

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 水	ハヤシライス フルーツヨーグルト きゃべつのスープ	543.1(394.3) 16.0(12.0) 13.5(10.2) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉 ○ババロア	たまねぎ、キャベツ もも缶、バナナ パイン缶、にんじん	ハヤシルウ、コンソメ	ババロア せんべい、お茶
02 木	ほうれんそうとベーコンのスパゲティー ブロッコリーフレンチサラダ コンソメスープ	627.1(423.6) 24.4(13.1) 18.6(12.2) 3.1(1.9)	スパゲティー、オリーブ油、 油 ○米○砂糖	ベーコン、チーズ、バター ○煮干し(幼児)○鶏もも肉	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、エリンギ ほうれんそう ○ごぼう○にんじん○しめじ	しょうゆ、みりん、コンソメ 酢、食塩 ○食塩○酒○しょうゆ	鶏とごぼうの御飯 煮干し(幼児)、お茶
03 金	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	511.0(382.9) 23.5(17.8) 11.0(7.9) 2.4(1.8)	米、砂糖 ○ホットケーキ粉○砂糖	かれい、みそ、油揚げ ○バター○牛乳	はくさい、にんじん 切り干しだいこん、いんげん しょうが ○ブルーベリージャム	かつおだし汁、しょうゆ	スティックホットケーキ 牛乳
04 土	そぼろあんかけ丼 かぼちゃのレモン煮 かぶと油揚げのみそ汁	599.9(435.7) 19.3(14.6) 14.0(10.7) 2.2(1.6)	米、砂糖、片栗粉、油 ○ミルクパン	豚ひき肉、みそ、油揚げ	かぼちゃ、かぶ、たまねぎ にんじん、グリーンピース レモン、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩	ミルクパン せんべい、クッキー、お茶
06 月	豚丼 わかめとコーンサラダ 麩と青菜のみそ汁	642.9(472.7) 26.1(19.4) 22.2(16.4) 2.8(2.1)	米、砂糖、油、焼ふ ○食パン○砂糖	豚肉、みそ、わかめ ○バター○きな粉○牛乳	たまねぎ、キャベツ コーン缶、しらたき ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢	きな粉サンド 牛乳
07 火	和風うどん さつま芋の甘煮 果物	500.1(373.0) 14.7(11.2) 6.4(4.7) 2.6(2.0)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖 ○米	鶏もも肉、かまぼこ ○ベーコン	バナナ、はくさい、にんじん ○にんじん○たまねぎ ○グリーンピース	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 ○コンソメ	ピラフ お茶
08 水	食パン 鶏肉のカレー煮 キャベツとツナのサラダ マカロニスープ	547.7(387.5) 28.3(17.0) 15.3(11.2) 2.8(1.8)	食パン、油、マカロニ ○米○砂糖	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳 ○煮干し(幼児) ○かつお節○焼きのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん コーン缶、りんご ○梅干し	カレールー、コンソメ 酢、パセリ粉、食塩 ○しょうゆ	梅おかかおにぎり 煮干し(幼児)、お茶
09 木	マーボー豆腐丼 ナムル 玉葱とコーンのスープ	587.5(420.3) 23.0(16.6) 20.0(15.0) 2.5(1.8)	米、片栗粉、砂糖、ごま油 ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、ハム ○粉チーズ○牛乳	ほうれんそう、もやし、コーン 缶 たまねぎ、ねぎ、しょうが ○パセリ	しょうゆ、酒、コンソメ	フランスせんべい 牛乳
10 金	御飯 松風焼き ひじきの煮物 青菜のスープ	540.6(407.5) 18.3(13.4) 10.2(7.3) 2.0(1.5)	米、パン粉、砂糖 油、いりごま ○米○砂糖○ごま油	鶏ひき肉、油揚げ、みそ 牛乳、ひじき ○しらす干し	たまねぎ、こまつな にんじん、ねぎ、いんげん	しょうゆ、コンソメ かつおだし汁 ○しょうゆ	じゃこごはん お茶
11 土	炒飯 ブロッコリー和風マヨネーズ・トマト じゃがいもとたまねぎのみそ汁	496.2(347.4) 13.0(9.3) 13.0(9.2) 2.4(1.7)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、ごま油 ○スティックパン	焼き豚、みそ	ブロッコリー、トマト、たまねぎ たけのこ、にんじん ねぎ、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
13 月	キッズピピンバ かぼちゃの甘煮 わかめと万能ねぎのみそ汁	608.8(434.6) 24.1(17.5) 17.4(13.0) 3.3(2.4)	米、砂糖、いりごま ごま油、油 ○食パン(乳児) ○コッペパン(幼児)	豚ひき肉、鶏ひき肉 みそ、わかめ ○チーズ○牛乳	かぼちゃ、もやし ほうれんそう、にんじん 万能ねぎ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	チーズトースト 牛乳
14 火	ロールパン 鶏肉のりんごソースかけ 小松菜のサラダ コンソメスープ	558.1(421.6) 24.4(17.6) 20.3(15.5) 2.0(1.5)	ロールパン、油、マヨネーズ 小麦粉、砂糖、いりごま ○米	鶏もも肉、ツナ缶 ○ツナ缶	もやし、たまねぎ、こまつな りんご、にんじん しょうが、レモン果汁 ○にんじん○塩こんぶ○しめ じ	しょうゆ、酢、コンソメ	塩昆布とツナのごはん お茶
15 水	御飯 魚のステーキオニオンドレッシング 野菜の煮物 白菜のみそ汁	577.9(436.9) 25.5(19.5) 19.0(14.3) 2.2(1.6)	米、油、砂糖、小麦粉 ○小麦粉○片栗粉○ごま油	かじき、鶏もも肉、みそ ○豚ひき肉○卵○牛乳	だいこん、はくさい、にんじん たまねぎ、しめじ、さやえんどう う ○にんじん○ねぎ○にら	かつおだし汁、しょうゆ 酢、酒、みりん ○かつおだし汁 ○しょうゆ○酢	チヂミ 牛乳
16 木	野菜うどん マゼドアンサラダ 果物	511.4(399.6) 17.3(13.5) 11.6(8.4) 2.1(1.6)	ゆでうどん、じゃがいも、マヨ ネーズ ○米○砂糖○ごま油	鶏もも肉、チーズ ○豚ひき肉○焼きのり	キャベツ、にんじん、きゅうり ○きゅうり○にんじん ○しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ○酒○しょうゆ	韓国風まぜごはん お茶
17 金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 わかめの和風サラダ 大根のみそ汁	693.7(525.2) 27.7(20.9) 27.9(21.1) 3.5(2.7)	米、砂糖、油、片栗粉 ○食パン○小麦粉 ○砂糖○油	生揚げ、みそ わかめ、豚ひき肉 ○豚ひき肉○ピザチーズ ○バター○牛乳	だいこん、トマト、きゅうり たまねぎ、にんじん、パセリ グリーンピース、えのきたけ ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、酒、酢 ○食塩○ケチャップ	ハングラタン 牛乳
18 土	ケチャップライス 粉ふき芋・チーズ きゃべつのスープ	558.9(409.6) 16.2(11.9) 12.0(8.6) 2.3(1.6)	米、じゃがいも、油 ○さつまいもパン	鶏肉、チーズ、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん グリーンピース、パセリ	ケチャップ、食塩、コンソメ	さつまいもパン せんべい、クッキー お茶
20 月	和風スパゲティー 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンスープ 果物	519.2(392.2) 17.8(13.6) 8.7(6.5) 2.8(2.2)	スパゲティー、オリーブ油 油、砂糖 ○米	鶏もも肉、ハム、バター	だいこん、たまねぎ、コーン 缶 クリームコーン缶、きゅうり なす、エリンギ、万能ねぎ	しょうゆ、りんご酢 みりん、コンソメ、食塩 ○青菜ふりかけ	菜飯 お茶
21 火	御飯 鮭のチーズ焼き ポパイサラダ 玉葱と油揚げのみそ汁	626.2(455.8) 28.1(21.0) 24.3(17.5) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ、油、パン粉 ○ホットケーキ粉○砂糖	生鮭、ピザチーズ みそ、油揚げ ○バター○卵○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、パセリ ○クランベリー○ブルーベ リー ○あんず	かつおだし汁 しょうゆ、酢、食塩	フルーツケーキ 牛乳
22 水 誕生会	コッペパン ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ	624.4(499.3) 22.5(17.7) 18.8(14.7) 2.2(1.7)	コッペパン、マカロニ、砂糖 パン粉、マヨネーズ ○米○砂糖	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 ○鶏ひき肉○油揚げ	たまねぎ、かぶ、きゅうり にんじん、かぶ・葉 ○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	こきつねごはん お茶
23 木	御飯 鶏肉の照り焼き 青菜ともやしの胡麻和え じゃがいもと玉葱の味噌汁	615.7(452.7) 22.8(17.0) 21.1(15.7) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、砂糖 ごま油、いりごま ○砂糖	鶏もも肉、みそ ○バター○牛乳 ○卵黄(2歳児以上)	もやし、たまねぎ ほうれんそう、コーン缶 ○かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ	スイートパンプキン クッキー 牛乳
24 金	御飯 レバーのかりんあげ おからサラダ きゃべつのみそ汁	626.8(449.9) 24.0(16.6) 22.3(16.5) 2.5(1.7)	米、片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ ○食パン	鶏レバー、みそ おから、ハム ○バター○あおのり○牛乳	ブロッコリー、キャベツ にんじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ ウスターソース かつおだし汁	青のりトースト 牛乳
25 土	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 具たくさん汁	502.7(352.1) 14.3(10.1) 7.5(5.4) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、砂糖 油、片栗粉 ○食パン	豚ひき肉、絹ごし豆腐 みそ	はくさい、だいこん たまねぎ、にんじん ○ジャム	しょうゆ、かつおだし汁 わかめふりかけ	ジャムサンド せんべい、クッキー、お茶
27 月	焼肉丼 キャベツとトマトのサラダ わかめスープ	570.7(441.5) 21.3(16.4) 20.5(16.0) 2.0(1.6)	米、油、砂糖 いりごま、ごま油 ○メロンパン	豚肉、わかめ ○牛乳	たまねぎ、キャベツ トマト、きゅうり	しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	メロンパン 牛乳
28 火 こども大会	筍御飯 鶏の唐揚げ トマトサラダ 麩のすまし汁 果物	587.5(435.0) 18.1(12.3) 10.7(8.0) 1.9(1.3)	米、油、砂糖、片栗粉、焼ふ ○ももゼリー	鶏もも肉、油揚げ、わかめ	トマト、たけのこ、きゅうり 万能ねぎ、たまねぎ レモン、パセリ、しょうが	しょうゆ、かつおだし汁、酢、 酒、食塩	ももゼリー せんべい、お茶
30 木	御飯 和風ミートローフ 白菜の梅肉あえ 厚揚げと大根のみそ汁	674.8(511.3) 27.2(20.6) 22.0(16.6) 2.9(2.1)	米、パン粉、片栗粉、砂糖 ○マカロニ○砂糖 ○オリーブ油	豚ひき肉、生揚げ、みそ 牛乳、卵、ひじき かつお節 ○ベーコン○牛乳	はくさい、たまねぎ、だいこん きゅうり、にんじん 万能ねぎ、うめ干し ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○食塩○ケチャップ	マカロニナポリタン 牛乳

圖のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。