

## 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	
04 土	スパゲティーナボリタン ツナとコーンサラダ 玉葱とかぶのスープ	637.1(472.3) 14.0(10.8) 23.2(16.9) 1.7(1.3)	スパゲティー 砂糖、マヨネーズ ○カステラ	ベーコン、ツナ缶、バター	キャベツ、たまねぎ、かぶ コーン缶、にんじん パセリ	ケチャップ、コンソメ、	カステラ クッキー、せんべい、お茶
06 月	ミルクカレー (0.1歳児) カレーライス マカロニサラダ はくさいのスープ	555.9(413.5) 15.9(12.2) 18.9(13.9) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、油 ○砂糖	豆乳(0、1歳児) 豚肉、ツナ缶 ○牛乳○ホイップクリーム	たまねぎ、はくさい にんじん、きゅうり	カレールー、コンソメ、食塩	いちごババロア せんべい、お茶
07 火	御飯 松風焼き 磯豆 具たくさん汁	501.8(365.5) 20.1(14.4) 12.8(9.1) 1.9(1.4)	米、さといも、パン粉 砂糖、油、いりごま ○米	鶏ひき肉、大豆、油揚げ みそ、牛乳、ひじき ○みそ	はくさい、たまねぎ、だいこん にんじん、ねぎ、ごぼう ○セリ○なすな○ごぎょう○はこべら ○ほとけのざ○すずな○すずしろ	しょうゆ、かつおだし汁	七草かゆ (みそ味) お茶
08 水	肉うどん さつま芋の甘煮 果物	559.8(434.9) 15.1(11.5) 14.8(11.5) 1.6(1.2)	ゆでうどん、さつまいも、砂糖 ○米○砂糖	豚こま切れ、かまぼこ ○鶏ひき肉○油揚げ	はくさい、にんじん ○にんじん○コーン缶	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、食塩 ○しょうゆ○みりん	こきつねごはん お茶
09 木	御飯 ぶりのねぎ味噌焼き 紅白なます 豆腐とわかめのすまし汁	582.8(428.7) 23.5(17.6) 20.2(14.9) 1.4(1.1)	米、砂糖 ○ホットケーキミックス○砂糖	ぶり、絹ごし豆腐 わかめ、みそ ○卵○バター○牛乳	だいこん、ねぎ、にんじん しょうが、ゆず果汁 ○バナナ	酢、かつおだし汁、みりん しょうゆ、酒、食塩	バナナケーキ 牛乳
10 金	食パン チキンカツ ミックスサラダ コンソメスープ 果物	592.3(423.6) 24.8(16.0) 14.0(10.2) 2.5(1.9)	食パン、油、小麦粉、パン粉 ○米(乳児) ○もち○三温糖(幼児)	鶏もも肉 ○焼のり(乳児) ○小豆○茹小豆缶(幼児)	キャベツ、たまねぎ、トマト コーン缶、きゅうり、にんじん ○たくあん(幼児)	中濃ソース、コンソメ 酢、食塩 ○青菜ふりかけ ○食塩(幼児)	青菜おにぎり(乳児) お汁粉・たくあん・せんべい(幼児) お茶
11 土	ケチャップライス 小松菜のサラダ たまねぎのみそ汁	511.8(381.6) 15.8(12.3) 14.3(10.4) 2.4(1.8)	米、マヨネーズ、油、いりごま ○ミルクぱん	鶏肉、ツナ缶、みそ、バター	たまねぎ、もやし、こまつな にんじん、グリーンピース	かつおだし汁、ケチャップ 食塩、しょうゆ	ミルクパン クッキー、せんべい、お茶
14 火	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 小松菜と生揚げのみそ汁	532.4(388.2) 23.4(17.6) 16.0(11.2) 2.4(1.7)	米、砂糖 ○マドレーヌ	かれい、生揚げ、みそ さつま揚げ ○牛乳	こまつな、にんじん 切り干しだいこん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	マドレーヌ 牛乳
15 水	コッペパン 鶏のチーズ焼き きゃべつとベーコンドレッシング和え 玉葱とコーンのスープ	569.9(425.9) 26.3(18.8) 16.8(12.5) 2.4(1.8)	コッペパン、マヨネーズ パン粉、砂糖、オリーブ油 ○米	鶏もも肉、チーズ、ベーコン ○ツナ缶	キャベツ、コーン缶、たまねぎ きゅうり、パセリ ○にんじん○塩こんぶ○しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
16 木	御飯 ミートローフ ブロッコリーの和風サラダ 麩とえのきのみそ汁	691.1(496.2) 26.1(18.5) 24.7(17.6) 2.4(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖 パン粉、焼ふ ○食パン○砂糖	豚ひき肉、牛乳、みそ ○バター○きな粉○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	ケチャップ、酢、食塩 ウスターソース かつおだし汁	きな粉サンド 牛乳
17 金	野菜うどん(0.1歳児) コーンわかめラーメン (2歳児以上) かぼちゃのレモン煮 果物	554.0(370.4) 18.0(12.0) 8.0(5.2) 2.9(1.3)	ゆでうどん(0.1歳児) 生中華めん(2歳児以上) 砂糖、ごま油 ○米	豚肉、鶏もも肉、チーズ ベーコン、かまぼこ(0.1歳児) なると(2歳児以上) ○鮭フレーク	かぼちゃ、コーン缶、ねぎ レモン、しょうが、にんじん キャベツ	しょうゆ、食塩、かつおだし 汁 ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
18 土	マーボー豆腐丼 もやしの和え物 青菜のスープ	600.3(437.8) 18.6(13.7) 17.9(12.5) 2.6(2.0)	米、片栗粉、砂糖、ごま油 ○食パン	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、ツナ缶	もやし、ねぎ、こまつな きゅうり、にんじん しょうが ○ジャム	しょうゆ、酒、コンソメ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
20 月	御飯 さわらのごま照り焼き わかめの和風サラダ むらくもスープ	637.4(461.3) 26.1(18.5) 24.0(17.0) 2.6(1.9)	米、いりごま、油、片栗粉 ○コーンフレーク ○マシュマロ	さわら、絹ごし豆腐 鶏むね肉 卵、なると、わかめ ○バター○牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん、酢、食塩	玄米フレークスナック 牛乳
21 火 誕生会	菜飯 ササミフライ (0.1歳児) 豚かつ(2歳児以上) キャベツとツナのサラダ コーンスープ	647.4(528.7) 23.9(16.4) 22.1(20.9) 1.9(1.4)	米、パン粉、油、小麦粉	ツナ缶、鶏ささみ(0.1歳児) 豚ヒレ肉(2歳児以上) ○生クリーム○牛乳	キャベツ、クリームコーン缶 コーン缶、トマト ○パイン缶○みかん缶 ○いちご	中濃ソース、コンソメ 酢、食塩	トライフル 牛乳
22 水	ミートソーススパゲティー 温野菜 きゃべつスープ	559.4(434.5) 20.9(15.7) 11.3(7.8) 2.6(1.9)	スパゲティー、さつまいも 小麦粉、マヨネーズ、砂糖 ○米○砂糖○いりごま	豚ひき肉、チーズ、牛乳 ○焼きのり ○煮干し(2歳児以上)	たまねぎ、にんじん、キャベツ	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、食塩 ○しょうゆ	わかめおにぎり カリカリたつくり(2歳児以上) お茶
23 木	黒糖パン 鶏肉のりんごソースかけ ポパイサラダ マカロニスープ 果物	539.3(365.0) 22.7(15.3) 12.2(8.3) 2.0(1.4)	黒糖パン、油、小麦粉 マカロニ、砂糖 ○米○砂糖	鶏もも肉 ○チーズ○かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、りんご コーン缶、にんじん しょうが、レモン果汁	しょうゆ、酢 コンソメ、食塩 ○しょうゆ	チーズおかかごはん お茶
24 金	御飯 レバーのかりんあげ ごま和え 大根のみそ汁	597.4(428.5) 23.5(16.5) 18.0(13.6) 2.4(1.7)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま ○食パン(0.1歳児) ○フランスパン(2歳児以上) ○マヨネーズ	鶏レバー、みそ、かつお節 ○粉チーズ○牛乳	はくさい、だいこん、にんじん こまつな、コーン缶、しょうが ○パセリ	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース	フランスせんべい 牛乳
25 土	焼きうどん (0.1歳児) 焼きそば (2歳児以上) 粉ふき芋・チーズ 果物	490.3(283.2) 14.4(8.0) 12.8(6.4) 1.9(0.8)	ゆでうどん(0.1歳児) 焼きそばめん(2歳児) 油、じゃがいも ○スティックパン	豚肉、チーズ	キャベツ、たまねぎ にんじん、パセリ	ウスターソース、食塩	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
27 月	焼肉丼 ナムル きゃべつと油揚げのみそ汁	650.5(476.5) 27.0(20.1) 24.7(18.5) 2.7(2.0)	米、砂糖、ごま油、ごま ○さつまいも ○ホットケーキミックス	豚肉、みそ、ハム、油揚げ ○チーズ○バター○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ もやし、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ	さつまいものガレット 牛乳
28 火	ロールパン マカロニグラタン キャベツとトマトのサラダ かぶのスープ	531.5(400.8) 16.0(12.2) 15.0(11.4) 2.5(1.9)	ロールパン、マカロニ 小麦粉、油、パン粉 ○米	牛乳、鶏もも肉 チーズ、バター	キャベツ、たまねぎ かぶ、トマト、きゅうり、にんじん かぶ・葉、パセリ	コンソメ、食塩、酢	うめちりごはん お茶
29 水	御飯 かじきの竜田揚げ 五色野菜煮 白菜のみそ汁	653.0(456.2) 27.3(19.6) 22.5(16.2) 2.6(1.8)	米、さといも、油 片栗粉、砂糖 ○食パン○ごま○砂糖	かじき、鶏もも肉、みそ ○バター○牛乳	はくさい、だいこん にんじん、ごぼう、しめじ いんげん	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん	セサミトースト 牛乳
30 木	きつねうどん ポテトサラダ 果物	547.8(414.4) 16.6(12.7) 12.9(9.9) 2.9(2.2)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 ○米	鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ ○ベーコン	ほうれんそう、ねぎ にんじん、きゅうり ○にんじん○たまねぎ	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 ○コンソメ	ピラフ お茶
31 金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き おからサラダ わかめと玉葱のみそ汁	596.1(397.9) 27.0(18.1) 18.0(11.9) 2.3(1.6)	米、マヨネーズ、油、砂糖 ○メロンパン	鶏もも肉、おから、みそ ハム、わかめ ○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ マーマレード、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酒	メロンパン 牛乳