



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		
05月	ご飯 豆腐と海老の落とし焼 白菜とツナの和え物 里芋のみそ汁	518.0(475.5) 21.6(19.6) 6.0(8.5) 1.5(1.3)	米、里芋(冷凍)、ホットケーキミックス、片栗粉、三温糖、油、ごま油	木綿豆腐、むきえび(冷凍)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、油揚げ	白菜、みかん缶、トマト、人参、オレンジ濃縮果汁、ホールコーン缶、長葱、いんげん(冷凍)、干椎茸	酢、しょうゆ	星食べよ牛乳	みかん蒸しパン スキムココア
06火	ご飯 鯖のカレー風味焼き 豆腐サラダ みそ汁(もやし・わかめ)	541.7(489.2) 19.6(18.0) 17.6(16.0) 1.8(1.5)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、小麦粉、油、片栗粉、三温糖、黒ごま、ごま油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	トマト、胡瓜、ホールコーン缶、玉葱、もやし、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、カレー粉、酢	塩せんべい牛乳	大学芋風ケーキ牛乳
07水 七草 メニュー	ご飯 松風焼き 芋きんとん 根菜の煮しめ すいとん汁	29.4(536.9) 23.0(18.8) 11.2(10.4) 1.3(1.0)	米、さつまいも、片栗粉、小麦粉、三温糖、油、ごま	鶏ひき肉、調製豆腐、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、牛乳	玉葱、白菜、れんこん、大根、人参、ゆで筍、板こんにゃく、かぶ・葉、パイン缶、きぬさや(冷凍)、干椎茸、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	マシュマロ牛乳	七草おにぎり 麦茶
08木	肉うどん 鶏カツ(きやべつ添え) みかん	545.6(445.8) 22.2(18.2) 19.5(16.3) 1.8(1.4)	ゆでうどん、米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、人参、しめじ、長葱	しょうゆ、本みりん、ウスターソース、食塩	味しらべ牛乳	五平餅牛乳
09金	油揚げの混ぜご飯 カレイのみりん焼 キャベツとささ身の和え物 みそ汁(豆腐・えのき)	457.1(398.4) 23.3(19.1) 17.1(15.4) 1.8(1.3)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ささ身、おから(旧来製法)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、胡瓜、人参、玉葱、いちごジャム、ホールコーン缶、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふぁー牛乳	おからスコーン牛乳
10土	ジャムサンド クリームシチュー バナナ	611.9(506.6) 23.4(19.3) 16.2(14.0) 1.9(1.5)	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、チーズ、バター、かつお節	バナナ、玉葱、人参、いちごジャム・低糖度、いんげん	しょうゆ、コンソメ、食塩	塩せんべい牛乳	おかかのおにぎり牛乳
13火	厚揚げとえのきの麻婆丼 春雨の和え物 中華スープ(チンゲン菜・ネギ)	555.0(471.5) 20.8(17.2) 18.2(15.4) 2.1(1.6)	米、食パン、春雨、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	えのきたけ、長葱、チンゲンサイ、胡瓜、もやし、しめじ、いちごジャム、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	マシュマロ牛乳	いちごジャムサンド牛乳
14水	ご飯 鮭のクリームソースかけ 海老とさつま芋のサラダ みそ汁(わかめ)	554.7(496.8) 28.4(25.0) 15.5(13.9) 1.1(0.8)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、小麦粉、オリーブ油、三温糖、	牛乳、生鮭、木綿豆腐、牛乳、むきえび(冷凍)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、油揚げ、バター	ブロッコリー、トマト、長葱、人参、しめじ、いんげん(冷凍)、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、コンソメ	ふがし、牛乳牛乳	ココアむしばん牛乳
15木	ご飯 豆腐ハンバーグ 里芋と切干大根の旨煮 すまし汁	531.4(470.0) 18.5(15.6) 15.6(13.6) 1.2(0.9)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、三温糖、パン粉、油、グラニュー糖	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、バター、牛乳	白菜、玉葱、人参、切干大根、干椎茸	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩	マシュマロ、牛乳牛乳	ココアメロンパン
16金	ご飯 さつま揚げ(ひじき) ささ身と胡瓜の塩昆布和え みそ汁(かぶ・豆腐)	512.5(459.9) 23.6(19.8) 10.8(12.2) 1.3(1.0)	米、ホットケーキミックス、三温糖、片栗粉、油、ごま、ごま油	牛乳、白身魚すり身、木綿豆腐、鶏ささ身、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、胡瓜、もやし、キャベツ、人参、玉葱、ごぼう、かぶ・葉、塩こんぶ、ひじき	かつお・昆布だし汁、無塩バター、しょうゆ	ビスコ(小麦胚芽入り)牛乳	ヨーグルトケーキ牛乳
17土	スープパスタ 海鮮チヂミ ヨーグルト	587.7(490.8) 26.6(21.6) 11.3(10.7) 1.9(1.5)	スパゲティ、米、米粉、三温糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、むきえび(冷凍)、あさり水煮缶、ベーコン、しらす干し(半乾燥)	ホールトマト缶詰、玉葱、ほうれん草、にら、人参、焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	塩せんべい牛乳	おにぎらず牛乳
19月	ご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ みそ汁(さつま芋・ネギ)	526.4(449.5) 20.4(17.3) 14.9(13.1) 1.5(1.2)	米、さつまいも、三温糖、黒砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	ホールトマト缶詰、玉葱、人参、胡瓜、えのきたけ、長葱、赤ピーマン、黄ピーマン、ホールコーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、コンソメ、食塩、バセリ粉	味しらべ牛乳	わらび餅牛乳
20火	納豆ご飯 ぶり大根 小松菜のごま和え みそ汁(もやし・玉葱)	532.7(414.3) 23.9(19.0) 15.3(13.3) 1.5(1.1)	米、もち米、三温糖、ごま	牛乳、ぶり、挽きわり納豆、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、もやし、だいこん皮つき・生、玉葱、人参、しめじ、ホールコーン缶、カットわかめ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	しょうゆせんべい牛乳	あんこおはぎ牛乳
21水	ご飯 筑前煮 キャベツとツナの和え物 みそ汁(小松菜・えのき)	522.6(474.2) 20.6(18.4) 15.7(14.4) 1.8(1.5)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	れんこん、キャベツ、人参、小松菜、胡瓜、ごぼう、えのきたけ、ホールコーン缶、枝豆(冷凍)、きぬさや(冷凍)、干椎茸、バセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酢	塩せんべい牛乳	総菜マフィン牛乳
22木	ミートスパゲティ コーン入りコールスロー さつま芋のスープ	615.2(538.3) 22.7(20.3) 19.9(17.5) 1.7(1.4)	スパゲッティ、米、さつまいも、油、小麦粉、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	白菜、玉葱、キャベツ、人参、ホールトマト缶詰、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、本みりん、酢、コンソメ、食塩、バセリ粉	ふがし牛乳	ツナみそおにぎり牛乳
23金 何の日 メニュー	ゆかり御飯(ごま) 鯖の西京焼き れんこんの金平 豆腐すまし汁(エノキ)	1月25日 552.5(470.8) 22.8(18.9) 18.0(17.2) 1.7(1.2)	米、ホットケーキ粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、生鮭、木綿豆腐、豚ひき肉	れんこん、人参、えのきたけ、いちごジャム、ピーマン、いちご、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り)牛乳	ホットケーキいちご牛乳
24土	豚丼 五目みそ汁(豆腐・里芋) ヨーグルト	618.8(508.3) 22.6(18.7) 10.1(9.9) 1.9(1.5)	米、コーンフレーク、三温糖、さつまいも、はちみつ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	長葱、だいこん、玉葱、しらたき、えのきたけ	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	コーンフレークのおこし牛乳
26月	もずく丼 ささ身の磯辺揚げ みそ汁(もやし・玉葱)	587.7(497.1) 25.9(22.0) 19.7(17.1) 1.7(1.5)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、豚ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	もずく、玉葱、もやし、人参、ホールコーン缶、ピーマン、しょうが、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせんべい牛乳牛乳	マシュマロココアスコーン牛乳
27火	ご飯 白身魚のバターしょうゆソテー かぼちゃとぶろっこリーの和風あん汁	512.0(410.7) 21.5(15.8) 16.7(11.9) 1.8(1.3)	米、米粉、油、三温糖、小麦粉、片栗粉、ごま油、グラニュー糖	牛乳、メルルーサ、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、凍り豆腐	かぼちゃ、だいこん、玉葱、ブロッコリー、しめじ、板こんにゃく、長葱、人参、バナナ豆腐	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ麦茶	凍豆腐のもっちりココアパン牛乳
28水	ポークカレー キャベツとリンゴのサラダ 白菜スープ	614.4(508.4) 18.3(15.8) 20.5(17.0) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、三温糖、押麦、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、チーズ、バター	キャベツ、白菜、玉葱、バナナ、りんご、人参、干しぶどう、ホールコーン缶	カレールウ、酢、コンソメ、食塩	塩せんべい牛乳	豆腐とバナナのケーキ牛乳
29木 誕生会 メニュー	赤飯 さわらの胡麻みそ焼 4色ナムル すまし汁(なす)	523.0(467.3) 22.5(19.4) 15.8(14.1) 1.7(1.3)	米、もち米、小麦粉、ごま、三温糖、ごま油	さわら、絹ごし豆腐、卵、油揚げ、ささげ(乾)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	ほうれん草、もやし、なす、えのきたけ、人参	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん	マシュマロ牛乳	豆腐バスクチーズケーキ ヤクルト80
30金	あんかけうどん 鶏たつたこふき芋付き 豆腐すまし汁 バナナ	501.7(444.8) 22.3(18.8) 15.7(15.7) 1.8(1.5)	ゆでうどん、米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、油	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、生鮭、いか、牛乳	バナナ、白菜、人参、長葱、えのきたけ、枝豆(冷凍)、ゆで筍、干椎茸、しょうが、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	星食べよ牛乳	鮭塩昆布おにぎり 麦茶
31土	チキンライス ピーマンの肉詰め アサリのスープ	531.1(496.1) 19.6(17.3) 17.3(15.9) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、白玉粉、油、片栗粉、三温糖	牛乳、ゆであずき缶、豚ひき肉、鶏むね肉(皮付き)、絹ごし豆腐、あさり水煮缶	玉葱、ピーマン、人参、グリーンピース(冷凍)、バセリ	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ	オールレーズン牛乳	田舎しるこ牛乳