

## 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分( )はホ	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	炒飯 ココロサラダ 玉葱とかぶのスープ	568.4(407.4) 14.2(10.6) 14.8(11.1) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、油、砂糖、ごま油 ○ぶどうパン	焼き豚、なると、ツナ缶	たまねぎ、かぶ、きゅうり コーン缶、ねぎ、かぶ・葉	しょうゆ、コンソメ、食塩	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
03 月	マーボー豆腐丼 キャベツとコーンの中華和え 青菜のスープ	649.0(470.1) 24.8(17.6) 23.3(15.5) 3.2(2.3)	米、片栗粉、砂糖、ごま油 ○食パン○マヨネーズ(乳児) ○コッペパン○油○砂糖(幼児)	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ ○ハム(乳児) ○ウインナー(幼児) ○牛乳	キャベツ、トマト、ねぎ コーン缶、こまつな、しょうが ○たまねぎ	しょうゆ、酒、酢、コンソメ ○ケチャップ	ワインナードッグ ハムサンド、牛乳
04 火	和風スパゲティー にんじんグラッセ、チーズ いんげんのごまネーズ和え わかめスープ	525.2(400.8) 19.0(14.6) 11.2(8.2) 3.7(2.9)	スパゲティー、マヨネーズ オリーブ油、いりごま、砂糖 ○米	鶏もも肉、チーズ バター、わかめ	たまねぎ、にんじん、いんげん なす、エリンギイ、万能ねぎ	しょうゆ、みりん 食塩、コンソメ ○しそわかめふりかけ	しそわかめごはん お茶
05 水 どうぶつ村	カレーライス マカロニサラダ 白菜のスープ	624.1(468.0) 21.0(15.7) 19.2(14.5) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、油 ○ホットケーキミックス○砂糖	豚肉、ツナ缶 ○チーズ○牛乳	たまねぎ、にんじん はくさい、きゅうり	カレールウ、コンソメ、食塩	チーズ蒸しぼん 牛乳
06 木 引き渡し 訓練	御飯 松風焼き 切干大根の旨煮 えのきとほうれんそうのみそ汁 果物	466.9(348.2) 16.1(11.7) 12.0(8.6) 1.7(1.3)	米、パン粉、砂糖、油、いりごま	鶏ひき肉、みそ 牛乳、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう にんじん、えのきたけ 切り干しだいこん	しょうゆ、かつおだし汁	せんべい、クッキー お茶
07 金	ロールパン フィッシュ&チップス トマトサラダ コーンスープ	630.4(479.7) 22.7(17.6) 20.8(16.2) 2.3(1.8)	ロールパン、じゃがいも、油 小麦粉、マヨネーズ、片栗粉 砂糖 ○米○砂糖○いりごま ○ごま油○油	たら、牛乳 ○豚ひき肉○鶏ひき肉	トマト、クリームコーン缶、レモン コーン缶、たまねぎ、きゅうり パセリ ○もやし○ほうれんそう ○にんじん○ねぎ○しょうが	酢、酒、コンソメ、食塩 ○しそわかめふりかけ	キッズピピンバ お茶
08 土	豚丼 わかめとコーンサラダ 大根のみそ汁	633.3(474.2) 20.7(16.2) 20.4(15.0) 2.9(2.2)	米、砂糖、油 ○食パン	豚肉、みそ、わかめ	たまねぎ、だいこん、キャベツ コーン缶、しらたき ○ジャム	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、酢	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
10 月	菜飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 白菜のみそ汁	637.2(436.5) 23.1(15.9) 20.0(13.9) 3.4(2.1)	米、片栗粉、油、砂糖 ○食パン○いりごま○砂糖	生揚げ、豚ひき肉、みそ ○バター○牛乳	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ にんじん、グリーンピース えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒	セサミトースト 牛乳
11 火	野菜うどん アスパラベーコン巻 粉ふき芋 果物	505.4(400.3) 18.7(14.7) 9.7(7.7) 1.9(1.5)	ゆでうどん、じゃがいも ○米	鶏もも皮なし、ベーコン かまぼこ ○ツナ缶	キャベツ、グリーンアスパラガス にんじん、パセリ ○にんじん○塩こんぶ○しめじ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 ○しょうゆ○	塩昆布とツナのごはん お茶
12 水	御飯 油淋鶏 小松菜のサラダ なすのみそ汁	665.8(504.0) 32.3(24.1) 26.2(20.0) 2.2(1.7)	米、マヨネーズ、油、いりごま 片栗粉、砂糖、ごま油 ○小麦粉○油	鶏もも肉、油揚げ、みそ ツナ缶 ○たこ(幼児) ○えび○豚肉○卵○ちくわ ○かつお節○あおりの○牛乳	もやし、たまねぎ、なす こまつな、にんじん、ねぎ しょうが ○ねぎ○キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、酢 ○中濃ソース ○かつおだし汁	海鮮お好み焼き 牛乳
13 木	ロールパン ミートグラタン きゃべつとベーコンドレッシング和え コンソメスープ	687.0(498.4) 23.9(17.1) 15.6(11.2) 2.7(2.0)	マカロニ、ロールパン 砂糖、オリーブ油、油 ○米	豚ひき肉、ピザチーズ ベーコン ○しらす干し○刻みのり	たまねぎ、キャベツ、なす きゅうり、にんじん○えだまめ ○うめ干し	ケチャップ、酢 コンソメ、しょうゆ、食塩 パセリ粉、こしょう ○しょうゆ	梅じゃこごはん お茶
14 金	御飯 煮魚 きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	551.5(402.7) 24.6(18.4) 16.6(11.6) 2.3(1.8)	米、砂糖、いりごま、ごま油 ○マドレーヌ	かれい、木綿豆腐、みそ ちくわ、わかめ ○牛乳	ごぼう、にんじん ピーマン、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	マドレーヌ 牛乳
15 土	貝たたくさんうどん じゃがいものバターソーテー・トマト 果物	542.7(403.6) 15.3(11.4) 14.8(10.9) 2.8(2.0)	ゆでうどん、じゃがいも ○スティックパン	みそ、豚こま切れ チーズ、バター	はくさい、トマト、たまねぎ だいこん、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、酒 みりん、食塩	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
17 月	焼肉丼 ナムル 大根のみそ汁	608.6(412.3) 27.5(19.7) 22.7(15.5) 2.9(2.2)	米、砂糖、ごま油、いりごま ○食パン(乳児) ○ロールパン(幼児) ○マヨネーズ	豚肉、みそ、ハム ○ツナ缶○牛乳	もやし、たまねぎ ほうれんそう、だいこん ○きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ ○食塩	ツナサンド 牛乳
18 火	御飯 鶏肉の甘みそ焼き きゃべつとひじきのサラダ かき玉汁	637.5(482.3) 23.6(17.7) 23.8(18.0) 1.9(1.3)	米、油、砂糖 いりごま、片栗粉 ○小麦粉○油○砂糖	鶏もも肉、卵、みそ、ひじき ○牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ チンゲンサイ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	ちんすこう 牛乳
19 水 誕生会	ケチャップライス ハンバーグ ポテトサラダ マカロニスープ 果物	666.8(519.9) 20.3(16.1) 20.0(15.3) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ パン粉、砂糖、マカロニ、油	豚ひき肉、鶏肉 牛乳、バター ○寒天ゼリー(ぶどう・りんご もも・みかん)	たまねぎ、にんじん、きゅうり グリーンピース ○りんご天然果汁○もも缶 ○みかん	ケチャップ、食塩 コンソメ、中濃ソース	あじさいフルーツポンチ せんべい、お茶
20 木	御飯 かじきの竜田揚げ わかめの和風サラダ きゃべつのみそ汁	525.4(407.6) 21.3(16.8) 16.1(12.7) 2.8(2.1)	米、油、片栗粉 ○コーンスターチ ○砂糖○じゃがいも	かじき、みそ、わかめ ○ベーコン○牛乳 ○スキムミルク	キャベツ、トマト、きゅうり ○たまねぎ○コーン缶 ○にんじん○クリームコーン缶	しょうゆ、酢、 かつおだし汁 ○コンソメ	クラッカー 野菜チャウダー
21 金	ジャージャー麺風 鑄込みちくわ チーズ・トマト 玉葱とコーンスープ	570.6(432.9) 21.3(16.1) 15.3(11.9) 2.9(2.2)	ゆでうどん、砂糖 片栗粉、ごま油 ○米○砂糖○揚げ玉 ○ごま	豚ひき肉、ちくわ、チーズ みそ ○焼きのり○あおりのり	たまねぎ、トマト、きゅうり コーン缶、にんじん 万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩 ○しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
22 土	中華風炊き込みごはん 小松菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	509.3(382.5) 14.7(11.5) 13.3(9.3) 3.0(2.3)	米、いりごま、砂糖、ごま油 ○食パン	焼き豚、絹ごし豆腐 みそ、わかめ	こまつな、にんじん、たけのこ コーン缶、グリーンピース ○ジャム	しょうゆ、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
24 月	黒糖パン チリコンカーン ミックスサラダ マカロニスープ 果物	564.6(401.3) 18.4(13.6) 10.9(8.1) 2.8(2.0)	黒糖パン、油、砂糖 マカロニ ○米○砂糖	豚ひき肉、大豆、ひよこめ えんどう、レッドキドニー ○いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ ホールトマト缶、トマト にんじん、コーン缶、きゅうり	ケチャップ、カレールウ コンソメ、酢、中濃ソース 食塩 ○しょうゆ	わかめ御飯 カリカリたづくり(幼児) お茶
25 火	御飯 手作りがんも 鶏と野菜の梅肉あえ 麸と青菜のみそ汁	537.3(404.9) 19.2(14.9) 16.3(12.3) 2.6(1.9)	米、パン粉、油 片栗粉、焼ふ、砂糖 ○砂糖	木綿豆腐、鶏むね肉、みそ かつお節、ひじき ○ヨーグルト(無糖)	はくさい、きゅうり、にんじん ほうれんそう、たまねぎ うめ干し、いんげん ○バナナ○パイン缶	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	コーンフレークヨーグルト せんべい、お茶
26 水	スパゲティーナポリタン ツナとたまごのサラダ 青菜と野菜のスープ 果物	522.8(420.2) 17.8(14.2) 11.1(8.9) 2.2(1.7)	スパゲティー、砂糖 マヨネーズ、油 ○米○砂糖	ハム、ツナ缶、卵 ○豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、こまつな きゅうり、ピーマン、にんじん しめじ○にんじん○刻みこんぶ ○万能ねぎ	ケチャップ、しょうゆ コンソメ、食塩 ○みりん○しょうゆ○酒	豚肉と切り昆布のごはん お茶
27 木	御飯 鶏肉の照り焼き うの花炒り じゃがいもとわかめのみそ汁	594.6(423.8) 29.8(20.8) 18.0(12.6) 2.9(2.1)	米、じゃがいも、砂糖 ○小麦粉○白玉粉○油	鶏もも肉、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ、わかめ ○チーズ○牛乳	ねぎ、にんじん ○クリームコーン缶	かつおだし汁、しょうゆ ○食塩	もちもちパン 牛乳
28 金	御飯 あじフライ 春雨サラダ 玉葱と油揚げのみそ汁	631.1(475.2) 24.3(18.5) 18.2(13.7) 2.0(1.5)	米、パン粉、小麦粉 はるさめ、油、砂糖、ごま油 ○食パン○マヨネーズ	あじ、みそ、油揚げ ○しらす干し○ピザチーズ ○牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり ほうれんそう、にんじん ○万能ねぎ	かつおだし汁、中濃ソース 酢、しょうゆ、食塩	葱じゃこトースト 牛乳
29 土	そぼろあんかけ丼 かぼちゃのレモン煮 白菜のみそ汁	683.5(497.2) 21.4(15.8) 19.2(14.1) 1.6(1.1)	米、砂糖、片栗粉、油 ○ぶどうパン	豚ひき肉 ○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん グリーンピース、レモン、しょうが はくさい	しょうゆ、食塩	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶

圖のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。