

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()はキ	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 木	和風スパゲティー きゃべつとアスパラサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	574.5(432.4) 21.0(16.0) 12.4(9.0) 2.5(1.9)	スパゲティー、マヨネーズ オリーブ油 〇米〇砂糖	鶏もも肉、ベーコン、バター 〇鶏ひき肉〇油揚げ	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 なす、エリンギ、パセリ グリーンアスパラガス、にんじん 万能ねぎ〇にんじん	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 〇しょうゆ〇みりん	きつねごはん お茶
02 金	ツナコーン丼 かぼちゃのレモン煮 豚汁	539.2(411.3) 15.7(11.8) 17.2(12.9) 1.3(1.0)	米、砂糖	ツナ缶、木綿豆腐 豚こま切れ、みそ 〇パバロア	かぼちゃ、だいこん、コーン缶 たまねぎ、ねぎ、にんじん レモン、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	いちごパバロア せんべい、お茶
03 土	中華風炊き込みごはん ミックスサラダ 生揚げとねぎのみそ汁	478.8(355.6) 16.8(12.7) 12.3(9.1) 3.0(2.2)	米、油、砂糖、ごま油 〇スティックパン	生揚げ、焼き豚 みそ、わかめ	キャベツ、トマト、コーン缶 きゅうり、にんじん、たけのこ ねぎ、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	スティックパン せんべい お茶
05 月	マーボー茄子丼 トマトの中華風サラダ わかめスープ	556.7(402.9) 18.5(13.3) 19.9(14.4) 1.9(1.4)	油、砂糖、片栗粉、ごま油 〇食パン(0歳児) 〇コッペパン〇グラニュー糖	豚ひき肉、みそ、わかめ 〇バター〇牛乳	トマト、なす、ねぎ、しょうが チンゲンサイ、たまねぎ	しょうゆ、酢、鶏がらスープ 〇食塩	シュガーラスク 牛乳
06 火	黒糖パン ミートローフ ココロサラダ 白菜のスープ 果物	609.6(424.7) 22.5(15.6) 16.9(12.1) 2.4(1.7)	黒糖パン、じゃがいも、マカロニ 砂糖、マヨネーズ、パン粉 〇米〇砂糖〇いりごま	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 〇煮干し(2歳児以上)	たまねぎ、はくさい きゅうり、にんじん 〇うめ干し	ケチャップ、コンソメ 食塩、ウスターソース 〇しょうゆ〇青菜ふりかけ	梅菜飯 田作り(2歳児以上) お茶
07 水 七夕まつり	焼うどん(乳児) 焼きそば(幼児) ウインナー、トマト・とうもろこし えのきとほうれんそうのスープ 果物	633.5(412.0) 19.1(13.6) 27.3(21.4) 2.5(1.8)	うどん(乳児) 焼きそばめん(幼児)油 〇小麦粉〇ポテトフレック〇油	ウインナー、豚肉、あおのり 〇ちくわ(乳児)〇たこ(幼児) 〇かつお節〇あおのり	キャベツ、トマト、とうもろこし たまねぎ、にんじん えのきたけ、ほうれんそう 〇ねぎ〇キャベツ	ウスターソース、食塩 鶏がらスープ、ケチャップ しょうゆ、みりん 〇中濃ソース	ポテトたご焼き お祭りお菓子(幼児) お茶
08 木	御飯 鱈の香味揚げ キャベツの胡麻ネーズ和え 大根と油揚げのみそ汁	559.5(420.6) 15.6(12.1) 13.4(9.6) 2.2(1.7)	米、片栗粉、マヨネーズ 油、砂糖、いりごま、ごま油 〇寒天ゼリー	あじ、みそ ちくわ、油揚げ 〇カルピス	キャベツ、だいこん、きゅうり、 にんじん、ほうれんそう ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢	カルピスポンチ せんべい、お茶
09 金	ハヤシライス フルーツヨーグルト 青菜のスープ	655.6(483.2) 22.8(16.9) 18.1(13.2) 2.9(2.2)	米、じゃがいも、砂糖、油 〇食パン〇砂糖	ヨーグルト、豚肉 スキムミルク 〇きなこ〇バター〇牛乳	たまねぎ、もも缶、バナナ パイン缶、ねぎ、こまつな ねぎ、フルーツ缶	ハヤシルウ、しょうゆ コンソメ	きなこサンド 牛乳
10 土	キッズピピンパ マカロニサラダ きゃべつのみそ汁	584.1(432.3) 14.2(10.2) 11.5(8.6) 2.1(1.5)	米、マカロニ、マヨネーズ 砂糖、いりごま、ごま油、油 〇青リンゴゼリー	豚ひき肉、鶏ひき肉 みそ、ツナ缶	もやし、ほうれんそう キャベツ、にんじん、きゅうり ねぎ、しょうが	しょうゆ、食塩 かつおだし汁	青りんごゼリー せんべい、お茶
12 月	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 梅肉あえ 大根のみそ汁	556.7(406.3) 21.9(15.9) 19.7(14.0) 2.5(1.9)	米、じゃがいも 砂糖、油、片栗粉 〇食パン〇マヨネーズ 〇砂糖	生揚げ、豚ひき肉 みそ、かつお節 〇しらす干し〇みそ 〇ピザチーズ〇牛乳	キャベツ、だいこん、きゅうり にんじん、万能ねぎ、うめ干し 〇万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん	みそじゃこトースト 牛乳
13 火	スパゲティーポロネーゼ ツナサラダ 玉葱とコーンのスープ	534.6(371.7) 22.7(14.3) 14.1(9.8) 2.0(1.4)	スパゲティー、油、砂糖 〇米	豚ひき肉、ツナ缶 粉チーズ、バター 〇こんぶ佃煮〇煮干し(幼児)	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、ホールトマト缶 にんじん、パセリ、レモン	ケチャップ、中濃ソース 酢、コンソメ、食塩	昆布ごはん 煮干し(幼児)、お茶
14 水	チーズパン 鶏肉の鍋照り煮 ひじきのマリネ コンソメスープ 果物	515.2(362.8) 22.9(15.7) 11.8(8.8) 2.5(1.8)	チーズパン、油、片栗粉 砂糖、オリーブ油、ごま油 〇米	鶏もも肉、ツナ缶、ひじき 〇甘塩鮭	たまねぎ、だいこん きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、酢 コンソメ、食塩 〇わかめふりかけ	鮭わかめごはん お茶
15 木	御飯 かじきのねぎ味噌焼き トマトサラダ 冬瓜のスープ	693.2(501.7) 27.3(19.3) 22.9(16.0) 1.6(1.2)	米、砂糖、片栗粉、油 〇ホットケーキ粉〇油〇砂糖(0.1歳 児) 〇マドレーヌ	かじき、鶏もも肉、みそ 〇豆乳(0.1歳児) 〇牛乳	トマト、とうもろこし、たまねぎ きゅうり、ねぎ、にんじん ほうれんそう、レモン しょうが、パセリ	酢、みりん、しょうゆ 食塩、鶏がらスープ	カップケーキ(0.1歳 児) マドレーヌ 牛乳
16 金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の旨煮 豆腐とわかめのみそ汁	547.4(398.6) 26.6(19.6) 16.2(12.0) 2.9(2.0)	米、砂糖 〇食パン(乳児) 〇コッペパン(幼児) 〇マヨネーズ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ 油揚げ、わかめ 〇あおのり〇チーズ 〇牛乳	にんじん、切り干しだいこん いんげん、マーマレード	かつおだし汁、しょうゆ	青のりチーズトースト 牛乳
17 土	かきたまうどん かぼちゃの甘煮 果物	529.7(402.9) 16.5(12.7) 6.2(4.9) 4.1(3.1)	干しうどん、片栗粉、砂糖 〇米〇砂糖	鶏もも肉、卵 〇かつお節〇焼きのり	かぼちゃ、たまねぎ ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 〇しょうゆ	おかかおにぎり お茶
19 月	御飯 煮魚 さつまいもとひじきの煮物 厚揚げのみそ汁	555.1(420.3) 26.9(20.6) 11.9(8.7) 2.8(2.2)	米、さつまいも、砂糖 片栗粉 〇食パン	生揚げ、かれい、みそ さつま揚げ、ひじき 〇牛乳	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、いんげん 〇りんごジャム	かつおだし汁、しょうゆ	りんごジャムサンド 牛乳
20 火 誕生会	とうもろこし御飯 チキンカツ キャベツとトマトのサラダ 玉葱とわかめの味噌汁	586.5(467.8) 17.0(13.1) 12.0(9.2) 2.5(1.9)	米、油、小麦粉、とうもろこし パン粉 〇寒天ゼリー	鶏もも皮なし、みそ、わかめ	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、トマト 〇メロン〇すいか 〇みかん缶〇パイン缶	中濃ソース、食塩 かつおだし汁、酢	ゼリーパフェ せんべい、お茶
21 水	ミルク夏野菜カレー(0.1歳児) 夏野菜カレー 小松菜のサラダ コーンスープ	622.9(460.2) 21.3(16.0) 20.5(15.3) 2.2(1.7)	米、いりごま、マヨネーズ 〇ホットケーキ粉〇砂糖	豚肉、ツナ缶 豆乳(0.1歳児) 〇バター〇牛乳	もやし、かぼちゃ、コーン缶 クリームコーン缶、にんじん たまねぎ、こまつな、なす、トマト缶 ズッキーニ 〇いちごジャム	カレールー、コンソメ しょうゆ	スティックホットケーキ 牛乳
24 土	ケチャップライス ポテトサラダ きゃべつのみそ汁	457.0(361.6) 12.8(10.2) 9.9(7.9) 2.2(1.6)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 〇食パン	鶏肉、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、グリーンピース 〇いちごジャム	ケチャップ、コンソメ、食塩	ジャムサンド お茶
26 月	豚肉の生姜焼き丼 わかめの和風サラダ なすと油揚げのみそ汁	518.9(380.5) 21.3(13.7) 10.4(6.9) 2.2(1.5)	油、砂糖 〇寒天ゼリー	豚肉、みそ 油揚げ、わかめ 〇プレーンヨーグルト 〇スキムミルク	トマト、きゅうり、なす、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢	カラフルゼリーヨーグルト クラッカー、お茶
27 火	冷やしうどん(乳児) 冷やしラーメン(幼児) 鶏ウイング生姜煮 果物	561.1(391.5) 21.6(16.1) 9.7(7.7) 3.3(2.5)	ゆでうどん(乳児) 生中華めん(幼児)、砂糖 〇米	鶏手羽肉、焼き豚、なると わかめ 〇ベーコン	コーン缶、ねぎ、しょうが 〇にんじん〇たまねぎ	ラーメンスープ(幼児) しょうゆ、本みりん 〇コンソメ	ピラフ お茶
28 水	御飯 おろしつくね 春雨サラダ きゃべつのみそ汁	624.9(474.4) 22.9(17.5) 19.4(14.7) 1.9(1.4)	米、はるさめ、パン粉 砂糖、片栗粉、ごま油 〇メロンパン	豚ひき肉、鶏ひき肉 卵、みそ 〇牛乳	キャベツ、トマト、たまねぎ だいこん、きゅうり、ねぎ にんじん、エリンギ 赤ピーマン、大葉	しょうゆ、酢、みりん 食塩、かつおだし汁	メロンパン 牛乳
29 木	ロールパン 鮭のチーズ焼き ラタトゥイユ マカロニスープ 果物	606.7(448.8) 29.4(20.4) 19.7(14.1) 2.5(1.9)	ロールパン、マヨネーズ、パン粉 マカロニ、オリーブ油、砂糖 〇米〇砂糖〇ごま油	生鮭、チーズ、ベーコン 〇豚ひき肉	たまねぎ、なす、ズッキーニ ホールトマト缶、にんじん、パセリ 黄ピーマン、コーン缶 〇にんじん〇グリーンピース〇しめじ	ケチャップ、コンソメ 食塩 〇食塩〇しょうゆ	炊き込みごはん お茶
30 金	御飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐と野菜の煮物 麩とわかめの味噌汁	575.2(418.0) 25.3(18.8) 17.8(13.6) 2.9(2.1)	米、油、片栗粉 砂糖、焼ふ 〇食パン(0歳児)〇コッペパン(1.2歳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	鶏もも肉、みそ 凍り豆腐、わかめ 〇粉チーズ〇牛乳	だいこん、にんじん しめじ、いんげん 〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	フランスせんべい 牛乳
31 土	あんかけごはん 中華風サラダ 青菜のスープ	460.0(332.4) 13.8(10.0) 4.1(2.9) 2.2(1.6)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 〇米	豚肉	トマト、はくさい、たまねぎ こまつな、ねぎ、にんじん きゅうり、しょうが	しょうゆ、コンソメ 酢、食塩 〇いりこ菜飯ふりかけ	いりこ青菜のおにぎり お茶

※図のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。