



献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	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		
01 木	あんかけうどん 鶏カツ 野菜スープ バナナ	478.4(400.4) 19.8(16.4) 12.6(12.2) 2.0(1.5)	ゆでうどん、七分つき米、パン粉、片栗粉、油、小麦粉、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、豚もも(小間)、しらす干し、かつお節、牛乳	バナナ、白菜、玉葱、人参、キャベツ、長葱	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、コンソメ、食塩	きな粉せんべい 牛乳	しらすおにぎり 麦茶
02 金 子どもの日 メニュー	ケチャップライス たけのこ入りハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ	532.3(450.9) 19.3(16.5) 14.4(12.8) 1.4(1.1)	七分つき米、さつまいも、パン粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、豆乳	玉葱、キャベツ、長葱、胡瓜、クリームコーン缶、人参、ホールコーン缶、ピーマン、ゆで筍	ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、コンソメ	塩せんべい 牛乳	柏もち 牛乳
07 水	ご飯 炒り豆腐 キャベツとじゃこの磯和え すまし汁	504.7(393.3) 19.2(14.3) 11.2(8.1) 1.7(1.3)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、調製豆乳、しらす干し(半乾燥)、油揚げ	キャベツ、人参、小松菜、玉葱、もやし、えのきたけ、レモン果汁、さやえんどう、ひじき、干椎茸、あおのり	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	塩せんべい 麦茶	さつま芋ケーキ 牛乳
08 木	ご飯 豚肉とピーマンの千切り炒め 中華風チキンサラダ 豆腐みそ汁	522.6(448.8) 21.7(17.7) 16.2(14.1) 1.2(0.9)	米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、鶏ささ身、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、玉葱、ピーマン、トマト、胡瓜、ゆで筍、人参、ホールコーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、白こしょう、食塩	マシュマロ 牛乳	小倉蒸しパン 牛乳
09 金	ご飯 カレイのもやしあんかけ さつま芋としめじのごま和え みそ汁	452.6(385.3) 20.0(16.9) 10.3(10.4) 1.7(1.4)	米、食パン、さつまいも(皮付き)、グラニュー糖、ごま油、すりごま、ごま、三温糖、片栗粉	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、バター	もやし、長葱、だいこん皮つき・生、しめじ、人参、玉葱、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ	クラッカー 牛乳	ごまトースト 牛乳
10 土	ツナピラフ ささ身のパン粉焼き もやしスープ	501.4(429.3) 23.1(19.1) 16.9(14.5) 1.1(1.0)	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶、木綿豆腐、バター、粉チーズ	バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、もやし、長葱、パセリ	ケチャップ、中華だし、食塩、コンソメ	塩せんべい 牛乳	バナナスティックパン 牛乳
12 月	ご飯 厚揚げの中華煮 もやしの和え物 みそ汁	563.2(447.9) 20.5(16.8) 15.8(13.9) 1.8(1.3)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、ホットケーキシロップ、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚もも(小間)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、人参、長葱、玉葱、小松菜、ピーマン、えのきたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	ココアホットケーキ 牛乳
13 火	きのこスパゲティ 豆腐つくねの磯辺焼き もやしスープ バナナ	540.3(450.6) 22.7(18.9) 13.3(13.0) 1.8(1.4)	スパゲティ、米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、ベーコン、かつお節、牛乳	バナナ、しめじ、玉葱、もやし、生椎茸、ピーマン、えのきたけ、長葱、人参、れんこん、にら、焼きのり、にんにく、ひじき、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	きな粉せんべい 牛乳	おかかおにぎり 麦茶
14 水 そら豆 食育	ご飯 さつま揚げ キャベツとツナの中華和え みそ汁	498.6(436.8) 21.3(18.2) 10.2(11.9) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、白身魚すり身、調製豆乳、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、玉葱、トマト、小松菜、ホールコーン缶、人参、えのきたけ、干しぶどう、ひじき、そら豆、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	ビスコ、牛乳 牛乳	そら豆の塩昆布 おにぎり 牛乳
15 木 今日は 何の日?	納豆ご飯 れんこんと豚肉のみそ炒め 大根サラダ すまし汁	519.0(406.5) 19.3(14.1) 13.7(9.9) 1.5(1.1)	七分つき米、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム	バナナ、だいこん皮つき・生、れんこん、小松菜、胡瓜、人参、もやし、えのきたけ、いんげん(冷凍)、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、無塩バター、みりん、酢、食塩	バナナ、麦茶 麦茶	ヨーグルト パウンドケーキ 牛乳
16 金	ご飯 鯖の西京焼き 小松菜のしらす和え きのこ汁	509.8(436.2) 22.3(18.3) 17.2(14.7) 1.8(1.4)	米、食パン、油、三温糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、生鯖(60g)、しらす干し、きな粉	小松菜、キャベツ、しめじ、えのきたけ、人参、生椎茸、糸みつば、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせん 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳
17 土	あんかけ焼きそば 手作り餃子 ヨーグルト	461.8(409.1) 22.2(19.8) 13.7(12.8) 1.3(1.1)	焼きそばめん、ホットケーキミックス、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、片栗粉、三温糖、ごま油、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、豚ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、うずら卵水煮缶、むきえび(冷凍)	白菜、人参、玉葱、玉葱、ゆで筍、キャベツ、きぬさや(冷凍)、干椎茸	しょうゆ、食塩	塩せんべい 牛乳	ツナじゃが ブレッドケーキ 牛乳
19 月	ご飯 豆腐のまさご揚げ 春雨の和え物 みそ汁	575.2(447.6) 21.3(17.2) 13.6(12.2) 1.4(1.1)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、パン粉、春雨、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、むきえび(冷凍)、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	玉葱、人参、胡瓜、長葱、えのきたけ、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、酢、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳
20 火	ご飯 蒸しさわらの野菜あん 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁	530.6(439.8) 22.3(18.5) 16.0(14.4) 1.5(1.3)	米、ホットケーキミックス、さといも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、生揚げ、カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	小松菜、大根、人参、いんげん、長葱、えのきたけ、玉葱	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	クラッカー 牛乳	カルピスマフィン 牛乳
21 水	ご飯 マーボー春雨 キャベツとわかめの和え物 みそ汁	532.5(418.3) 18.0(13.1) 14.0(11.7) 1.8(1.3)	米、小麦粉、春雨、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、バター、油揚げ	玉葱、なす、キャベツ、かぼちゃ、胡瓜、長葱、にら、人参、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	星食べよ 麦茶	かぼちゃケーキ 牛乳
22 木	ご飯 鯖のみそマヨ焼き キャベツのおかか和え 豆腐すまし汁	483.5(425.6) 21.6(18.5) 12.5(11.7) 1.1(0.8)	米、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ、ごま	生鯖、木綿豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれん草、キャベツ、だいこん皮つき・生、人参、玉葱、みかん缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	みかん蒸しパン 牛乳
23 金	肉みそうどん ほうれん草とベーコンのソテー 豆腐の五目スープ オレンジ	521.2(448.9) 20.3(17.2) 15.1(15.2) 1.8(1.3)	ゆでうどん、米、油、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、さげ(塩)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	オレンジ、玉葱、ほうれん草、人参、ピーマン、しめじ、ゆで筍、えのきたけ、干椎茸、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ビスコ 牛乳	鮭わかめおにぎり 牛乳
24 土	マーボー豆腐丼 もやしシュウマイ 中華スープ	567.0(453.8) 22.8(18.5) 17.2(14.7) 1.1(0.9)	七分つき米、ホットケーキミックス、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、長葱、人参、ゆで筍、もやし、きぬさや(冷凍)、黒きくらげ、しょうが	しょうゆ、食塩	塩せんべい 牛乳	抹茶小豆蒸しパン 牛乳
26 月	ご飯 豆腐と海老のとろみ煮 キャベツとちくわの和え物 みそ汁	478.8(415.3) 21.0(17.6) 12.4(12.4) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、ごま、三温糖、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、むきえび(冷凍)、焼き竹輪、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	白菜、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、人参、長葱、ホールコーン缶、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	麦ファー 牛乳	チーズホットケーキ 牛乳
27 火	ご飯 カレイの塩昆布蒸し ひじきとさつま芋の煮物 みそ汁	465.8(365.6) 18.8(14.0) 11.0(7.9) 1.6(1.2)	米、さつまいも、片栗粉、黒砂糖、ごま油、三温糖、油	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	キャベツ、小松菜、玉葱、えのきたけ、人参、いんげん(冷凍)、塩こんぶ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	塩せんべい 麦茶	黒糖わらび餅 牛乳
28 水	ミートスパゲティ チキンサラダ わかめスープ バナナ	476.8(449.5) 20.3(18.1) 11.5(11.5) 1.6(1.2)	スパゲティ、米、油、三温糖、天かす、ごま油、ごま	豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏ささ身、豚ひき肉、かつお節、牛乳	バナナ、玉葱、キャベツ、トマト、長葱、胡瓜、ホールトマト缶、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、カットわかめ、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、お好みソース、食塩、コンソメ	マシュマロ 牛乳	お好み焼おにぎり 麦茶
29 木 誕生日会 メニュー	赤飯 鯖のきのこみそ焼き 小松菜のナムル 豆腐みそ汁	633.9(515.1) 20.5(17.0) 21.1(18.0) 1.3(1.0)	米、ホットケーキミックス、三温糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、生鯖、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、さげ(乾)	小松菜、もやし、だいこん皮つき・生、みかん缶、えのきたけ、白菜、人参、長葱	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	みかんカップケーキ ヤクルト80
30 金	ポークカレー 胡瓜とささみの中華サラダ ポトフスープ	571.0(459.1) 19.4(15.5) 16.4(11.9) 1.6(1.1)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、はちみつ、ごま油、砂糖、もち米	豚もも(小間)、カルピス、牛乳、鶏ささ身、ゆであずき缶、ベーコン、きな粉	玉葱、キャベツ、胡瓜、人参、ブロッコリー	カレールウ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	ふがし 麦茶	きなこホットケーキ カルピス
31 土	ジャムサンド タンドリーチキン かぼちゃのスープ	484.9(402.2) 25.2(20.4) 13.7(12.5) 1.5(1.1)	食パン、白玉粉、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、こしあん(生)、バター	かぼちゃ、いちごジャム・低糖度、玉葱、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉、コンソメ	塩せんべい 牛乳	あんこもち 牛乳