

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分(%)は	材 料 名 (○は午後おやつ)				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	スパゲティーナポリタン 粉ふき芋・胡瓜・チーズ かぶのスープ	548.2(413.1) 16.9(13.1) 10.8(8.1) 2.2(1.7)	スパゲティー、じゃがいも、砂糖 ○ぶどうパン	ハム、チーズ	きゅうり、かぶ、たまねぎ ピーマン、にんじん、しめじ かぶ・葉、パセリ	ケチャップ、コンソメ 食塩、こしょう	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
03 月	コッペパン チキンカツ トマトサラダ 玉葱とコーンのスープ	560.2(380.2) 30.8(16.9) 13.2(9.4) 2.3(1.4)	コッペパン、油 小麦粉、パン粉、砂糖 ○米○砂糖	鶏肉 ○チーズ○かつお節 ○煮干し(幼児)	トマト、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、レモン、パセリ	中濃ソース、酢 コンソメ、食塩	チーズおかかごはん 煮干し(幼児)、お茶
04 火	豚丼 酢の物 豆腐のみそ汁 果物	617.0(458.4) 24.6(18.4) 18.7(13.9) 1.7(1.3)	米、砂糖、いりごま ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	豚肉、絹ごし豆腐 みそ、わかめ ○牛乳	たまねぎ、きゅうり、みかん缶 しらたき、万能ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん	黒糖蒸しパン 牛乳
05 水	御飯 煮魚 うの花炒り きゃべつのみそ汁	625.3(448.4) 28.8(21.1) 20.8(12.4) 3.4(2.3)	米、砂糖、油 ○食パン・マヨネーズ(乳児) ○コッペパン・油(幼児)	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ ○ハム(乳児) ○ウインナー(幼児)○牛乳	キャベツ、ねぎ にんじん、しょうが ○たまねぎ(幼児)	しょうゆ、かつおだし汁 ○ケチャップ○食塩(幼児)	ハムサンド(乳児) ウインナードッグ(幼児) 牛乳
06 木	肉うどん かぼちゃのレモン煮 果物	537.5(410.9) 13.8(10.6) 12.0(9.5) 2.2(1.7)	ゆでうどん、砂糖 ○米	豚こま切れ、かまぼこ ○じゃこ	かぼちゃ、はくさい にんじん、レモン ○うめ干し	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、食塩	梅とじゃこのおにぎり お茶
07 金 七夕	夏野菜カレー ミルク野菜カレー (0.1歳) ツナサラダ 冬瓜のスープ 果物	596.2(415.2) 16.5(12.0) 13.6(10.1) 2.3(1.5)	米、油	豚肉、ツナ缶 ○杏仁ゼリー	かぼちゃ、キャベツ、とうがん、なす たまねぎ、きゅうり、にんじん ズッキーニ、ホールトマト缶、万能ねぎ ○もも缶○みかん缶○りんご天然果汁	カレールウ、酢、食塩	七夕フルーツポンチ せんべい、お茶
08 土	中華風炊き込みごはん キャベツとコーンの中華和え わかめのみそ汁	535.4(394.0) 14.5(10.9) 11.5(8.4) 3.4(2.4)	米、ごま油、砂糖 ○食パン	焼き豚、みそ、わかめ	キャベツ、トマト、コーン缶 にんじん、たけのこ、グリーンピース ○ジャム	しょうゆ、酢、酒 食塩、かつおだし汁	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
10 月	納豆ごはん 鶏肉の照り焼き ミックスサラダ もやしとなすのみそ汁	627.6(476.5) 30.6(23.3) 19.9(14.4) 2.3(1.7)	米、砂糖、油 ○ホットケーキ粉 ○油○砂糖	鶏もも肉、挽きわり納豆 みそ、油揚げ ○バター○牛乳	キャベツ、もやし、トマト コーン缶、きゅうり なす、万能ねぎ ○バナナ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	バナナスティックホットケーキ 牛乳
11 火	和風スパゲティー じゃがいもとアスパラのサラダ きゃべつのスープ 果物	541.1(417.4) 19.9(15.3) 9.7(7.2) 2.2(1.7)	スパゲティー、じゃがいも オリーブ油 ○米○砂糖	鶏もも肉、バター ○鶏ひき肉○油揚げ	たまねぎ、キャベツ、なす、万能ねぎ グリーンアスパラガス、エリンギ ○コーン缶○にんじん	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 ○しょうゆ○みりん	こぎつねごはん お茶
12 水	ロールパン 鮭のチーズ焼き ラタトゥイユ 白菜と人参のスープ	450(310.2) 25.0(17.2) 15.8(11.7) 2.3(1.7)	ロールパン、マヨネーズ パン粉 オリーブ油、砂糖	鮭、ピザチーズ、ベーコン	たまねぎ、なす、ホールトマト缶 ズッキーニ、にんじん、はくさい 黄ピーマン、パセリ ○どうもろこし	ケチャップ、コンソメ、食塩 ○食塩	ゆでどうもろこし せんべい、お茶
13 木	マーボー豆腐丼 中華風和え物 わかめスープ 果物	549.3(404.0) 21.7(15.8) 17.5(12.3) 2.4(1.9)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 ○食パン○マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ、ハム ○粉チーズ○あおのり ○じゃこ○牛乳	もやし、チンゲンサイ、ねぎ しょうが	しょうゆ、酒、酢 食塩、鶏がらスープ	じゃこトースト 牛乳
14 金 夏祭り	焼きうどん・ウインナー(乳児) 焼きそば・ロングウインナー(幼児) トマト・とうもろこし えのきとほうれんそうのみそ汁(乳児) 果物	700.7(363.9) 20.8(13.1) 24.6(15.1) 2.9(2.1)	ゆでうどん(乳児) 焼きそばめん(幼児)、油	豚肉 ウインナー・みそ、かつお節(乳 児) ロングウインナー・あおのり(幼児)	キャベツ、トマト、どうもろこし たまねぎ、にんじん ほうれんそう、えのきたけ(乳児)	食塩、みりん、しょうゆ かつおだし汁(乳児) 中濃ソース(幼児)	ぶどうゼリー・せんべい(乳 児) 夏祭り菓子(幼児) お茶
15 土	わかめ御飯 肉じゃが 貝たくさんのみそ汁	564.8(394.5) 16.2(11.5) 12.4(9.0) 2.7(1.9)	米、じゃがいも、砂糖、油 ○スティックパン	豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん はくさい、グリーンピース、しめじ	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁 わかめふりかけ	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
18 火	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ・トマト 油揚げとわかめのみそ汁	574.1(428.4) 27.4(20.9) 19.9(14.7) 2.6(2.0)	米、マヨネーズ ○食パン	鶏もも肉、みそ、油揚げ ハム、わかめ ○ピザチーズ○ツナ缶○牛乳	ごぼう、ミニトマト、きゅうり にんじん、たまねぎ コーン缶、マーマレード ○ピーマン○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒 ○ケチャップ	ピザトースト 牛乳
19 水	和風うどん ウインナー・チーズ 鑄込みちくわ 果物	544.9(418.5) 24.3(18.4) 15.9(12.0) 3.3(2.5)	ゆでうどん ○米	鶏もも肉、ちくわ、ウインナー チーズ、かまぼこ ○ツナ缶	はくさい、きゅうり、にんじん ○グリーンピース○にんじん ○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩 ○コンソメ○カレー粉	カレーピラフ お茶
20 木	御飯 かじきの竜田揚げ わかめの和風サラダ 冬瓜のみそ汁	605.3(440.4) 20.7(13.5) 21.3(9.1) 2.4(1.7)	米、油、片栗粉	かじき、みそ 鶏むね肉、わかめ ○バニラアイス(幼児)	とうがん、トマト、きゅうり にんじん、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	青りんごゼリー・せんべい(乳児) アイス・クラッカー(幼児) お茶
21 金	チーズパン おろしつくねハンバーグ キャベツとハムのサラダ コンソメスープ 果物	521.5(393.3) 22.1(17.2) 13.8(10.6) 2.6(2.0)	チーズパン、パン粉 油、片栗粉、砂糖 ○米	豚ひき肉、鶏ひき肉 ハム、卵 ○焼きのり	キャベツ、たまねぎ、だいこん きゅうり、ねぎ、エリンギ にんじん、赤ピーマン、大葉	みりん、しょうゆ、コンソメ 酢、食塩 ○いりこなめしふりかけ	いりこ青菜のおにぎり お茶
22 土	和風スパゲティー マセドアンサラダ 白菜のスープ	649.9(465.4) 20.8(15.5) 17.8(12.7) 3.2(2.4)	スパゲティー、じゃがいも マヨネーズ、オリーブ油 ○食パン	鶏もも肉、チーズ、バター	たまねぎ、はくさい、きゅうり にんじん、なす、エリンギ、万能ねぎ ○ジャム	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
24 月	御飯 豚肉の生姜焼き ひじきのサラダ 大根の清汁	616.6(450.5) 23.7(17.8) 27.3(19.8) 1.7(1.3)	米、マヨネーズ、砂糖、油 ○マドレーヌ	豚肉、ツナ缶、ひじき ○牛乳	だいこん、コーン缶、キャベツ にんじん、万能ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	マドレーヌ 牛乳
25 火	黒糖パン 夏野菜と鶏のトマト煮 マカロニサラダ コーンスープ 果物	515.8(342.7) 23.1(15.8) 19.2(12.3) 1.8(1.4)	黒糖パン、マカロニ マヨネーズ、小麦粉 油、オリーブ油	鶏もも肉、ツナ缶	クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ ズッキーニ、きゅうり、にんじん 黄ピーマン、ホールトマト缶 ○えだまめ	ケチャップ、コンソメ、食塩 ○食塩	塩ゆで枝豆 せんべい、お茶
26 水	キッズピピンバ かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁	596.8(414.0) 21.6(16.0) 21.6(11.3) 2.8(2.1)	米、砂糖、いりごま、ごま油、油 ○食パン(乳児)○マヨネーズ ○ロールパン(幼児)	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ ○チーズ(乳児) ○ベーコン(幼児)○牛乳	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん、万能ねぎ ねぎ、しょうが ○キャベツ○きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、酒 ○食塩	チーズサンド(乳児) ベーコン野菜サンド(幼児) 牛乳
27 木	御飯 手作りがんも 梅肉あえ とろろ昆布のすまし汁 果物	586.3(409.8) 11.4(8.6) 11.3(6.3) 1.5(1.2)	米、油、パン粉 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、とろろこんぶ かつお節、ひじき ○カルピス	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、万能ねぎ、うめびしお いんげん ○みかん缶○もも缶	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酒、食塩	カルピスポンチ せんべい、お茶
28 金	冷やしうどん(乳児) 冷やし中華(幼児) 鶏ウイング生姜煮 トマト・チーズ 果物	595.2(410.1) 24.7(19.7) 10.9(7.3) 3.5(1.9)	ゆでうどん(乳児) 生中華めん(幼児) 砂糖 ○米○砂糖○ごま油	鶏手羽肉、チーズ 豚肉、かまぼこ(乳児) ハム、卵、わかめ(幼児) ○しらす干し	トマト、しょうが にんじん、キャベツ(乳児) きゅうり(幼児)	かつおだし汁(乳児) 冷やし中華のたれ(幼児) しょうゆ、本みりん、酒 ○しょうゆ	じゃこごはん お茶
29 土	うめちり御飯 高野豆腐と鶏肉の煮物 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 果物	622.9(451.6) 23.1(17.0) 14.4(10.8) 2.8(1.9)	米、じゃがいも、砂糖 ○スティックパン	鶏もも肉、凍り豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 うめちりふりかけ	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
31 月	豚コーン丼 野菜の煮物 きゃべつのみそ汁	581.3(421.0) 21.8(16.0) 20.3(14.8) 2.3(1.8)	米、砂糖、油 ○食パン	豚ひき肉、みそ、凍り豆腐 ○バター○あおのり○牛乳	コーン缶、だいこん、キャベツ にんじん、ごぼう、しめじ、いんげん しょうが	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁	青のりトースト 牛乳

圖のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。