

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分( )はキ	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	
02月	御飯 さわらの照り焼き 切干大根の煮物 玉葱とわかめのみそ汁	526.9(396.2) 22.1(16.8) 17.8(13.3) 2.4(1.8)	米、砂糖○じゃがいも○油	さわら、みそ 油揚げ、わかめ ○牛乳	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒 ○食塩	フライドポテト 牛乳
03火	肉うどん かぼちゃのレモン煮 果物	592.1(451.0) 18.3(14.1) 15.9(12.7) 1.6(1.2)	ゆでうどん、砂糖 ○米○油○砂糖	豚こま切れ、かまぼこ ○豚ひき肉○粉チーズ	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ にんじん、しめじ、レモン ○キャベツ○トマト	しょうゆ、かつおだし汁 食塩、みりん ○ケチャップ○しょうゆ ○中濃ソース	タコライス お茶
04水	コッペパン 鶏肉のカレー煮 トマトサラダ 白菜のスープ 果物	553.2(423.5) 22.0(17.1) 14.1(10.7) 2.3(1.8)	コッペパン油、砂糖 ○米	鶏もも肉、牛乳 ○ツナ缶	トマト、たまねぎ、はくさい、レモン にんじん、きゅうり、りんご、パセリ ○にんじん○塩こんぶ○しめじ	カレールー、酢 コンソメ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
05木	御飯 松風焼き キャベツの胡麻ネーズ和え とろろ昆布のすまし汁	545.1(395.2) 22.5(16.0) 19.5(13.7) 1.8(1.3)	米、マヨネーズ、パン粉 いりごま、油、砂糖 ○小麦粉○片栗粉○ごま油	鶏ひき肉、ちくわ、牛乳 みそ、とろろこんぶ ○豚ひき肉○卵○牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり にんじん、万能ねぎ ○ねぎ○にら○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酒、食塩 ○かつおだし汁 ○しょうゆ○酢	チヂミ 牛乳
06金	焼きそば (幼児) やきうどん (乳児) ウインナー、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	577.4(390.4) 19.4(15.1) 26.5(21.6) 2.5(2.3)	ゆでうどん (乳児) 焼きそばめん (幼児) 油 ○はるまきの皮○小麦粉○油	ウインナー、豚肉、あおさのり みそ、かつお節 ○チーズ	キャベツ、トマト、とうもろこし たまねぎ、にんじん ほうれんそう、えのきたけ (乳児)	ウスターソース、食塩 みりん、しょうゆ かつおだし汁	チーズ春巻き お茶
07土	ケチャップライス ツナのサラダ 具たくさんのスープ	580.5(437.0) 16.5(12.7) 15.4(11.8) 2.8(2.0)	米、マヨネーズ、油 ○さつまいもパン	鶏もも肉、ツナ缶、バター	キャベツ、たまねぎ、かぶ にんじん、きゅうり かぶ・葉、グリーンピース	ケチャップ、コンソメ、食塩	さつまいもパン クッキー、せんべい、お茶
09月	チーズパン チキンカツ ひじきのマリネ マカロニスープ	502.4(353.3) 21.9(16.0) 12.0(9.0) 2.2(1.5)	チーズパン、小麦粉、油 パン粉、オリーブ油、マカロニ ○米	鶏もも肉、ツナ缶、ひじき ○鮭フレーク	きゅうり、たまねぎ、だいこん にんじん、コーン缶、パセリ	中濃ソース、酢、みりん しょうゆ、コンソメ、食塩 ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
10火	御飯 (乳児) 納豆ごはん (幼児) 煮魚 梅肉あえ じゃがいもと玉葱みそ汁 果物	687.0(504.2) 33.5(24.7) 20.8(12.9) 3.5(2.5)	米、じゃがいも、砂糖 ○食パン (乳児) ○コッペパン (幼児) ○油	かれい、かつお節、みそ 挽きわり納豆 (幼児) ○ハム○バター (乳児) ○ウインナー (幼児)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり にんじん、うめ干し、しょうが ○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○ケチャップ○食塩	ハムサンド (乳児) ウインナードッグ (幼児) 牛乳
11水	ハヤシライス 小松菜のサラダ コンソメスープ	670.4(495.2) 17.8(11.4) 22.6(10.2) 2.6(2.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ いりごま	豚肉、ツナ缶、生クリーム ○バナナアイス (幼児)	もやし、たまねぎ クリームコーン缶、にんじん コーン缶、こまつな	ハヤシルー、コンソメ、 しょうゆ	青りんごゼリー・せんべい (乳児) アイス (幼児) ・クッキー (幼児) お茶
12木	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・いんげん 果物	620.7(409.3) 25.2(17.8) 12.9(8.7) 3.4(1.7)	うどん (乳児)、生中華麺 (幼 児) マヨネーズ、砂糖 ○米○砂糖○あげだま	鶏手羽肉、牛乳 豚肉、かまぼこ (乳児) ハム、卵、わかめ (幼児) ○あおのり○焼のり○煮干し (幼児)	トマト、いんげん、しょうが にんじん、はくさい (乳児) きゅうり (幼児)	しょうゆ、みりん、酒 (乳児) 冷やし中華のたれ (幼児) ○しょうゆ	たぬきおにぎり 煮干し (幼児) お茶
13金	御飯 おろしつくね ナムル 白菜と油揚げのみそ汁	643.0(480.3) 28.1(21.3) 27.5(20.2) 2.2(1.6)	米、パン粉、砂糖 片栗粉、ごま油 ○パン粉○油○片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵 みそ、ハム、油揚げ ○本綿豆腐○ツナ缶 ○牛乳	ほうれんそう、もやし、はくさい たまねぎ、だいこん、ねぎ エリンギ、赤ピーマン、大葉 ○コーン缶○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○食塩	豆腐ナゲット 牛乳
14土	みそうどん じゃがいもの揚げ煮 果物	540.8(402.1) 15.3(11.7) 12.6(9.6) 3.1(2.4)	ゆでうどん、じゃがいも 油、砂糖、片栗粉 ○ぶどうパン	鶏もも肉、みそ、かまぼこ	キャベツ、たまねぎ にんじん、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ みりん	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
17火	豚丼 きゅうりとわかめの酢の物 大根のみそ汁 果物	612.8(466.4) 23.9(18.2) 21.9(16.7) 2.4(1.9)	米、砂糖、いりごま ○マヨネーズ○小麦粉 ○ホットケーキミックス	豚肉、みそ、わかめ ○ツナ缶○牛乳	たまねぎ、きゅうり、みかん缶 だいこん、しらたき ○コーン缶○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん ○食塩	ツナコーンパン 牛乳
18水	和風スパゲティ ミックスサラダ コンソメスープ 果物	564.5(423.4) 23.2(16.5) 18.8(13.9) 2.5(2.0)	スパゲティ、油、オリーブ油 ○小麦粉○油○マッシュポテ ト	鶏もも肉、バター ○ちくわ (乳児) ○タコ (幼児) ○かつお節○あおのり○牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト コーン缶、きゅうり、なす エリンギ、にんじん、万能ねぎ ○キャベツ○ねぎ	しょうゆ、みりん、コンソメ 食塩、酢 ○中濃ソース	ポテトタコもどき焼き (乳児) ポテトタコ焼き (幼児) 牛乳
19木	黒糖パン スクエアハンバーグ マカロニサラダ きゃべつスープ	604.5(442.2) 22.5(16.9) 19.7(15.0) 2.1(1.5)	黒糖パン、マカロニ、パン粉 マヨネーズ、砂糖 ○米○砂糖	豚ひき肉、牛乳 ツナ缶、スライスチーズ ○鶏ひき肉○油揚げ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり トマト缶、にんじん ○にんじん○コーン缶	ケチャップ、コンソメ 食塩、中濃ソース ○しょうゆ、○みりん	こぎつねごはん お茶
20金	御飯 かじきの竜田揚げ 春雨サラダ なすのみそ汁 果物	593.0(435.5) 28.4(20.6) 13.8(10.0) 1.9(1.4)	米、はるさめ、油 片栗粉、砂糖、ごま油 ○うどん	かじき、みそ、油揚げ ○鶏肉○かまぼこ	なす、トマト、きゅうり ほうれんそう、にんじん ○きゃべつ○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 ○食塩○しょうゆ ○かつおだし汁	野菜うどん お茶
21土	うめちり御飯 肉じゃが 具たくさんのみそ汁	583.3(409.1) 16.4(11.7) 11.0(7.9) 2.7(1.9)	米、じゃがいも、砂糖、油 ○食パン	豚肉、絹ごし豆腐、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 ○ジャム	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 うめちりふりかけ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
23月	キッズビビンバ かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁	450.2(324.4) 15.4(11.1) 8.3(6.1) 2.1(1.5)	米、砂糖、いりごま ごま油、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん ねぎ、しょうが ○とうもろこし	かつおだし汁、しょうゆ、酒 ○食塩	ゆでとうもろこし せんべい、お茶
24火	御飯 鮭のみそ照り焼き うの花炒り きゃべつと玉葱のスープ 果物	514.5(397.2) 23.1(18.0) 11.2(8.6) 2.0(1.5)	米、砂糖、ごま油、油 ○コーンスターチ ○じゃがいも○砂糖	生鮭、おから、豚ひき肉 みそ、油揚げ ○ベーコン○牛乳	キャベツ、たまねぎ、ねぎ にんじん、しょうが ○クリームコーン○たまねぎ ○にんじん○コーン缶	しょうゆ、みりん、酒 鶏ガラスープ ○コンソメ	クラッカー 野菜チャウダー
25水	和風うどん ちくわ磯辺揚げ・チーズ 果物	502.3(356.9) 18.8(13.4) 11.4(7.9) 2.7(1.9)	ゆでうどん、油、小麦粉 ○米	鶏もも肉、ちくわ、チーズ かまぼこ、あおのり、あおさのり ○ベーコン	はくさい、にんじん ○たまねぎ○にんじん	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ○コンソメ	ピラフ お茶
26木	御飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	593.0(431.1) 24.6(18.0) 21.6(16.1) 2.1(1.5)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、油 ○食パン	豚肉、絹ごし豆腐 みそ、わかめ ○バター○あおのり ○牛乳	にんじん、きゅうり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	青のりトースト 牛乳
27金	食パン チキン南蛮 (きりん鶏のからあげ) キャベツとハムのサラダ 青菜のスープ 果物	578.6(442.5) 22.4(17.7) 22.7(17.0) 2.9(2.2)	食パン、マヨネーズ、油 小麦粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵、ハム	キャベツ、こまつな、きゅうり ねぎ、たまねぎ、パセリ しょうが○りんご天然果汁 ○もも缶○みかん	しょうゆ、みりん、酒 コンソメ、酢、食塩	フルーツポンチ (乳児) 虹色フルーツポンチ (幼児) クッキー お茶
28土	マーボー豆腐丼 もやしの和え物 麩と万能ねぎのスープ	540.1(382.9) 18.6(13.6) 13.7(9.2) 2.6(2.0)	米、片栗粉、砂糖 ごま油、焼ふ ○ぶどうパン	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ	もやし、ほうれんそう、ねぎ コーン缶、万能ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
30月	菜飯 鶏団子とじゃがいもの煮物 わかめ和風サラダ 白菜のみそ汁 果物	615.1(463.5) 24.4(18.6) 19.2(14.2) 3.2(2.4)	米、じゃがいも、砂糖、油 ○ホットケーキミックス○油 ○砂糖	鶏ひき肉、卵、みそ、わかめ ○バター○牛乳	はくさい、トマト、きゅうり にんじん、しめじ、いんげん ○ジャム (幼児)	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん、酢、食塩	ホットケーキ ジャム (幼児) 牛乳
31火	コッペパン あじ磯辺フライ スタミナサラダ コーンポタージュ	664.5(493.1) 26.2(20.0) 16.6(13.0) 2.8(2.0)	コッペパン、パン粉、小麦粉 油、砂糖、コーンスターチ ○米○砂糖	牛乳、あじ、豚ひき肉 あおのり、あおさのり ○チーズ○かつお節○焼きのり	キャベツ、クリームコーン缶 ミニトマト、コーン缶 きゅうり、にんじん	中濃ソース、酢 しょうゆ、コンソメ ○しょうゆ	チーズおなかおにぎり お茶

圖のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。