

移行食 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1日あたり)	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	食パン 鶏肉のコンマヨネーズ焼き フレンチサラダ きのこのスープ ミニゼリー	587.1(507.4) 20.3(18.5) 19.5(18.4) 1.7(1.4)	食パン、○米、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖	鶏もも肉、○油揚げ、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、○にんじん、にんじん、しめじ、○ごぼう、コーン缶、えのきたけ、クリームコーン缶、○ひじき	○かつお・昆布だし汁、酢、コンソメ、○しょうゆ、○みりん、パセリ粉、食塩、○酒	牛乳100	ひじきごはん 麦茶
03火	御飯 まぐろカツ 納豆和え(モロヘイヤ) みそ汁(わかめ)	550.5(479.9) 27.7(24.1) 15.9(15.7) 1.6(1.3)	米、○マカロニ、パン粉、五穀、小麦粉、○砂糖、ごま	◎牛乳、まぐろ、納豆、油揚げ、淡色みそ、○きな粉、◎牛乳	もやし、モロヘイヤ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100	マカロニきな粉牛乳
04水	塩焼きそば かぼちゃのサラダ コンソメスープ	586.1(506.6) 16.5(15.7) 14.2(14.5) 2.7(2.1)	焼きそばめん、○米、マヨネーズ、油、片栗粉、○ごま	豚肉(肩)、卵、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、こまつな、コーン缶、クリームコーン缶、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、○うめ干し、干しぶどう	コンソメ、○しょうゆ、パセリ粉、食塩、こしょう	牛乳100	うめわかめおにぎり 麦茶
05木	味付ご飯 お好み焼き風卵焼き ブロッコリーの昆布和え みそ汁(なめこ)	619.4(681.6) 21.1(17.3) 24.7(18.6) 2.2(1.6)	米、○ホットケーキ粉、○マーガリンソフトタイプ、○三温糖、小麦粉、油、マヨネーズ、ごま(乾)、ごま、ごま油	◎牛乳、卵、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、◎カルピス	なし、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、ピーマン、塩こんぶ、あおのり	煮干だし汁、ケチャップ	カルピス100	ココアヨーグルト ケーキ 牛乳
06金	ジャージャー風肉みそ丼 パンサンスー 中華スープ	633.4(542.1) 17.1(16.2) 22.5(20.7) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○マーガリン、はるさめ、○グラニュー糖、砂糖、ごま油、ごま(乾)	◎牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	○りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、とうもろこし(冷凍)、カットわかめ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酢、ケチャップ	牛乳100	焼きりんご クッキー 牛乳
07土	タンメン風うどん スイートポテトサラダ ミニゼリー	502.6(444.0) 16.8(15.9) 19.2(18.2) 1.7(1.4)	ゆでうどん、さつまいも、片栗粉、油、ごま油、三温糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、なたと、◎牛乳	きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、にら、干しぶどう	中華スープ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100	スティックパン 牛乳
09月	御飯 鶏肉の照焼 磯辺和え みそ汁(厚揚げ)	476.4(424.3) 23.1(20.6) 7.4(9.3) 3.2(2.5)	米、○干しとうめん、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、生揚げ、○鶏ひき肉、淡色みそ、◎牛乳	アルファルファもやし、ほうれんそう、○はくさい、たまねぎ、○ねぎ、○にんじん、にんじん、味付けのり、しょうが	○かつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ	牛乳100	さつまいも 麦茶
10火	バターロール 根菜入りハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ(かぶ)	639.9(547.0) 24.4(21.6) 33.1(28.7) 2.1(1.7)	ロールパン、○ホットケーキ粉、○マーガリン、油、マヨネーズ、パン粉・半生、砂糖、三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、○卵、卵、牛乳、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぶ、蕪、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、れんこん、○マーマレード・低糖度、ごぼう、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、食塩	牛乳100	オレンジマフィン 牛乳
11水	豚肉スタミナ丼 大豆五目煮 お麩のすまし汁 ミニゼリー	421.9(383.4) 19.0(17.6) 19.3(18.3) 1.5(1.3)	◎コッパパン、○三温糖、○油、三温糖、油、焼ふ(車ふ)	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、国産大豆(乾)、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし、板こんにやく、ごぼう、にら、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、昆布だし汁、みりん、食塩	牛乳100	かぼちゃサンド 牛乳
12木	きのこクリームスパゲッティ ひじきのマリネ 白菜コンソメスープ	574.5(497.9) 19.1(17.6) 15.1(15.1) 1.3(1.1)	○米、マカロニ・スパゲッティ、小麦粉、マーガリン、オリーブ油、○三温糖	牛乳、ベーコン、○鶏ひき肉、ツナ水煮缶、○油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、はくさい、にんじん、しめじ、まいたけ、エリンギ、○コーン缶、○にんじん、ひじき	○しょうゆ、酢、コンソメ、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳100	ごきつねごはん 麦茶
13金	★地域お食事会★ 御飯 さんまのかば焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 みそ汁(ごぼう) 梨	672.2(571.2) 22.6(20.2) 21.6(20.0) 2.4(1.9)	米、さつまいも、○白玉粉、○三温糖、砂糖、油、小麦粉	◎牛乳、さんま、○絹ごし豆腐、さつま揚げ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	なし、ごぼう、切り干しだいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、酒	牛乳100	ポテトのお焼き 牛乳
14土	カレーライス キャベツのツナマヨネーズ和え みそ汁(玉ねぎ)	664.0(565.0) 19.0(17.6) 25.5(22.9) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、焼ふ(車ふ)	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、○パナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレールウ	牛乳100	お菓子 パナナ 牛乳
16月	敬老の日(休園)							
17火	ピザパン 根菜サラダ わかめスープ ミニゼリー	653.7(557.3) 20.2(18.4) 26.1(23.3) 1.2(1.0)	○さつまいも、米、マヨネーズ、○砂糖、○油、ごま、すりごま、塩こうじ、○ごま、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、卵、ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	もやし、れんこん、きゅうり、ごぼう、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、○しょうゆ、酒、食塩	牛乳100	大学芋 牛乳
18水	御飯 鶏の磯辺天 ブロッコリーのごま酢和え みそ汁(豆腐)	673.8(572.4) 28.7(24.8) 26.6(23.7) 2.4(1.9)	米、○食パン、小麦粉、油、塩こうじ、ごま、砂糖	◎牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン、ちくわ、油揚げ、黒豆(乾)、◎牛乳	ブロッコリー、にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、酢	牛乳100	ピザトースト 牛乳
19木	フランスパン(乳児はバターロール) マカロニ海老グラタン 和風サラダ ポパイスープ	579.3(475.5) 20.3(15.4) 18.5(13.9) 2.4(1.8)	フランスパン、○小麦粉、マカロニ、○砂糖、小麦粉、○コーンブレイク、油	◎牛乳、牛乳、えび(むき身)、○マーガリン、ピザ用チーズ、○卵、バター	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、しめじ、○干しぶどう、パセリ	コンソメ、酢、しょうゆ、食塩	アップルジュース	レーズン蒸しパン 牛乳
20金	☆お誕生会☆ オムライス ウインナー 花野菜のサラダ オニオンスープ 巨峰	583.5(504.6) 20.1(18.4) 26.7(23.9) 1.2(1.0)	米、○黒蜜、フレンチドレッシング(分離型)、油、○三温糖	◎牛乳、卵、ウインナー、鶏もも肉、○生クリーム、◎牛乳	ぶどう、○みかん缶、ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、カリフラワー、コーン缶、○粉かんでん、にんじん	ケチャップ、コンソメ	牛乳100	ひじきとツナ御飯 麦茶
21土	豚肉チャーハン きゅうりともやしのナムル みそ汁(お麩)	533.6(467.3) 19.4(17.8) 16.5(16.2) 1.8(1.4)	米、オリーブ油、焼ふ(車ふ)、ごま、ごま油	◎牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100	ヨーグルト お菓子 牛乳
23月	秋分の日(休園)							
24火	きのこうどん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 りんご	576.3(499.2) 25.2(22.2) 20.4(19.1) 4.4(3.4)	干しうどん、じゃがいも、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	◎牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豚ひき肉、油揚げ、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、グリーンピース、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100	じゃこトースト 牛乳
25水	御飯 レバーのかりん揚げ 小松菜のおかか和え みそ汁(かぶ)	435.2(393.5) 19.0(17.5) 7.8(9.6) 1.4(1.1)	米、○小麦粉、片栗粉、油、ごま、砂糖	豚レバー、○豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	キャベツ、かぶ、たまねぎ、こまつな、にんじん、○はくさい、○ねぎ、○にんじん、しょうが、○しいたけ	かつお・昆布だし汁、○かつお・昆布だし汁、ケチャップ、○しょうゆ、しょうゆ、ウスターソース、酒、○本みりん、○酒、○食塩	牛乳100	コロコロかぼちゃ 牛乳
26木	御飯 鮭の西京焼き 切り干し大根のサラダ すまし汁 ミニゼリー	484.4(430.3) 20.6(18.7) 10.5(11.6) 1.5(1.2)	胚芽米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、マヨネーズ、○三温糖、○マーガリン、すりごま、砂糖、油、焼ふ(車ふ)	さけ、◎牛乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	○野菜ジュース、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、みりん、酒	牛乳100	さつま芋蒸しパン 野菜ジュース
27金	ハヤシライス ミモザサラダ コンソメスープ(玉ねぎ)	524.0(460.0) 15.2(14.7) 13.5(13.9) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、卵、◎牛乳	たまねぎ、○パナナ、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ、コンソメ、食塩	牛乳100	ヨーグルト パナナ お菓子 麦茶
28土	照り焼き丼 キャベツの昆布和え みそ汁(もやし)	466.6(417.0) 11.1(11.6) 33.0(28.5) 1.9(1.5)	三温糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、もやし、赤ピーマン、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ	牛乳100	おまんじゅう 牛乳
30月	御飯 鶏肉のごま味噌焼 根菜の煮物 すまし汁	440.1(397.1) 19.3(17.8) 10.8(11.9) 2.1(1.7)	米、○ゆでうどん、○ごま油、砂糖、油、ごま	鶏もも肉、○豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	だいこん、はくさい、○キャベツ、れんこん、にんじん、○たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、○にんじん、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、○ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100	焼きうどん 麦茶