

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1)は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			◎は10時おやつ ◎は午後おやつ	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		
02月	カレーうどん おからサラダ バナナ	556.7(448.3) 15.1(11.2) 15.5(11.5) 2.1(1.5)	ゆでうどん、〇米、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、おから、〇ベーコン	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、〇たまねぎ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレー、しょうゆ、〇コンソメ、〇食塩	アップルジュース	ペーコンピラフ 麦茶
03火	*お誕生会・ひな祭り会* ちらし寿司 さわらのみそ照り焼き ほうれん草のお浸し すまし汁 いちご	658.6(539.8) 29.2(24.6) 22.3(20.0) 2.6(2.0)	米、〇ホットケーキ粉、〇マーガリン、砂糖、〇三温糖、こま(乾)、焼☆(車☆)、三温糖	〇牛乳、さわら、卵、〇ヨーグルト(無糖)、ちくわ、〇卵、でんぷん、淡色みそ、かつお節、◎牛乳	いちご、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、れんこん、さやえんどう、焼きのり、かんぴょう(乾)、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	牛乳100	☆ココアヨーグルトケーキ 牛乳150
04水	胚芽米ごはん レバーのかりん揚げ 三色野菜のごま和え みそ汁(大根)	581.6(480.2) 25.1(21.5) 23.4(20.3) 1.4(1.1)	胚芽米、〇ホットケーキ粉、片栗粉、こま、〇油、油、砂糖、〇小麦粉	〇牛乳、豚レバー、〇ウィンナー、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酒	牛乳100	ミニアメリカンドッグ 牛乳150
05木	ミルクローラー ☆マカロニ海老グラタン フレンチサラダ 白菜スープ りんご	679.3(557.8) 19.6(17.5) 24.3(21.9) 2.0(1.6)	コッペパン、〇小麦粉、マカロニ、〇コーンスターチ、〇粉砂糖、〇砂糖、小麦粉、油、三温糖	〇牛乳、牛乳、〇マーガリン、えび(むき身)、ピザ用チーズ、バター、◎牛乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶、パセリ	酢、コンソメ、食塩	牛乳100	パニョキョッフェル 牛乳150
06金	*さくら組お別れ遠足* ご飯 鶏の唐揚げ 納豆和え みそ汁(わかめ) ミニゼリー ※たんぼほ縮リクエストメニューです	501.2(429.3) 23.4(20.5) 12.7(13.0) 2.7(2.0)	米、〇食パン、油、片栗粉	鶏もも肉、納豆、〇とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、〇ベーコン、◎牛乳	◎野菜ジュース、もやし、こまつな、たまねぎ、〇たまねぎ、にんじん、〇ピーマン、カットわかめ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、〇ケチャップ、しょうゆ、酒	牛乳100	ピザトースト 野菜ジュース150
07土	ちゃんぽんうどん かぼちゃのサラダ バナナ	554.6(470.6) 17.4(15.9) 18.9(17.8) 2.7(2.0)	干しうどん、マヨネーズ、こま油、〇スティックパン	〇牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、干しいたけ	中華スープ、しょうゆ、食塩	牛乳100	スティックパン 牛乳150
09月	☆ハヤシライス ☆ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ)	669.3(546.3) 18.3(16.4) 27.1(23.3) 2.0(1.6)	じゃがいも、米、〇ホットケーキ粉、〇マーガリン、マヨネーズ、油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇卵、ハム、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、〇オレシジ濃縮果汁、〇マーメレード・低糖度、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	ハヤシライス、コンソメ、食塩	牛乳100	オレシジマフィン 牛乳150
10火	食パン ☆チキンフライ ☆彩りサラダ コンソメスープ いちご	643.5(541.0) 29.9(25.4) 15.2(14.9) 3.1(2.3)	食パン、〇米、パン粉、油、小麦粉、〇こま、三温糖	鶏肉(胸皮なし)、牛乳、チーズ、〇しらすずし、バター、◎牛乳	いちご、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、きゅうり、ミニトマト、コーン缶	ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳100	ゆかりじゃこおにぎり 麦茶
11水	五穀米入りご飯 チーズ入りミートローフ みかんサラダ かぶのスープ ミニゼリー	662.2(554.0) 24.8(21.5) 25.5(22.4) 1.4(1.2)	米、五穀、パン粉・半生、マヨネーズ、こま、油、〇メロンパン	〇牛乳、豚ひき肉、牛乳、チーズ、卵、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、かぶ・葉、にんじん、ブロッコリー	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳100	メロンパン 牛乳150
12木	☆味噌ラーメン ひじきとじゃが芋の炒り煮 バナナ	733.9(611.9) 25.1(21.1) 12.5(12.9) 2.3(1.8)	生中華めん、〇米、じゃがいも、こま油、油、〇三温糖、砂糖	豚肉(もも)、〇鶏ひき肉、〇油揚げ、ちくわ、油揚げ、だし入りみそ、鶏がらスープ、◎牛乳	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、〇コーン缶、〇にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき、にんにく	かつお・昆布だし汁、〇しょうゆ、しょうゆ、みりん	牛乳100	こぎつねごはん 麦茶
13金	ご飯 ぶりの照り焼き 磯辺和え ☆みそ汁(なめこ) りんご	675.6(550.6) 24.9(21.5) 24.7(21.6) 1.8(1.4)	米、油	〇牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	りんご、アルファルファもやし、ほうれん草、なめこ、にんじん、ねぎ、味付けのり、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	カルピス	☆マッシュマロサンド 牛乳150
16月	黒糖パン バナナ コールスローサラダ ☆卵のスープ いちご	672.3(565.8) 24.2(21.3) 22.8(20.6) 2.2(1.7)	〇米、ロールパン、油、マヨネーズ、パン粉・半生、片栗粉、〇三温糖、〇こま(乾)、砂糖、三温糖	豚ひき肉、卵、牛乳、◎牛乳	たまねぎ、いちご、キャベツ、コーン缶、コーン缶、きゅうり、にんじん、〇あおさ	ケチャップ、ウスターソース、酢、〇しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳100	たまきおにぎり 麦茶
17火	むぎごはん ☆カレイの煮つけ ☆納豆和え みそ汁(豆腐) ミニゼリー	553.4(473.1) 27.7(23.6) 14.8(14.5) 2.3(1.8)	米、〇コッペパン、〇三温糖、〇油、砂糖	〇牛乳、かいたい、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳100	☆あげぼん 牛乳150
18水	ご飯 高野豆腐の酢豚風 根菜の煮物 すまし汁(わかめ) りんご	535.2(443.9) 16.4(15.0) 15.9(15.0) 2.3(1.7)	米、〇ゆでうどん、砂糖、〇こま油、片栗粉、焼☆(車☆)	豚肉(ばら)、〇豚肉(もも)、凍り豆腐、◎牛乳	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、〇キャベツ、れんこん、〇たまねぎ、こぼろ、ピーマン、だけこの(ゆで)、〇にんじん、グリーンピース(冷)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇ウスターソース、酢、ケチャップ、酒、食塩	牛乳100	おやつ焼きうどん 麦茶
19木	ミートソーススパゲティ ミモザサラダ オニオンスープ バナナ	527.8(452.8) 20.5(18.3) 15.0(14.9) 1.7(1.4)	スパゲティ、〇米、マヨネーズ、油、小麦粉、〇油	豚ひき肉、〇鶏むね肉、〇えび(むき身)、卵、粉チーズ、〇鶏がらスープ、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、バナナ、ブロッコリー、にんじん、〇たまねぎ、〇ピーマン、〇コーン缶、セロリー	〇ケチャップ、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、〇食塩、〇カレー粉、食塩	牛乳100	☆ハエリア風ごはん 麦茶
21土	豚肉チャーハン きゅうりともやしのナムル 中華スープ	371.3(329.1) 13.9(13.1) 6.4(8.3) 1.2(1.0)	米、オリーブ油、こま、こま油	〇ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、◎牛乳	もやし、〇バナナ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、カットわかめ、あおのり	中華スープ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100	ヨーグルト バナナ 麦茶
23月	カレーライス 根菜サラダ みそ汁(お麩) ミニゼリー	693.4(566.4) 21.4(18.9) 26.2(22.9) 2.6(2.0)	米、〇食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、〇マーガリン、すりこごま、焼☆(車☆)	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、れんこん、きゅうり、こぼろ、〇いちご、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレー、油、食塩	牛乳100	ジャムサンド 牛乳150
24火	ご飯 ☆鶏の唐揚げ 春キャベツの昆布和え すまし汁(豆腐) りんご	481.5(409.4) 22.7(19.9) 11.4(12.0) 1.8(1.4)	米、〇小麦粉、〇ながいも、油、片栗粉、〇油	鶏もも肉、木綿豆腐、〇豚肉(もも)、〇卵、〇干しえび、〇するめ、〇かつお節、◎牛乳	キャベツ、りんご、〇キャベツ、にんじん、〇ねぎ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが、にんにく、〇あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇ケチャップ、〇ウスターソース、酒、食塩	牛乳100	お好み焼き 麦茶
25水	黒米入りご飯 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 みそ汁(さつま芋)	656.5(531.1) 25.9(22.1) 17.8(16.4) 1.9(1.5)	〇さつま芋、米、さつま芋、〇砂糖、〇油、油、砂糖、〇こま	〇牛乳、さけ、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、黒豆(乾)、◎牛乳	たまねぎ、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	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、〇しょうゆ	牛乳100	大学芋 牛乳150
26木	けんちんうどん がんも煮物 バナナ	723.5(603.4) 26.5(22.9) 33.4(28.5) 2.0(1.6)	ゆでうどん、〇小麦粉、さといも(冷凍)、〇砂糖、三温糖、油	〇牛乳、がんもどき、豚肉(肩ロース)、〇無塩バター、〇粉チーズ、◎牛乳	バナナ、にんじん、だいこん、ほうれん草、しめじ、ねぎ、こぼろ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、〇パセリ粉、食塩	牛乳100	サクサクチーズ クッキー 牛乳150
27金	ソフトフランス ミネストローネスープ パスタサラダ オレシジ	555.6(436.3) 14.7(10.6) 12.0(8.6) 1.8(1.3)	コッペパン、〇米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油、オリーブ油	ベーコン、ハム、〇油揚げ	オレシジ、トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、〇にんじん、セロリー、〇ひじき、にんにく	〇かつお・昆布だし汁、〇しょうゆ、コンソメ、〇みりん、食塩、〇酒	アップルジュース	ひじきの混ぜごはん 麦茶
28土	ケチャップチキンライス ツナマヨネーズ和え コンソメスープ(玉ねぎ)	514.6(451.8) 16.5(15.6) 14.8(14.8) 1.3(1.1)	米、〇ミルクドーナッツ、マヨネーズ、油	〇牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳100	ミルクドーナッツ 牛乳150
30月	肉豆腐丼 春きゃべつゆかり和え みそ汁(しめじ) ミニゼリー	592.6(496.4) 22.0(19.1) 15.3(14.8) 2.0(1.5)	米、砂糖、片栗粉	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、たまねぎ、はくさい、キャベツ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100	プリン クラッカー 牛乳150
31火	ご飯 名古屋風味噌カツ 切干大根のサラダ すまし汁(お麩) りんご	653.1(534.9) 26.0(22.3) 17.3(16.3) 1.7(1.3)	米、〇コッペパン、〇さつま芋、パン粉、油、〇三温糖、小麦粉、こま、砂糖、〇マーガリン、焼☆(車☆)、黒砂糖	〇牛乳、豚肉(ヒレ)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、酒、みりん、こしょう	牛乳100	スイートポテトパン 牛乳150

※都合により変更する場合がございます

※☆はさくら組のリクエストメニューになっています