火	ナポリタン ごぼうのツナサラダ スープ オレンジ	540.6(448.4) 21.1(17.4) 16.1(14.7) 1.8(1.4)	マカロニ・スパゲティ、米、マヨドレ、すりごま、三温糖、油	牛乳、皮なしウインナー、ツナ水煮缶(きはだ)、豚ひき肉、ベーコン	オレンジ、玉葱、ごぼう、キャベツ、人参、胡瓜、ピーマン、焼きのり、しょうが	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	麦ふあー牛乳	そぼろおにぎり牛乳
22 水	ご飯 ささ身のパン粉焼き かぼちゃとヒジキとベーコンの煮物 みそ汁	506.7(435.1) 23.9(19.2) 12.9(11.6) 1.6(1.2)	米、白玉粉、パン粉、油、三温糖	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、ベーコン、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	かぼちゃ、玉葱、ほうれん草、えのきたけ、人参、ひじき、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ケチャップ、食塩	マシュマロ牛乳	あべかわもち牛乳
23 木 誕生会 メニュー	赤飯 タラの磯辺焼き さつまいもとしめじのごま和え みそ汁(豚肉・キャベツ)	577.9(513.5) 23.3(20.6) 15.9(13.9) 1.4(1.4)	米、さつまいも(皮付)、小麦粉、油、片栗粉、すりごま、ごま油、三温糖、ごま	ジョア ストロベリー、たら、バター、豚肉(もも)、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	キャベツ、しめじ、玉葱、長葱、人参、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	うす焼きせんべい牛乳	ココアのパウンドケーキ ジョアストロベリー
24 金	スタミナ丼 たくあんのみそ汁 けんちん汁 バナナ	556.6(438.8) 19.4(16.4) 18.3(15.9) 1.7(1.2)	米、食パン、里芋(冷凍)、油、グラニュー糖、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、ツナ水煮缶(きはだ)、油揚げ、バター	バナナ、玉葱、だいこん皮つき・生、長葱、人参、レタス、胡瓜、にら、たくあん、ごぼう、にんにく、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	しょうゆせんべい牛乳	ごまトースト牛乳
25 土	焼きうどん クラッカーチキン 豆腐すまし汁	426.3(385.2) 22.3(19.5) 15.0(13.5) 1.9(1.5)	ゆでうどん、さつまいも、三温糖、小麦粉、油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節	キャベツ、だいこん皮つき・生、生椎茸、人参、ピーマン、〇かんでん(粉)、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩	塩せんべい牛乳	いもようかん牛乳
27 月	ご飯 きのこハンバーグ 小松菜のごま和え みそ汁	588.6(506.8) 22.4(18.6) 17.7(15.3) 1.9(1.4)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、三温糖、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、チーズ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、もやし、しめじ、人参、玉葱、ブロッコリー、長葱、ホールコーン缶、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	マシュマロ牛乳	キャロット蒸しパン牛乳
28 火	ご飯 鱈の味噌煮 切干大根のツナサラダ すまし汁	533.5(440.4) 21.7(18.7) 15.1(14.0) 2.0(1.6)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油	牛乳、生鱈、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、バター	白菜、パイン缶、胡瓜、人参、切干大根、干しぶどう、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩	しょうゆせんべい牛乳	パインケーキ牛乳
29 水	ご飯 がんもどき 筑前煮 みそ汁	592.2(489.7) 22.9(17.5) 15.3(12.9) 1.8(1.3)	米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、人参、れんこん、玉葱、板こんにゃく、枝豆、ゆで筍、ごぼう、いんげん、ひじき、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	クリームパン麦茶	そぼろおにぎり牛乳
30 木	マーボー麺 タンドリーチキン 茹でブロッコリー バナナ	502.0(454.7) 27.5(22.9) 17.7(16.3) 1.9(1.7)	生中華めん、食パン、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、豚ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、長葱、ブロッコリー、レモン果汁、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	カルシウムせんべい牛乳	シュガートースト牛乳
31 金	ご飯 すり身のチーズ焼き ほうれん草の白和え もずくスープ	578.3(480.1) 24.0(19.4) 16.2(15.6) 1.9(1.5)	米、油、片栗粉、三温糖、すりごま、ごま油	牛乳、白身魚すり身、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	人参、ほうれん草、玉葱、もずく、にら、葉ねぎ	本みりん、しょうゆ、食塩	せんべい牛乳	五平餅(しらす入り)牛乳