

# 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	
02月	焼肉丼 わかめの和風サラダ きゃべつと油揚げのみそ汁	556.8(409.6) 24.3(18.3) 19.9(14.9) 2.9(2.2)	米、砂糖、油 いりごま、ごま油 ○小麦粉○片栗粉○ごま油	豚肉、みそ、油揚げ、わかめ ○豚ひき肉○卵○牛乳	たまねぎ、キャベツ トマト、きゅうり ○ねぎ○にら○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酢 ○かつおだし汁 ○しょうゆ○酢	チヂミ 牛乳
03月 火 誕生会	五目寿司 えびフライ★ キャベツの香り漬け 麩とわかめのすまし汁	658.8(503.6) 23.2(17.5) 23.2(17.6) 2.8(2.0)	米、砂糖、パン粉、油 小麦粉、焼ふ、いりごま ○ホットケーキミックス○砂糖	えび、油揚げ、焼きのり わかめ、卵 ○卵○ホイップクリーム ○バター○牛乳	キャベツ、にんじん、ごぼう なばな、レモン果汁 かんぴょう ○もも缶	かつおだし汁、酢、しょうゆ 中濃ソース、食塩	もものケーキ 牛乳
04月 水	あんかけ焼きそば(2歳児以上) あんかけうどん(0.1歳児) さつま芋のレモン煮 青菜のスープ	571.7(358.8) 15.9(9.6) 8.6(5.7) 3.3(2.2)	ゆでうどん(0.1歳児) やきそば(2歳児以上) さつまいも、砂糖、片栗粉 ごま油、○米○砂糖	豚小間、なると ○チーズ○かつお節	はくさい、もやし、たまねぎ こまつな、レモン、ねぎ にんじん、たけのこ	しょうゆ、鶏ガラスープ コンソメ、酢 ○しょうゆ	チーズおかかごはん お茶
05月 木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 梅肉あえ 大根のみそ汁	606.1(411.9) 22.6(15.5) 19.9(13.8) 2.6(1.8)	米、砂糖、片栗粉、油 ○食パン○いりごま○砂糖	生揚げ、豚ひき肉 みそ、かつお節 ○バター○牛乳	はくさい、だいこん にんじん、たまねぎ きゅうり、グリーンピース えのきたけ、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒	セサミトースト 牛乳
06月 金	コッペパン ラザニア★ 小松菜のサラダ コンソメスープ	632.7(469.1) 18.6(14.0) 18.6(14.6) 3.1(2.4)	コッペパン、しゅうまいの皮 小麦粉、マヨネーズ、パン粉 いりごま、砂糖、油 ○米	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶 バター、粉チーズ ○焼きのり	もやし、クリームコーン缶 たまねぎ、コーン缶 こまつな、にんじん、パセリ	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、食塩 ○わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
07月 土	キッズピピンパ かぼちゃの甘煮 はくさいのみそ汁	532.5(388.7) 17.8(12.9) 10.0(7.4) 2.6(1.9)	米、砂糖、いりごま ごま油、油 ○食パン	豚ひき肉、鶏ひき肉 みそ、油揚げ	かぼちゃ、ほうれんそう はくさい、にんじん ねぎ、しょうが、もやし ○ジャム	かつおだし汁、しょうゆ 酒	ジャムサンド せんべい、お茶
09月	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 切干大根の旨煮 むらくもスープ	647.9(461.6) 31.8(22.4) 20.2(14.0) 2.8(2.0)	米、砂糖、片栗粉、いりごま ○食パン○砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐 鶏むね肉、卵、なると 油揚げ、みそ ○バター○きな粉○牛乳	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	きな粉サンド 牛乳
10月 火	和風うどん かぼちゃの甘煮 果物	572.0(454.3) 21.1(16.8) 14.0(11.2) 3.3(2.6)	ゆでうどん、砂糖 ○米○油	鶏もも皮なし、かまぼこ ○豚肉○ピザチーズ ○バター	かぼちゃ、はくさい、にんじん ○たまねぎ○にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 ○カレールウ	焼きカレー お茶
11月 水	菜飯 鮭のヨーグルト焼き ポパイサラダ 大根と油揚げのみそ汁	584.6(412.9) 25.4(18.5) 23.0(16.3) 2.6(1.8)	米、マヨネーズ、油 ○食パン	生鮭、ヨーグルト(無糖) みそ、油揚げ ○バター○牛乳 ○あおのり	ほうれんそう、だいこん たまねぎ、コーン缶 万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩、カレー粉	青のりトースト 牛乳
12月 木	御飯 ハンバーグ★ ミックスサラダ★ 豆腐とわかめのみそ汁	692.0(521.3) 25.8(19.5) 26.0(19.5) 2.3(1.7)	米、パン粉、砂糖、油 ○さつまいも ○ホットケーキミックス	豚ひき肉、絹ごし豆腐 牛乳、みそ、わかめ ○チーズ○バター○牛乳	キャベツ、たまねぎ、トマト コーン缶、きゅうり	ケチャップ、かつおだし汁 酢、食塩、中濃ソース	さつまいものガレット 牛乳
13月 金 バイキング	ロールパン わかめおにぎり(幼児) 鶏の唐揚げ フライドポテト(幼児) ブロッコリー・トマト 玉葱とコーンのスープ(乳児) 果物	642.4(315.2) 24.7(16.1) 21.9(11.7) 2.7(1.3)	ロールパン じゃがいも、米、油、片栗粉(幼児) ○クラッカー○マッシュマロ	鶏もも肉 ○牛乳	ブロッコリー、トマト、コーン缶 たまねぎ、しょうが、パセリ	しょうゆ、コンソメ、食塩、酒 わかめふりかけ(幼児)	マッシュマロサンド 牛乳
14月 土 卒園式	ツナピラフ 粉ふき芋 チーズ、果物	475.3(321.4) 10.8(7.6) 10.0(6.5) 1.1(0.8)	米、じゃがいも	ツナ缶、チーズ	にんじん、たまねぎ、パセリ	コンソメ、食塩	バウムクーヘン クッキー、せんべい、お茶
16月	御飯 煮魚 おからサラダ たまねぎとしめじのみそ汁	488.9(369.0) 17.8(10.6) 14.1(10.9) 1.6(1.1)	米、マヨネーズ、油 片栗粉、砂糖 ○メロンパン	かれい、おから みそ、ハム ○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、しめじ ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁	メロンパン 牛乳
17月 火	コッペパン かじきのチーズフライ 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	588.3(445.6) 22.8(17.6) 15.8(12.4) 2.5(2.0)	コッペパン、パン粉、油 小麦粉、砂糖、オリーブ油 ○米	かじき、ベーコン、粉チーズ ○焼きのり	キャベツ、コーン缶 たまねぎ、きゅうり、パセリ	中濃ソース、酢 コンソメ、しょうゆ、酒 ○うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
18月 水	御飯 和風ミートローフ★ 大豆サラダ 大根と青菜のみそ汁	714.6(539.9) 26.5(19.9) 31.4(23.7) 1.8(1.4)	米、マヨネーズ、パン粉 砂糖、片栗粉 ○小麦粉○砂糖	豚ひき肉、大豆、牛乳 みそ、卵、ひじき ○卵○無塩バター ○クリームチーズ○牛乳	たまねぎ、だいこん コーン缶、きゅうり にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	チーズまんじゅう 牛乳
19月 木	御飯 レバーのかりんあげ★ ごま和え 麩とえのきのみそ汁	601.3(430.6) 23.1(16.2) 18.4(13.9) 2.3(1.7)	米、片栗粉、砂糖、油、ごま、焼ふ ○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 ○粉チーズ○牛乳	こまつな、もやし えのきたけ、にんじん 万能ねぎ、しょうが ○パセリ	ケチャップ、しょうゆ ソース、かつおだし汁	フランスせんべい 牛乳
21月 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歳児以上) じゃがいも、油 ○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	ソース、食塩	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
23月	御飯 鯖のごま味噌焼 野菜の煮物 白菜のみそ汁	582.0(428.5) 25.9(19.7) 21.0(15.3) 1.9(1.5)	米、砂糖、いりごま ○マドレーヌ	さわか、鶏もも肉 みそ、凍り豆腐 ○牛乳	はくさい、だいこん にんじん、しめじ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒	マドレーヌ 牛乳
24月 火	カレーうどん ポテトサラダ★ 果物	565.7(442.8) 16.3(12.6) 16.2(12.6) 3.1(2.4)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ、片栗粉 ○米○砂糖	豚肉、かまぼこ ○鶏ひき肉○油揚げ	たまねぎ、にんじん、ねぎ きゅうり、グリーンピース ○にんじん○コーン缶	かつおだし汁、カレールウ しょうゆ、食塩 ○しょうゆ○みりん	こぎつねごはん お茶
25月 水	マーボー豆腐丼 ナムル わかめスープ	577.7(428.1) 23.2(17.0) 17.6(12.8) 2.2(1.7)	米、片栗粉、砂糖、ごま油 ○食パン	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ ハム、わかめ ○チーズ○牛乳	ほうれんそう、もやし ねぎ、しょうが ○いちごジャム	しょうゆ、酒	二色サンド 牛乳
26月 木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとトマトのサラダ★ 貝たくさんみそ汁	536.9(401.0) 23.9(17.3) 18.2(13.4) 2.3(1.7)	米、油 ○小麦粉○ポテトフレーク○油	鶏もも肉、みそ、油揚げ ○かつお節○あおのり ○ちくわ(乳児) ○たこ(幼児) ○牛乳	キャベツ、だいこん、トマト きゅうり、にんじん マーマレード、ねぎ ○キャベツ○ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酒、酢、食塩 ○ソース	ポテトたこ焼き 牛乳
27月 金	黒糖パン チリコンカーン マカロニサラダ★ コンソメスープ	582.9(417.6) 21.5(15.8) 13.4(10.2) 2.4(1.7)	黒糖パン、マカロニ マヨネーズ、砂糖 ○米 ○砂糖○いりごま(2歳児以上)	豚ひき肉、大豆、ひよこまめ、金時豆、えんどう、ツナ缶 ○甘塩鮭 ○煮干し(2歳児以上)	たまねぎ、ホールトマト缶 にんじん、きゅうり	ケチャップ、カレールウ コンソメ、食塩 ○しょうゆ(2歳児以上) ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 カリカリたつくり(2歳児以上) お茶
28月 土	わかめ御飯 筑前煮 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 果物	560.3(407.9) 20.0(15.0) 12.1(8.3) 2.7(1.9)	米、じゃがいも、砂糖 ○ぶどうばん	鶏肉、大豆 さつま揚げ、みそ	たまねぎ、たけのこ にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 わかめふりかけ	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
30月	豚コーン丼 さつま芋の甘煮 厚揚げと玉葱のみそ汁	648.8(479.2) 25.3(18.8) 22.1(16.3) 2.8(2.1)	米、さつまいも、砂糖、油 ○食パン○マヨネーズ	豚ひき肉、生揚げ、みそ ○ピザチーズ○しらす干し ○牛乳	コーン缶、たまねぎ しょうが ○万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	窓じゃこトースト 牛乳
31月 火	御飯 松風焼き ひじきの煮物 きゃべつのみそ汁	592.2(430.5) 21.5(15.3) 20.4(14.6) 2.3(1.7)	米、パン粉、砂糖 ごま油、油、ごま ○コーンフレーク○玄米フレーク ○マッシュマロ	鶏ひき肉、みそ、牛乳 油揚げ、ひじき ○バター○牛乳	キャベツ、たまねぎ にんじん、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ	玄米フレークスナック 牛乳

○印は卵不使用マヨネーズです

★印はゆりぐみのリクエストメニューです。