

## 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 火	和風スパゲティー にんじんグラッセ・チーズ きゃべつのスープ 果物	592.9(450.0) 23.8(18.4) 13.8(10.4) 3.2(2.5)	スパゲティー、オリーブ油 砂糖 〇米〇砂糖〇いりごま 〇ごま油〇油	鶏もも肉、チーズ、バター 〇豚ひき肉〇鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ なす、エリンギ、万能ねぎ 〇にんじん〇ねぎ〇もやし 〇ほうれんそう〇しょうが	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 〇しょうゆ	キッズピビンバ お茶
02 水	ハヤシライス マカロニサラダ 青菜のスープ	624.3(458.0) 20.6(15.0) 21.1(15.8) 2.8(2.1)	米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ、油 〇食パン	豚肉、ツナ缶 〇バター〇あおのり〇牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな きゅうり、ねぎ	ハヤシルウ、しょうゆ コンソメ、食塩	青のりトースト 牛乳
03 木	ロールパン 鮭フライ アスパラサラダ コンソメスープ	628.5(469.9) 26.5(20.0) 20.6(15.3) 1.9(1.3)	ロールパン、パン粉 油、小麦粉、マヨネーズ 〇米〇砂糖	生鮭、ベーコン 〇鶏ひき肉〇油揚げ	たまねぎ、コーン缶、にんじん グリーンアスパラガス 〇にんじん	中濃ソース、コンソメ、食塩 〇しょうゆ〇みりん	きつねごはん お茶
04 金	菜飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 白菜のみそ汁	564.3(421.5) 20.3(15.1) 15.0(11.0) 2.9(2.0)	米、砂糖、片栗粉、油 〇砂糖〇ホットケーキ粉	生揚げ、豚ひき肉、みそ 〇牛乳〇調製豆乳	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 〇バナナ	かつおだし汁、しょうゆ 青菜ふりかけ	バナナケーキ 牛乳
05 土	エビピラフ ブロッコリーとたまごのサラダ しめじとかぶのスープ	469.9(335.5) 13.4(9.6) 6.9(5.4) 1.5(1.1)	米、マヨネーズ 〇米〇砂糖	えび、卵、バター 〇かつお節〇焼きのり	ブロッコリー、かぶ、たまねぎ にんじん、しめじ、かぶ・葉 グリーンピース	コンソメ、食塩 〇しょうゆ	おかかおにぎり お茶
07 月	御飯 煮魚 きんぴら 生揚げとわかめのみそ汁	611.0(474.5) 31.0(24.2) 18.4(14.7) 3.0(2.5)	米、砂糖、いりごま、ごま油 〇食パン〇マヨネーズ	かれい、生揚げ、みそ ちくわ、わかめ 〇チーズ〇ハム〇牛乳	ごぼう、にんじん さやえんどう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	チーズハムサンド 牛乳
08 火	コッペパン 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	725.4(518.1) 24.8(17.6) 14.2(10.2) 3.3(2.5)	コッペパン、マカロニ 砂糖、オリーブ油、油 〇米	豚ひき肉、ピザチーズ、ベーコン 〇焼きのり	たまねぎ、キャベツ、なす クリームコーン缶、コーン缶 きゅうり、パセリ	ケチャップ、酢、コンソメ しょうゆ、食塩 〇うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
09 水	御飯 油淋鶏 小松菜のサラダ なすと玉葱のみそ汁	565.3(437.0) 27.2(20.7) 20.4(16.2) 2.1(1.6)	米、マヨネーズ、油 片栗粉、砂糖、ごま油 いりごま〇小麦粉〇油	鶏もも肉、ツナ缶、みそ、油揚げ 〇卵〇たご(幼児)〇えび 〇豚肉〇かつお節〇あおのり	もやし、たまねぎ、なす こまつな、にんじん、ねぎ しょうが 〇ねぎ〇きゃべつ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢 〇中濃ソース〇かつおだし汁	海鮮お好み焼き お茶
10 木	マーボー豆腐丼 わかめとコーンサラダ 白菜と人参のスープ	570.0(400.6) 20.8(14.5) 19.6(14.2) 2.6(1.9)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇粉チーズ〇牛乳	はくさい、きゅうり、コーン缶 ねぎ、にんじん、しょうが 〇パセリ	しょうゆ、酢、コンソメ	フランスせんべい 牛乳
11 金	野菜うどん じゃがいもベーコンのソテー スナップエンドウ 果物	479.6(382.2) 16.0(12.6) 8.2(6.5) 1.8(1.5)	ゆでうどん、じゃがいも 〇米〇いりごま	鶏もも皮なし、ベーコン かまぼこ、バター	キャベツ、スナップえんどう にんじん 〇塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	塩昆布ごはん お茶
12 土	そぼろあんかけ丼 中華和え 大根と油揚げのみそ汁	502.3(386.3) 18.7(14.4) 14.0(10.9) 2.4(1.8)	米、砂糖、片栗粉 ごま油、油 〇食パン〇砂糖	豚ひき肉、みそ ハム、油揚げ 〇バター〇きな粉	もやし、だいこん、ほうれんそう たまねぎ、トマト、にんじん グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	きな粉サンド お茶
14 月	チーズパン ハンバーグ キャベツとハムのサラダ コーンとわかめのスープ	547.5(398.9) 20.8(15.3) 16.6(12.5) 2.8(2.1)	チーズパン、パン粉 砂糖、油 〇米	豚ひき肉、牛乳 ハム、わかめ 〇油揚げ	キャベツ、たまねぎ コーン缶、きゅうり 〇なめたけ〇にんじん 〇グリーンピース	ケチャップ、コンソメ、酢 食塩、中濃ソース 〇しょうゆ	炊き込みごはん お茶
15 火	御飯 鶏肉の甘みそ焼き ひじきのサラダ 大根のすまし汁	552.2(388.4) 23.8(17.3) 19.4(13.9) 2.4(1.7)	米、マヨネーズ いりごま、砂糖 〇コッペパン〇グラニュー糖	鶏もも肉、ツナ缶 みそ、ひじき 〇バター〇牛乳	だいこん、コーン缶 キャベツ、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	バターラスク 牛乳
16 水 誕生会	ドライカレー ポテトサラダ マカロニとコーンのスープ 果物	629.1(471.4) 13.3(9.5) 18.3(13.1) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ マカロニ、砂糖、油 〇寒天ゼリー	豚ひき肉 バター、卵(2歳児以上)	たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、コーン缶 しょうが、パセリ 〇ぶどう天然果汁〇フルーツ缶	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、 食塩、ターメリック	あじさいフルーツポンチ せんべい、お茶
17 木	ジャージャー麺風 鑄込みちくわ・トマト 野菜のスープ	535.5(394.4) 20.1(15.1) 13.3(10.1) 3.2(2.4)	ゆでうどん、砂糖 片栗粉、ごま油 〇米	豚ひき肉、ちくわ、みそ 〇ベーコン	たまねぎ、トマト、きゅうり にんじん、こまつな 万能ねぎ、しょうが 〇にんじん〇たまねぎ	しょうゆ、コンソメ、食塩 〇コンソメ	ピラフ お茶
18 金	御飯 あじフライ 春雨サラダ きゃべつのみそ汁	605.0(454.6) 23.1(17.6) 17.0(12.8) 1.8(1.3)	米、パン粉、小麦粉 はるさめ、油、砂糖 ごま油 〇ホットケーキ粉〇砂糖	あじ、みそ 〇バター〇牛乳	キャベツ、トマト、きゅうり にんじん 〇りんごジャム	中濃ソース、酢 しょうゆ、食塩、かつおだし汁	スティックホットケーキ 牛乳
19 土	照り焼き丼 野菜の煮物 じゃがいものみそ汁	434.1(332.4) 17.6(13.8) 4.5(3.6) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、砂糖 片栗粉 〇米	鶏もも肉、卵 みそ、きざみのり 〇こんぶ佃煮	だいこん、にんじん たまねぎ、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	昆布おにぎり お茶
21 月	御飯 挽肉の味噌焼き 切干大根の旨煮 えのきとほうれんそうのみそ汁	570.5(421.2) 24.0(18.1) 17.9(13.4) 2.1(1.6)	米、砂糖、パン粉 〇食パン	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ 牛乳、油揚げ、あおのり 〇牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ ほうれんそう、えのきたけ 切り干しだいこん、たけのこ 〇いちごジャム	しょうゆ、かつおだし汁	いちごジャムサンド 牛乳
22 火	スパゲティーナポリタン キャベツとツナのサラダ 玉葱とコーンのスープ	539.1(419.7) 16.6(13.1) 13.3(10.3) 2.1(1.6)	スパゲティー、油、砂糖 〇米	ベーコン、ツナ缶 〇鮭フレーク	キャベツ、たまねぎ、だいこん コーン缶、ピーマン しめじ、パセリ	ケチャップ、コンソメ 酢、食塩 〇青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
23 水	御飯 鯖のごまみそやき 肉じゃが 白菜のみそ汁 果物	647.5(482.4) 27.8(21.1) 22.3(17.1) 2.9(2.2)	米、じゃがいも、ごま油 油、いりごま、砂糖 〇食パン〇マヨネーズ	さわら、みそ、豚肉 〇チーズ〇あおのり〇牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん しらたき、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	青のりチーズサンド 牛乳
24 木	黒糖パン 鶏肉のりんごソースかけ ミックスサラダ マカロニスープ	507.5(356.3) 21.4(14.7) 13.8(10.0) 1.8(1.3)	黒糖パン、油、小麦粉 マカロニ、砂糖 〇米〇砂糖	鶏もも肉 〇豚ひき肉	キャベツ、トマト、たまねぎ コーン缶、きゅうり、りんご にんじん、しょうが、レモン果汁 〇人参〇刻みこんぶ〇万能ねぎ	しょうゆ、酢 コンソメ、食塩 〇みりん〇しょうゆ	豚肉と切り昆布のごはん お茶
25 金	焼肉丼 ナムル わかめスープ	542.9(408.4) 20.5(15.4) 20.1(15.1) 2.2(1.7)	米、砂糖、ごま油 いりごま 〇じゃがいも〇油	豚肉、ハム、わかめ 〇牛乳	ほうれんそう、たまねぎ もやし、万能ねぎ	しょうゆ、鶏がらスープ 〇食塩	フライドポテト 牛乳
26 土	きつねうどん かぼちゃのレモン煮 果物	460.5(348.4) 15.7(11.9) 11.5(8.8) 4.4(3.1)	干しうどん、砂糖 〇食パン〇マヨネーズ	油揚げ、鶏もも肉 〇卵	かぼちゃ、はくさい にんじん、ねぎ、レモン 〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 〇食塩	卵サンド お茶
28 月	御飯 鶏肉の照り焼き うの花炒り じゃがいもと玉葱のみそ汁	592.3(424.4) 29.6(20.7) 17.8(12.5) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、砂糖 〇食パン〇マヨネーズ	鶏もも肉、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ 〇しらす干し〇ピザチーズ 〇牛乳	たまねぎ、ねぎ、にんじん 〇万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	窓じゃこトースト 牛乳
29 火	ロールパン カレーグラタン フレンチサラダ 大根と人参のスープ	584.1(423.4) 18.2(13.7) 15.8(11.8) 3.4(2.5)	ロールパン、じゃがいも、油 〇米	豚ひき肉、ピザチーズ、調製豆乳 〇焼きのり	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ だいこん、パイン缶、なす、パセリ ズッキーニ、きゅうり、にんじん ホールトマト缶、干しぶどう	カレールウ、酢 コンソメ、食塩 〇わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
30 水	御飯 手作りがんも 梅肉あえ 麩と青菜のみそ汁	627.8(477.5) 23.1(17.5) 21.9(16.7) 3.0(2.2)	米、パン粉、油 片栗粉、焼ふ、砂糖 〇コッペパン	木綿豆腐、みそ かつお節、ひじき 〇ピザチーズ〇牛乳	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 〇ホールトマト缶〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 〇ケチャップ	トマトチーズトースト 牛乳

※ 圖のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです