



後 期 食 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	とうもろこしごはん 鯖の甘煮 さつまいもと豚肉の炒め物 みそ汁(なす・わかめ)	307.5(0.0) 12.9(0.0) 9.1(0.0) 1.0(0.0)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、生鰯、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、玉葱、なす、人参、ホールコーン缶、長葱、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	バナナマフィン 麦茶
02 土	冷やしうどん 鶏つくねのあんかけ バナナ	340.0(0.0) 13.3(0.0) 8.6(0.0) 2.3(0.0)	干しうどん、米、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、油	鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)	バナナ、ほうれん草、胡瓜、長葱、人参、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	お魚せんべい 麦茶	ツナマヨおにぎり 麦茶
04 月	軟飯 豆腐となすのみそ炒め パンパンジー 豆腐すまし汁	301.4(0.0) 13.7(0.0) 9.2(0.0) 0.9(0.0)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油、ごま、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、ヨーグルト(無糖)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	胡瓜、なす、人参、ほうれん草、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶
05 火	軟飯 あじのかば焼き キャベツの和え物 豚みそ汁	237.9(0.0) 10.7(0.0) 5.5(0.0) 0.9(0.0)	米、さつまいも(皮付)、片栗粉、油、三温糖、ごま油	あじ、豚もも(小間)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、白菜、人参、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	お魚せんべい 麦茶	焼きいも 麦茶
06 水	冷やしうどん 鶏たつた バナナ	325.2(0.0) 14.1(0.0) 7.6(0.0) 2.0(0.0)	干しうどん、米、油、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	鶏むね肉(皮付き)、卵、チーズ、かつお節	バナナ、もやし、胡瓜、トマト	しょうゆ、食塩	ウェハース 麦茶	おかかのおにぎり 麦茶
07 木	ピザ(主食) フルーツヨーグルト 白菜スープ	233.5(0.0) 8.7(0.0) 5.7(0.0) 1.1(0.0)	ホットケーキ粉、三温糖、マヨネーズ、油	豆乳、ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶(きはだ)、ピザ用チーズ、ゼラチン	白菜、もも缶、みかん缶、バナナ、玉葱、しめじ、パイン缶、ホールコーン缶、干しぶどう、ピーマン、焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	豆乳プディング 麦茶
08 金	軟飯 カレイのあんかけ わかめサラダ みそ汁(キャベツ・コーン)	278.5(0.0) 9.9(0.0) 6.4(0.0) 0.9(0.0)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、砂糖	かれい、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	玉葱、キャベツ、胡瓜、人参、ホールコーン缶、えのきたけ、干しぶどう、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ウェハース 麦茶	ホットケーキ 麦茶
09 土	スタミナ丼 具だくさんみそ汁 プリン	323.0(0.0) 13.2(0.0) 8.7(0.0) 1.0(0.0)	米、強力粉、さつまいも、油、三温糖、ごま油	豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	白菜、だいこん皮つき・生、キャベツ、玉葱、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	チーズナン 麦茶
12 火	軟飯 豚肉の甘辛焼き さつまいものごまきな粉和え 豆腐みそ汁	286.5(0.0) 13.1(0.0) 8.9(0.0) 0.9(0.0)	米、さつまいも、三温糖、油、すりごま	豚肉(もも)、絹ごし豆腐、木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、きな粉	玉葱、人参、長葱、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	お魚せんべい 麦茶	あべかわ豆腐 麦茶
13 水	マーボー豆腐丼 カレイのクラッカー焼き 中華スープ	245.0(0.0) 11.6(0.0) 6.8(0.0) 0.9(0.0)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、ごま油、三温糖、グラニュー糖	木綿豆腐、かれい、鶏ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	白菜、長葱、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、中華だしの素、食塩	ウェハース 麦茶	シュガーケーキ 麦茶
14 木	軟飯 鶏の照り焼き ひじきとさつま芋の煮物 あさりのみそ汁(玉葱)	303.9(0.0) 11.4(0.0) 9.1(0.0) 0.7(0.0)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、ホットケーキシロップ、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	人参、いんげん(冷凍)、ひじき、玉葱	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ハイハイン 麦茶	ホットケーキ 麦茶
15 金	ドライライス ブロッコリーのチキンサラダ もやしスープ	289.9(0.0) 11.4(0.0) 7.2(0.0) 1.0(0.0)	米、グラニュー糖、油、米粉	牛乳、鶏ひき肉、鶏ささ身	玉葱、人参、ブロッコリー、バナナ、もやし、枝豆(冷凍)、ホールコーン缶、ほうれん草	ケチャップ、コンソメ、食塩	ウェハース 麦茶	バナナミルクアイス 麦茶
16 土	スープパスタ チーズオムレツ バナナ	327.0(0.0) 13.3(0.0) 9.4(0.0) 0.8(0.0)	マカロニ・スパゲティー、米、油、三温糖、ごま	卵、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ホールトマト缶詰、玉葱、ほうれん草、クリームコーン缶、人参、長葱	ケチャップ、中華だしの素、食塩	ハイハイン 麦茶	おにぎり(ネギみそ) 麦茶
18 月	軟飯 鶏のごま塩焼き 白菜ときのこのごま和え 豆腐みそ汁(わかめ)	321.3(0.0) 13.4(0.0) 10.3(0.0) 0.9(0.0)	米、ホットケーキミックス、すりごま、ごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	白菜、パイン缶、しめじ、人参、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	パインケーキ 麦茶
19 火	冷やしそうめん カレイのフライ(キャベツ添え) すいか	301.1(0.0) 13.7(0.0) 6.8(0.0) 1.3(0.0)	米、干しそうめん、パン粉、小麦粉、三温糖、油、ごま	かれい、鶏ささ身、さけ(塩)、クリームチーズ	すいか、ほうれん草、キャベツ、トマト、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ハイハイン 麦茶	鮭(クリームチーズ) おにぎり 麦茶
20 水	軟飯 鮭のしょうゆ焼き もやしとささ身の和え物 かきたま汁	247.0(0.0) 13.1(0.0) 4.0(0.0) 0.9(0.0)	米、グラニュー糖、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、生鮭、鶏ささ身、卵	もやし、いちご、玉葱、にら、人参、葉ねぎ	しょうゆ、食塩	お魚せんべい 麦茶	苺ミルクアイス 麦茶
21 木	ツナスパゲティ ポテトバーグ 白菜と春雨のスープ	286.7(0.0) 10.7(0.0) 8.3(0.0) 0.9(0.0)	スパゲティ、じゃがいも、片栗粉、三温糖、油、小麦粉、春雨、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、木綿豆腐、きな粉、バター	玉葱、白菜、人参、ほうれん草、マッシュルーム缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイン 麦茶	ミルクわらび餅 麦茶
22 金	軟飯 豆腐和風ハンバーグ ナポリタン みそ汁	304.8(0.0) 12.5(0.0) 7.1(0.0) 0.8(0.0)	米、スパゲティ、油、片栗粉、三温糖、パン粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	玉葱、ほうれん草、ピーマン、切干大根、焼きのり、ひじき	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	お魚せんべい 麦茶	おにぎり(じゃこおかか) 麦茶
23 土	三色どんぶり 粉ふき芋(青のり) すまし汁(わかめ)	315.4(0.0) 10.8(0.0) 12.1(0.0) 0.8(0.0)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、バター、きな粉	人参、ほうれん草、長葱、カットわかめ、焼きのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	豆腐ときな粉のしつとり ケーキ 麦茶
25 月	軟飯 チャンプル かぼちゃサラダ みそ汁(白菜・厚揚げ)	309.0(0.0) 11.0(0.0) 7.6(0.0) 1.0(0.0)	米、三温糖、マヨネーズ、ごま油、	牛乳、木綿豆腐、豚もも(小間)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、白菜、緑豆もやし、胡瓜、人参、にら、ホールコーン缶、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	お魚せんべい 麦茶	きな粉おはぎ 麦茶
26 火	夏野菜ピラフ キャベツのツナレーズンサラダ オクラスープ バナナ	275.3(0.0) 8.9(0.0) 6.0(0.0) 3.2(0.0)	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、ゼラチン	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、みかん缶、玉葱、人参、なす、オクラ、干しぶどう	コンソメ、食塩	ハイハイン 麦茶	ミルクゼリー(みかん) 麦茶
27 水	軟飯 メルルーサの磯ムニエル 筑前煮 みそ汁	235.8(0.0) 10.1(0.0) 3.9(0.0) 0.9(0.0)	米、里芋(冷凍)、米粉、三温糖、小麦粉、油、	メルルーサ、牛乳、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、人参、ホールコーン缶、いんげん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	お魚せんべい 麦茶	もちもちむしばん 麦茶
28 木 誕生会 メニュー	赤飯 白菜と挽肉のミルフィーユ蒸し 大学芋 みそ汁	364.0(0.0) 12.3(0.0) 10.4(0.0) 0.8(0.0)	さつまいも、米、ホットケーキ粉、もち米、油、片栗粉、三温糖、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	白菜、玉葱、チンゲンサイ、長葱、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ハイハイン 麦茶	きな粉ケーキ 麦茶
29 金	軟飯 鯖の味噌煮 マカロニの和風サラダ チキンスープ	314.0(0.0) 14.0(0.0) 9.4(0.0) 1.0(0.0)	米、ホットケーキミックス、マカロニ、三温糖、ごま、油	生鰯、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、粉チーズ	キャベツ、人参、玉葱、胡瓜、えのきたけ	しょうゆ、コンソメ、食塩	お魚せんべい 麦茶	チーズごまケーキ 麦茶
30 土	ツナサンド 手作りナゲット ゆでブロッコリー 野菜コンンスープ	265.9(0.0) 13.0(0.0) 8.1(0.0) 0.9(0.0)	食パン、米、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、豆乳、鶏もも肉(皮なし)、豚肉(もも)、ツナ水煮缶(きはだ)	玉葱、キャベツ、ブロッコリー、人参、胡瓜、クリームコーン缶	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	ハイハイン 麦茶	肉混ぜおにぎり 麦茶