



# 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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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 クラッカーチキン ささ身と胡瓜の塩昆布和え 豆腐みそ汁	563.6(495.0) 26.3(22.3) 16.1(15.4) 1.4(1.1)	米、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	胡瓜、かぼちゃ、チンゲンサイ、もやし、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、こしょう	麦ふあー牛乳	かぼちゃ蒸しパン牛乳
03火	ご飯 さばのりんごソースかけ 小松菜の和え物 みそ汁	442.7(405.7) 17.6(15.2) 14.0(12.4) 1.3(1.0)	米、小麦粉、長芋、油、片栗粉、砂糖	生鯖、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、かつお節、牛乳	バナナ、小松菜、キャベツ、りんご、しめじ、人参、長葱、玉葱、ホールコーン缶、えのきたけ、長葱、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース	バナナ牛乳	お好み焼き 麦茶
04水	ご飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう 豆腐すまし汁	502.9(460.2) 18.8(16.5) 16.9(15.3) 1.2(0.9)	米、白玉粉、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、きな粉	ごぼう、人参、小松菜、玉葱、板こんにやく、長葱、しめじ、えのきたけ、いんげん(冷凍)、生椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	マッシュマロ牛乳	あべかわもち牛乳
05木	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 キャベツのおかか和え みそ汁	475.1(446.8) 15.9(15.5) 12.6(12.1) 1.4(1.1)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ゆであずき缶、かつお節	玉葱、キャベツ、白菜、長葱、人参、しめじ、ホールコーン缶、しらたき、さやえんどう、えのきたけ	しょうゆ、みりん	ふがし牛乳	抹茶ケーキ牛乳
06金	バターロール 海老とさつま芋のサラダ クリームシチュー バナナ	540.3(460.1) 20.4(17.2) 11.7(10.7) 1.6(1.3)	ロールパン、じゃがいも、米、さつまいも、米粉、オリーブ油、三温糖、油	豆乳、鶏もも肉(皮なし)、カルピス、むきえび(冷凍)、鶏ひき肉、粉チーズ、牛乳	バナナ、玉葱、人参、ブロッコリー、ミニトマト、レモン果汁、しょうが	しょうゆ、コンソメ、本みりん、食塩	塩せんべい牛乳	そぼろおにぎり カルピス
07土	ミートスパゲティ 魚しゅうまい 中華スープ	584.2(510.6) 28.3(23.6) 15.6(15.9) 1.7(1.4)	スパゲッティ、七分つき米、じゃがいも、もち米、油、片栗粉、小麦粉、三温糖	牛乳、白身魚すり身、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	玉葱、チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、長葱、人参、マッシュルーム缶、焼きのり、切干大根、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩、コンソメ	せんべい牛乳	ご飯サンド牛乳
09月	ご飯 豚肉のしょうが焼き もやしとささ身の和え物 豆腐みそ汁	528.7(470.3) 21.2(17.9) 17.2(14.8) 1.5(1.1)	米、米粉、三温糖、油、ごま、ごま油	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、もやし、チンゲンサイ、にら、人参、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ、食塩	マッシュマロ牛乳	ココア蒸しパン牛乳
10火	ご飯 鮭とほうれん草マヨ焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 みそ汁	532.8(476.8) 19.3(17.4) 14.2(13.0) 1.4(1.1)	米、さつまいも、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、黒砂糖、油	牛乳、生鮭、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	白菜、人参、玉葱、ほうれん草、いんげん(冷凍)、刻み昆布	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	カルシウムせん牛乳	わらび餅牛乳
11水	マーボー豆腐丼 ビーフソテー 中華スープ	527.4(447.4) 21.9(18.3) 15.0(13.2) 1.4(1.2)	七分つき米、じゃがいも、ビーフ、片栗粉、ごま油、油、三温糖	牛乳、こしあん(生)、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	長葱、チンゲンサイ、玉葱、ピーマン、人参、干椎茸、かんでん(粉)、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	塩せんべい牛乳	水ようかん牛乳
12木 誕生会 メニュー	赤飯 ハニースパイシーチキン チャプチェ すまし汁	521.5(414.1) 22.6(18.3) 13.1(11.9) 1.6(1.2)	米、春雨、三温糖、はちみつ、油、片栗粉、ごま油、ごま	鶏もも肉(皮なし)、豚肉(もも)、卵(黄)、ささげ(乾)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	だいこん皮つき・生、りんご、人参、ピーマン、長葱、玉葱、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、無塩バター、食塩、カレー粉	しょうゆせんべい牛乳	簡単アップルパイ牛乳
13金	ご飯 たらの塩昆布蒸し 春雨サラダ なめこのみそ汁	521.1(416.9) 21.4(15.6) 11.2(9.5) 1.5(1.1)	米、白玉粉、春雨、ごま油、三温糖	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	胡瓜、キャベツ、長葱、なめこ、人参、塩こんぶ、黒きくらげ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	星たべよ麦茶	2色もち(もちつき)牛乳
14土	三食どんぶり わかめスープ ヨーグルト	513.2(437.5) 21.7(18.2) 13.3(12.0) 1.7(1.4)	七分つき米、食パン、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ひき肉、牛乳	ほうれん草、もやし、ブルーベリージャム、長葱、カットわかめ、焼きのり、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	塩せんべい牛乳	ブルーベリーサンド牛乳
16月	ふりかけご飯 たまなーチャンプル スパゲティの和風サラダ みそ汁	522.6(434.2) 20.5(16.6) 16.0(11.6) 1.8(1.3)	米、小麦粉、スパゲッティ、油、三温糖	牛乳、豚もも(小間)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キャベツ、玉葱、バナナ、胡瓜、人参、葉ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ふがし麦茶	バナナケーキ牛乳
17火	ご飯 ぶり大根 小松菜のごま和え みそ汁	533.3(480.0) 20.9(17.7) 14.2(12.8) 1.5(1.1)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、ごま	ぶり、カルピス、木綿豆腐、牛乳、チーズ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん皮つき・生、人参、小松菜、玉葱、もやし、しょうが	しょうゆ、みりん、酢	マッシュマロ牛乳	芋チーズ蒸しパン カルピス
18水	クリームスパゲティ ブロッコリーのソテー 野菜スープ	535.2(468.7) 23.1(20.1) 15.8(14.3) 1.9(1.6)	スパゲッティ、米、小麦粉、三温糖、油、ぶどうパン	牛乳、生鮭、脱脂粉乳、バター、油揚げ	玉葱、ブロッコリー、しめじ、キャベツ、ほうれん草、人参、赤ピーマン	しょうゆ、コンソメ、食塩、中華だしの素	ぶどうパン牛乳	きつねおにぎり牛乳
19木	ドライカレー もやしのツナサラダ 洋風卵スープ バナナ	529.8(474.6) 19.7(17.8) 16.4(15.0) 1.5(1.2)	米、さつまいも、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、ツナ水煮缶、卵	バナナ、玉葱、もやし、人参、ホールトマト缶詰、マッシュルーム缶、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、パセリ、カットわかめ、にんにく、しょうが	カレー粉、しょうゆ、ウスターソース、酢、コンソメ、食塩、食塩	塩せんべい牛乳	スイートポテト牛乳
20金 世界の サラダ	ご飯 ポークチャップ コブサラダ すまし汁	496.6(433.4) 17.9(15.4) 15.1(14.1) 1.3(1.0)	米、ホットケーキミックス、油、マヨネーズ、三温糖、グラニュー糖	豚肉(もも)、卵、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、牛乳	玉葱、レタス、ゆで筍、トマト、しめじ、人参、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー牛乳	ココアメロンパン 麦茶
21土	エビピラフ ミネストローネ ヨーグルト	504.8(433.5) 19.3(16.2) 10.4(11.5) 0.7(0.7)	米、白玉粉、砂糖、マカロニ、スパゲッティ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、むきえび(冷凍)、鶏ひき肉、バター	ホールトマト缶詰、バナナ、玉葱、もも缶、みかん缶、キャベツ、人参、生椎茸、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく	コンソメ、パセリ粉、食塩	せんべい牛乳	フルーツ白玉牛乳
23月	ご飯 豆腐の和風カレーあんかけ 春雨ソテー みそ汁	551.3(487.8) 19.6(17.3) 16.5(16.5) 1.4(1.2)	米、ホットケーキミックス、春雨、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆであずき缶、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	小松菜、人参、玉葱、ピーマン、長葱、葉ねぎ、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩、カレー粉	星たべよ牛乳	小倉蒸しパン牛乳
24火 お楽しみ会 メニュー	トマトライス ポテトグラタン 温野菜 オニオンスープ いちご・バナナ りんごジュース	720.5(594.3) 23.8(19.4) 21.5(18.3) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、砂糖、はちみつ、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ベーコン、バター、とろけるチーズ	りんご濃縮果汁、バナナ、玉葱、いちご、れんこん、ほうれん草、トマトジュース缶、ブロッコリー、人参、ミックスベジタブル(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、本みりん、食塩、パセリ粉	マッシュマロ牛乳	ツリースコーン牛乳
25水	納豆ご飯 たらのフライ かぼちゃのそぼろ炒め みそ汁	587.0(496.0) 26.3(21.6) 18.1(15.7) 1.7(1.4)	七分つき米、ホットケーキミックス、パン粉、油、ホットケーキシロップ、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、たら、挽きわり納豆、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、牛乳	かぼちゃ、だいこん皮つき・生、もやし、トマト、長葱、なめこ、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩	塩せんべい牛乳	ホットケーキ牛乳
26木	あんかけうどん 豆腐とツナの卵焼き みかん	538.1(415.7) 24.9(18.9) 15.4(12.2) 1.7(1.4)	ゆでうどん、米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、かつお節	みかん、白菜、人参、長葱、玉葱、干椎茸、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	クラッカー麦茶	おかかおにぎり牛乳
27金	ご飯 チキンカツトマトソース コールスローサラダ 豆腐すまし汁	486.1(443.5) 20.6(18.7) 13.4(12.1) 1.4(1.1)	米、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、豚ひき肉	キャベツ、玉葱、ホールトマト缶詰、小松菜、玉葱、人参、ホールコーン缶、干椎茸、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、酢	ふがし牛乳	中華蒸しパン牛乳
28土	焼きそば 卵スープ ヨーグルト	450.7(405.6) 18.0(16.2) 12.6(13.1) 1.6(1.3)	焼きそばめん、七分つき米、油、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、卵	キャベツ、玉葱、人参、もやし、葉ねぎ、カットわかめ、あおのり	中濃ソース、食塩、食塩	せんべい牛乳	わかめおにぎり牛乳