

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 (〇は午後おやつ)				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月	焼肉丼 ブロッコリー中華あえ 豆腐とわかめのみそ汁	594.2(438.7) 25.6(19.2) 21.5(16.2) 2.7(2.1)	米、油、砂糖、いりごま ごま油 ○小麦粉○マヨネーズ ○ホットケーキ粉	豚肉、絹ごし豆腐 みそ、わかめ ○ツナ缶○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、きゅうり ○コーン缶○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 ○食塩	ツナコーンパン 牛乳
02火 節分	おにごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草ときのこのサラダ 麩と万能ねぎの清汁	532.6(367.7) 25.3(18.4) 15.8(11.4) 2.4(1.7)	米、砂糖、マヨネーズ 焼ふ ○グラニュー糖○コッペパン	鶏もも肉、かにかまぼこ ベーコン ○バター○牛乳	ほうれん草、しめじ えのきたけ、コーン缶 たまねぎ、万能ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	バターラスク 牛乳
03水	野菜うどん(0.1歳児) コーンわかめラーメン(2歳児以上) さつまいものレモン煮 果物	578.8(387.9) 16.5(10.7) 7.6(4.9) 3.1(1.4)	うどん(0.1歳児) 生中華めん(2歳児以上) 砂糖、ごま油、さつまいも ○米	鶏もも肉、かまぼこ(0.1歳児) 鶏肉、豚肉、なると、わかめ (2歳児以上)	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 ○うめちりふりかけ	うめちりごはん お茶
04木	御飯 さわらのみそ照り焼き 柚香あえ とろろ昆布のすまし汁	532.6(387.9) 21.8(16.3) 15.5(11.2) 1.3(0.9)	米、砂糖 ○ホットケーキ粉○砂糖	さわら、みそ、とろろこんぶ ○卵○バター○牛乳	かぶ、にんじん、きゅうり かぶ・葉、万能ねぎ ゆず果汁、しょうが ○バナナ	酢、かつおだし汁 酒、みりん、しょうゆ、食塩	バナナケーキ 牛乳
05金	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	542.0(394.6) 25.6(18.1) 14.1(10.4) 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、、ピザチーズ ベーコン ○鮭フレーク	キャベツ、コーン缶 たまねぎ、きゅうり、パセリ	酢、コンソメ、しょうゆ、食塩 ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
06土	カレーライス キャベツとコーンのサラダ かぶのスープ	476.9(369.0) 13.5(10.6) 12.6(9.8) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、油 ○スティックパン	豚肉	キャベツ、たまねぎ、かぶ にんじん、きゅうり、コーン缶	カレールー、コンソメ 酢、食塩	スティックパン お茶
08月	御飯 松風焼 白菜のおかか和え むらもスープ	625.5(456.1) 28.1(20.1) 21.7(15.4) 2.7(2.0)	米、パン粉、片栗粉 油、砂糖、いりごま ○砂糖○片栗粉 ○じゃがいも	鶏肉、絹ごし豆腐、卵 なると、牛乳、みそ かつお節 ○バター○チーズ○牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ○しょうゆ○食塩	チーズじゃがもち 牛乳
09火	コーンクリームスパゲティ トマトサラダ 青菜のスープ	576.8(421.5) 16.6(12.3) 12.0(9.4) 2.5(2.0)	スパゲティ、小麦粉 砂糖、油 ○米	牛乳、豚ひき肉、バター ○焼きのり	トマト、たまねぎ、コーン缶 クリームコーン缶、こまつな きゅうり、ねぎ、にんじん しめじ、レモン、パセリ	コンソメ、酢、しょうゆ、食塩 ○わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
10水	黒糖パン チキンピカタ マカロニサラダ 白菜のスープ	611.3(421.2) 30.0(20.5) 17.4(12.4) 2.6(1.9)	黒糖パン、マカロニ、マヨネーズ 小麦粉 ○米○砂糖○いりごま ○ごま油○油	鶏もも肉、卵、ツナ缶 粉チーズ ○豚ひき肉○鶏ひき肉	はくさい、きゅうり、にんじん パセリ ○にんじん○ねぎ○もやし ○しょうが○ほうれん草	ケチャップ、コンソメ、食塩 ○酒○しょうゆ	キッズピピンパ お茶
12金	御飯 かじきのチーズフライ キャベツとトマトのサラダ 大根のみそ汁	657.8(488.3) 24.3(18.5) 27.0(19.9) 1.8(1.4)	米、パン粉、油、小麦粉 ○マドレーヌ	かじき、みそ、粉チーズ ○牛乳	キャベツ、だいこん トマト、きゅうり	かつおだし汁、中濃ソース、 酢、酒、食塩	マドレーヌ 牛乳
13土	きつねうどん かぶとツナのサラダ 果物	467.6(354.7) 14.5(11.0) 14.1(10.7) 4.7(3.4)	うどん、マヨネーズ、砂糖 ○食パン	油揚げ、鶏もも肉、ツナ缶	かぶ、はくさい、にんじん ねぎ、きゅうり ○いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	いちごジャムサンド お茶
15月	マーボー豆腐丼 ★ わかめの和風サラダ ★ えのきと青菜のスープ	599.9(404.2) 20.8(14.2) 19.4(12.9) 1.9(1.4)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○メロンパン	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○牛乳	トマト、きゅうり、ねぎ ほうれん草、えのきたけ にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、酢 鶏がらスープ	メロンパン 牛乳
16火	御飯 煮魚 うの花炒り きゃべつと玉葱のみそ汁	544.0(375.5) 24.8(18.2) 12.9(8.6) 2.4(1.8)	米、砂糖 ○クラッカー○マシュマロ	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ ○牛乳	キャベツ、たまねぎ ねぎ、にんじん ほうれん草、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	マシュマロサンド ビスケット 牛乳
17水 誕生会	ドライカレー マセドアンサラダ コーンスープ ★ 果物	720.3(561.0) 22.0(17.0) 30.5(24.0) 2.8(2.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、油 ○粉砂糖○砂糖○油○小麦粉	豚ひき肉、卵、チーズ バター ○卵○生クリーム○牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶 クリームコーン缶、きゅうり ピーマン、しょうが、パセリ	カレールー、ケチャップ ウスターソース、コンソメ 食塩 ○食塩○バニラエッセンス	手作りシュークリーム 牛乳
18木	御飯 レバーのかりんあげ ★ 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	692.5(505.1) 27.0(19.3) 22.7(16.6) 2.9(2.2)	米、片栗粉、砂糖、油 ○食パン○マヨネーズ	鶏レバー、みそ、油揚げ ○ピザチーズ○牛乳	はくさい、にんじん 切り干しだいこん、しょうが ○コーン缶	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース	コーンマヨトースト 牛乳
19金	けんちんうどん かぼちゃの煮物・チーズ 果物	545.2(404.2) 18.1(13.5) 11.2(8.3) 3.1(2.2)	ゆでうどん 砂糖、ごま油 ○米	絹ごし豆腐、豚肉、チーズ ○ベーコン	はくさい、だいこん、にんじん ねぎ、ごぼう、しめじ、かぼちゃ ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○コンソメ	ピラフ お茶
20土	御飯 クリームシチュー ブロッコリーとタマゴのサラダ	558.7(412.5) 19.6(14.9) 12.0(9.5) 2.1(1.6)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 ○ミルクパン	牛乳、鶏もも肉、卵	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、グリーンピース	食塩	ミルクパン せんべい、お茶
22月	食パン 鶏の唐揚げ ★ ポパイサラダ きゃべつと人参のスープ	506.8(379.3) 19.0(13.8) 13.0(9.7) 2.3(1.7)	食パン、マヨネーズ、油 片栗粉、砂糖 ○米○砂糖○ごま油	鶏もも肉、みそ ○しらす干し	ほうれん草、キャベツ にんじん、しょうが、コーン缶	しょうゆ、コンソメ 酒、酢 ○しょうゆ	じゃごごはん お茶
23火	ハヤシライス ★ フルーツヨーグルト ★ コーンとたまごのスープ	684.3(519.3) 20.7(15.7) 20.7(15.6) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、油、砂糖 ○小麦粉○砂糖	プレーンヨーグルト 豚肉、卵 ○バター○卵○牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶 もも缶、バナナ、パイン缶 にんじん、パセリ ○いちごジャム	ハヤシルウ、コンソメ、	スコーン 牛乳
24水	御飯 シュウマイ 春雨サラダ ★ 麩とえのきのみそ汁	652.3(468.2) 23.6(16.7) 23.1(15.1) 2.7(1.9)	米、はるさめ、しゅうまいの皮 砂糖、ごま油、片栗粉、焼ふ ○食パン(0.1歳児)○マヨネーズ ○コッペパン(2歳児以上)○砂糖○ 油	豚ひき肉、みそ ○ハム(0.1歳児)○牛乳 ○ウインナー(2歳児以上)	たまねぎ、きゅうり、万能ねぎ えのきたけ、にんじん、トマト グリーンピース、しょうが ○たまねぎ	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁 ○ケチャップ(2歳児以上)	ハムサンド(0.1歳児) ウインナードッグ(2歳児以上) 牛乳
25木	あんかけうどん(0.1歳児) あんかけ焼きそば(2歳児以上) さつま芋のマーメイド煮 わかめスープ	613.6(378.5) 18.7(11.8) 8.1(4.8) 1.8(0.8)	うどん(0.1歳児) 焼きそばめん(2歳児以上) さつま芋、砂糖、片栗粉 ごま油、油 ○米	豚肉、なると、わかめ ○ツナ缶	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、マーメイド たけのこ ○にんじん○塩こんぶ○しめじ	しょうゆ、酢 鶏がらスープ	塩昆布とツナのごはん お茶
26金 親子遠足	御飯 ぶりのてりやき キャベツの胡麻ネーズ和え 大根と油揚げのみそ汁 果物	622.2(452.5) 25.9(19.1) 24.3(18.0) 2.3(1.6)	米、マヨネーズ、砂糖、いりごま ○食パン	ぶり、みそ、ちくわ、油揚げ ○あおのり○バター○牛乳	キャベツ、だいこん、きゅうり にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	青のりトースト 牛乳
27土	そぼろあんかけ丼 コロコロサラダ かぶとわかめのみそ汁	524.3(408.7) 18.1(14.3) 14.6(11.6) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油 ○食パン	豚ひき肉、みそ ハム、わかめ	たまねぎ、かぶ、きゅうり コーン缶、にんじん グリーンピース、しょうが ○りんごジャム	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	りんごジャムサンド お茶