

# 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 土	ハヤシライス ふき芋 ソメスープ (白菜)	597.1(497.6) 15.7(14.8) 19.7(18.2) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、油	◎牛乳、豚肉、◎牛乳	たまねぎ、○パナナ、にんじん、はくさい、グリーンピース(冷凍)、パセリ	ハヤシシルウ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	お菓子 バナナ 牛乳
03 月	恵方巻き(乳児はちらし寿司) カレイの煮つけ けんちん汁 (豚肉)	634.2(516.4) 31.2(25.8) 18.0(16.5) 2.1(1.6)	米、さといも、砂糖、◎三温糖	◎牛乳、かれい、卵、木綿豆腐、豚肉、◎生クリーム、ちくわ、でんぶ、油揚げ、◎牛乳	みかん、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、焼きのり、かんぴょう(乾)、しょうが	かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	鬼つ子ケーキ 牛乳
04 火	ソース焼きそば おからサラダ 卵のスープ バナナ	675.5(558.4) 21.2(18.8) 20.0(18.4) 2.7(2.0)	焼きそばめん、◎米、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	豚肉、卵、おから、◎鶏ひき肉、ハム、◎油揚げ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、コーン缶、クリームコーン缶、◎ごぼう、◎にんじん、にんじん、ピーマン、◎ひじき、◎焼きのり、あおのり	◎かつお・昆布だし汁、◎酒、ウスターソース、◎しょうゆ、しょうゆ、みりん、◎食塩、◎食塩、パセリ粉	牛乳	ひじきごはん 麦茶
05 水	むぎごはん 鶏肉のごま味噌焼 パスタサラダ 根菜のみそ汁	687.8(502.3) 23.9(17.6) 20.8(15.1) 2.7(2.0)	米、◎じゃがいも、スパゲティ、◎小麦粉、マヨネーズ、油、ごま、砂糖、油	◎牛乳、鶏もも肉、◎ベーコン、淡色みそ、ハム、◎マーガリン、米みそ	◎りんご天然果汁、◎たまねぎ、◎クリームコーン缶、きゅうり、キャベツ、◎コーン缶、◎にんじん、にんじん、れんこん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、◎パセリ	かつお・昆布だし汁、みりん、◎コンソメ、しょうゆ、◎食塩、食塩	アップル ジュース	ベーコンチャウダー クラッカー 麦茶
06 木	肉豆腐丼 大豆五目煮 みそ汁 (ほうれん草) ミニゼリー	613.8(505.8) 23.7(20.1) 18.3(16.6) 1.9(1.5)	米、◎食パン、◎マーガリン、◎三温糖、砂糖、片栗粉、三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉、国産大豆(乾)、米みそ、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん、板こんにやく、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、昆布だし汁	牛乳	シュガートースト 牛乳
07 金	*お誕生会メニュー* ミルクロール メンチかつ コールスローサラダ オニオンスープ	659.7(542.9) 22.1(19.4) 28.1(24.3) 2.1(1.6)	ミルクロール、◎ホットケーキ粉、パン粉、油、◎メープルシロップ、小麦粉、マヨネーズ、◎三温糖、三温糖、◎マーガリン	◎牛乳、豚ひき肉、◎生クリーム、◎卵、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、みかん、きゅうり、にんじん、コーン缶、◎いちご	酢、コンソメ、食塩	牛乳	ホットケーキいちご クリーム添え 牛乳
08 土	タンメン風うどん スイートポテトサラダ ミニゼリー	519.1(439.7) 17.4(15.8) 21.9(19.5) 1.7(1.3)	ゆでうどん、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、◎ミルクドーナツ	◎牛乳、豚肉、◎牛乳	はくさい、りんご、もやし、にんじん、コーン缶、きゅうり、にら	中華スープ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	ミルクドーナツ 牛乳
10 月	御飯 鶏の磯辺天 もやしサラダ みそ汁 (大根)	560.4(404.6) 21.1(15.3) 17.9(13.3) 2.7(1.9)	◎干しうそめん、米、小麦粉、油、マヨネーズ、塩こじ、ごま(乾)	鶏むね肉、◎鶏もも肉、ハム、米みそ	もやし、みかん、きゅうり、だいこん、◎ほうれんそう、たまねぎ、◎にんじん、◎えのきたけ、◎ねぎ、にんじん、あおのり	◎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	温そうめん 麦茶
12 水	五穀米入り御飯 ぶりのみそ照り焼き 磯辺とえ すまし汁 (豆腐)	591.0(490.3) 25.7(21.5) 21.2(18.6) 1.8(1.4)	米、◎コッペパン、五穀、◎油、◎三温糖、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ、◎きな粉、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、味付けのり、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳	きな粉あげぼん 牛乳
13 木	とん汁うどん ひじきとさつま芋の炒り煮 りんご	515.3(439.0) 14.5(13.7) 14.8(14.4) 2.5(1.9)	ゆでうどん、◎米、さといも、さつまいも、◎ごま油、油、砂糖	豚肉(ばら)、ちくわ、米みそ、◎ベーコン、油揚げ、◎しらす干し、◎牛乳	りんご、にんじん、だいこん、◎ブロッコリー、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、◎しょうゆ、◎食塩	牛乳	ベーコンとじゃこの 混ぜご飯 麦茶
14 金	御飯 煙のハンバーグ フレンチサラダ トマトと卵のスープ	606.3(499.4) 22.8(19.7) 19.0(17.5) 1.5(1.1)	米、◎コーンフレーク、パン粉、半生、油、片栗粉、三温糖、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、卵、◎牛乳	キャベツ、○パナナ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン缶、万能ねぎ	酢、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳	コーンフレーク バナナ 牛乳
15 土	はくさいと豚肉のあんかけ丼 ツナとじゃが芋のサラダ みそ汁 (玉ねぎ)	591.3(490.9) 20.5(18.1) 23.0(20.4) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、焼ふ、◎スティックパン	◎牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、米みそ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、焼きのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳	スティックパン 牛乳
17 月	発芽玄米入り御飯 さわらの西京焼き 根菜の煮物 みそ汁 (白菜)	595.9(506.5) 24.6(21.4) 18.8(17.5) 1.8(1.4)	米、玄米、◎マーガリン、◎三温糖、砂糖、油	◎牛乳、さわか、◎ヨーグルト(無糖)、◎卵、米みそ、油揚げ、◎牛乳	だいこん、◎りんご、はくさい、にんじん、ごぼう、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳	アップルヨーグルト ケーキ 牛乳
18 火	スパゲティナーポリタン グリーンサラダ コンソメスープ (かぶ) バナナ	546.0(464.0) 15.7(14.7) 11.0(11.8) 1.3(1.1)	◎米、スパゲティ、オリーブ油、油、◎ごま、三温糖	豚ひき肉、ウインナー、粉チーズ、◎牛乳	ホールトマト缶詰、バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぶ、葉、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、◎塩こんぶ	酢、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳	昆布ごはん 麦茶
19 水	御飯 中華風ローストチキン ちくわフレンチ 中華風スープ	530.8(594.7) 26.0(20.3) 17.4(12.5) 1.7(1.2)	米、◎食パン、マヨネーズ、◎マヨネーズ、ごま(乾)、ごま、油、ごま油	◎牛乳、鶏肉、◎しらす干し、米みそ、◎粉チーズ、◎カルピス	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しょうが、カットわかめ、にんにく、◎あおのり	中華スープ、しょうゆ、みりん	カルピス	青のりじゃこトースト 牛乳
20 木	バターロール クリームシチュー ポイルウインナー ひじきのマリネ	738.1(592.3) 29.8(24.6) 32.1(26.6) 2.5(1.9)	バターロール、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ルヴァン	◎牛乳、牛乳、ウインナー、鶏もも肉、ツナ水煮缶、マーガリン、◎牛乳	みかん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、ひじき	酢、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳	プリン ルヴァン 牛乳
21 金	キーマカレー 白菜の昆布和え みそ汁 (厚揚げ)	666.7(561.1) 23.0(20.5) 24.8(22.2) 2.9(2.2)	米、◎春巻きの皮、◎油、油、小麦粉、ごま、ごま油、砂糖	豚ひき肉、◎チーズ、生揚げ、淡色みそ、粉チーズ、◎牛乳	◎りんご天然果汁、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、干しぶどう、ピーマン、塩こんぶ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉	牛乳	newチーズのつつ み揚げ アップルジュース
22 土	ケチャップチキンライス キャベツのツナマヨネーズ和え コンソメスープ (玉ねぎ)	484.1(410.8) 13.5(13.0) 12.8(13.1) 1.3(1.0)	米、マヨネーズ、油、クッキー、せんべい	◎ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、コンソメ	牛乳	ヨーグルト お菓子 麦茶
25 火	胚芽米御飯 和風ミートローフ ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 (お麩)	541.8(447.4) 23.4(19.8) 16.8(15.5) 1.4(1.1)	胚芽米、◎マカロニ、パン粉、◎砂糖、ごま、焼ふ、油、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ちくわ、◎きな粉、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	マカロニきな粉 牛乳
26 水	わかめうどん えびと野菜のかき揚げ バナナ	544.6(451.3) 15.2(14.0) 12.5(12.2) 1.6(1.3)	ゆでうどん、米、さつまいも、小麦粉、油、ごま(乾)	えび(むき身)、かまぼこ、卵、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	焼きおにぎり 麦茶
27 木	御飯 豚肉のサクサク揚げ 根菜サラダ みそ汁 (わかめ)	705.6(577.3) 27.1(23.2) 24.5(21.5) 2.2(1.7)	米、◎食パン、片栗粉、マヨネーズ、油、小麦粉、◎砂糖、すりごま、ごま油	◎牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、米みそ、◎マーガリン、◎牛乳	れんこん、きゅうり、ごぼう、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳	ココアサンド 牛乳
28 金	コッペパン チリコンカン きゃべつサラダ ミルクスープ	748.1(605.1) 28.9(24.3) 25.5(22.1) 3.9(2.9)	◎ピーマン、コッペパン、◎なたね油、油、片栗粉、◎砂糖、砂糖	牛乳、◎豚肉(もも)、豚ひき肉、だいた(乾)、◎ベーコン、◎干しえび、◎牛乳	たまねぎ、みかん、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、◎にんじん、にんじん、トマトピューレ、◎たけのこ(ゆで)、◎にら、◎干しいたけ、にんにく	◎しいたけだし汁、◎酒、ケチャップ、しょうゆ、◎しょうゆ、ウスターソース、酢、◎食塩、酒、コンソメ、食塩、カレー粉、パセリ粉	牛乳	五目ピーマン 麦茶
29 土	豚肉コーン丼 きゅうりともやしのナムル みそ汁 (切干大根)	502.2(443.7) 17.0(16.0) 13.3(13.7) 1.3(1.1)	米、◎乾パン、オリーブ油、ごま、ごま油、◎パウダー	◎牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	もやし、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、生わかめ、ねぎ、あおのり	中華スープ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	パウダーケーキ 牛乳

※都合により変更する場合がございます