

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 (○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 にんじんのオレンジ煮 粉ふき芋・チーズ きゃべつのスープ	576.1(422.7) 20.4(15.5) 11.7(8.6) 3.0(2.4)	スパゲティー、じゃがいも オリーブ油、砂糖 ○米	鶏もも肉、チーズ、バター ○ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん みかん天然果汁、なす、パセリ エリンギ、万能ねぎ ○にんじん○たまねぎ	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 ○コンソメ	ピラフ ★ お茶
02 水	御飯 あんかけぎょうざ ★ 小松菜のサラダ 大根のみそ汁	630.9(440.1) 20.0(13.9) 24.7(17.9) 2.3(1.6)	米、ぎょうざの皮、油 砂糖、マヨネーズ 片栗粉、いりごま、ごま油 ○食パン	豚ひき肉、ツナ缶、みそ ○バター○あおのり○牛乳	もやし、だいこん、こまつな キャベツ、にんじん、ねぎ にら、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酢	青のりトースト 牛乳
03 木 誕生会	五目寿司 鶏肉の味噌漬焼き わかめの和風サラダ★ 菜花とコーンのスープ	535.7(453.4) 23.6(20.0) 12.9(11.2) 2.5(2.0)	米、砂糖、油	鶏もも肉、卵、油揚げ みそ、わかめ、焼きのり ○プリン○ホイップクリーム	トマト、きゅうり、コーン缶 たまねぎ、にんじん、ごぼう なばな、いんげん ○もも缶○みかん缶	酢、しょうゆ、みりん コンソメ、食塩	プリンアラモード ウエハース お茶
04 金	御飯 煮魚 ★ 梅みそあえ 玉葱と生揚げのみそ汁	519.2(414.2) 24.8(19.4) 13.0(10.2) 2.1(1.7)	米、砂糖、いりごま ○メロンパン	かれい、生揚げ みそ、かつお節 ○牛乳	だいこん、たまねぎ きゅうり、にんじん ほうれんそう、うめ干し しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	メロンパン 牛乳
05 土	親子丼 かぶの甘酢漬け じゃがいもといんげんのみそ汁	502.3(352.5) 19.1(13.5) 9.0(6.6) 2.7(2.0)	米、じゃがいも、砂糖 ○スティックパン	卵、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、きゅうり、かぶ にんじん、かぶ・葉、糸みつば いんげん	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 酢、食塩	スティックパン せんべい、お茶
07 月	御飯 和風ミートローフ ★ キャベツとトマトのサラダ えのきと万能ねぎのみそ汁	656.5(455.5) 24.7(17.5) 24.9(17.8) 2.2(1.5)	米、パン粉、油 砂糖、片栗粉 ○食パン○砂糖 ○いりごま	豚ひき肉、牛乳 みそ、卵、ひじき ○バター○牛乳	キャベツ、たまねぎ、トマト きゅうり、えのきたけ 万能ねぎ	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁	セサミトースト 牛乳
08 火	コッペパン 鮭のチーズ焼き ポパイサラダ 白菜のスープ ★	560.9(416.2) 23.7(17.9) 16.5(12.4) 2.2(1.6)	コッペパン、マヨネーズ 油、パン粉 ○米○あげ玉	生鮭、ピザチーズ ○焼きのり○あおのり	ほうれんそう、はくさい コーン缶、パセリ	しょうゆ、酢 コンソメ、食塩 ○しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
09 水	菜飯 レバーのかりんあげ ★ ブロッコリーと人参のフレンチサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	616.0(447.4) 24.7(17.6) 17.4(12.6) 2.1(1.6)	米、片栗粉 油、砂糖 ○ホットケーキ粉 ○黒砂糖	鶏レバー、絹ごし豆腐 みそ、わかめ ○牛乳	ブロッコリー にんじん、しょうが	ケチャップ、酢 かつおだし汁、しょうゆ 食塩、ウスターソース	黒糖蒸しパン 牛乳
10 木	御飯 鶏肉の照り焼き ひじきのサラダ 麩とほうれんそうのみそ汁	571.2(393.9) 26.1(17.7) 19.0(13.3) 2.5(1.8)	米、マヨネーズ 砂糖、焼ふ ○食パン(0歳児) ○コッペパン○グラニュー糖	鶏もも肉、ツナ缶 みそ、ひじき ○バター○牛乳	コーン缶、キャベツ ほうれんそう、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	バターラスク 牛乳
11 金	きつねうどん★ カレーうどん★コーンわかめラーメン★(幼児) さつま芋のリンゴ煮 果物	771.8(429.5) 25.5(14.4) 10.8(7.0) 4.5(2.6)	ゆでうどん、さつまいも、砂糖 生中華めん、じゃがいも、ごま油(幼児) ○米	鶏もも肉、油揚げ かまぼこ、わかめ 豚肉、なると(幼児)	コーン缶、たまねぎ、レモン にんじん、ねぎ、りんご リンゴジュース ○うめ干し	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁 ラーメンスープ・カレールー(幼児) ○青菜ふりかけ	梅と青菜のごはん お茶
12 土 卒園式	そぼろあんかけ丼 ココロサラダ たまごスープ	586.2(439.4) 18.1(13.8) 14.5(11.4) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油 ○米	豚ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、きゅうり、コーン缶 にんじん、グリーンピース しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩 ○わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
14 月	御飯 鯖のごま味噌焼き おからサラダ 白菜のすまし汁	582.9(437.8) 23.6(17.9) 20.0(15.1) 1.9(1.5)	米、マヨネーズ、砂糖 油、いりごま ○玄米フレーク ○コーンフレーク	さわら、みそ、おから、ハム ○バター○牛乳	ブロッコリー、はくさい にんじん	しょうゆ、みりん かつおだし汁	玄米フレークスナック 牛乳
15 火	御飯 油淋鶏 ★ 大根とツナのサラダ わかめと玉葱のみそ汁	650.8(464.6) 29.3(21.7) 21.4(15.7) 3.2(2.3)	米、油、片栗粉 砂糖、オリーブ油、ごま油 ○食パン(0歳児) ○コッペパン○砂糖	鶏もも肉、ツナ缶 みそ、わかめ ○みそ○ピザチーズ ○牛乳	だいこん、たまねぎ、レモン にんじん、ねぎ、パセリ しょうが	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酢、食塩 ○みりん	甘みそトースト 牛乳
16 水	ミートスパゲティー ★ きゃべつとベーコンドレッシング和え 野菜スープ	647.2(496.0) 26.8(20.7) 15.6(12.4) 2.2(1.7)	スパゲティー、砂糖 油、オリーブ油 ○米○いりごま○砂糖	豚ひき肉、ベーコン ○チーズ○かつお節 ○煮干し(2歳児以上)	たまねぎ、キャベツ、かぶ にんじん、きゅうり、かぶ・葉	ケチャップ、酢、コンソメ しょうゆ、食塩 ○しょうゆ	チーズおかかごはん カリカリたつくり (2歳児以上) お茶
17 木	御飯 高野豆腐の揚げ煮 ★ 梅肉あえ えのきと小松菜のみそ汁	564.3(405.8) 19.3(13.8) 19.7(14.9) 2.2(1.5)	米、油、片栗粉、砂糖 ○食パン(0.1歳児) ○フランスパン(2歳児以上) ○マヨネーズ	豚ひき肉、凍り豆腐 みそ、かつお節 ○粉チーズ○牛乳 ○マヨネーズ	はくさい、きゅうり、赤ピーマン ピーマン、えのきたけ、にんじん たまねぎ、こまつな、うめ干し ○パセリ	かつおだし汁、みりん しょうゆ、食塩	フランスせんべい 牛乳
18 金	ロールパン スクエアハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ	541.3(409.4) 20.5(15.8) 19.1(14.9) 2.4(1.9)	ロールパン、マカロニ、パン粉 マヨネーズ、砂糖 ○米	豚ひき肉、牛乳 ツナ缶、スライスチーズ ○昆布佃煮	たまねぎ、クリームコーン缶 コーン缶、きゅうり、にんじん ホールトマト缶	ケチャップ、コンソメ 食塩、中濃ソース	昆布ごはん お茶
19 土	肉うどん ブロッコリーの和風マヨネーズ 果物	484.6(371.4) 14.0(10.8) 13.1(10.2) 1.8(1.4)	ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖 ○米	豚肉、卵 ○焼きのり	ブロッコリー、はくさい たまねぎ、にんじん しめじ	しょうゆ、かつおだし汁 酢、みりん、食塩 ○うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
22 火	検討中.		22、23日は、給食室のガス工事のため給食の提供ができません。 代替え検討中のため、わかり次第掲示させていただきますので、よろしくお願いたします。				せんべい クッキー 牛乳
23 水	検討中						きなこサンド 牛乳
24 木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 白菜の塩昆布和え 玉葱のみそ汁	561.7(401.9) 21.6(15.8) 20.1(12.1) 2.4(1.7)	米、砂糖、片栗粉、油 ○食パン(0歳児) ○ロールパン(1歳児以上) ○マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉、みそ ○ハム○牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん きゅうり、グリーンピース えのきたけ、塩こんぶ ○きゅうり○キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ ○食塩	ハムサンド(0歳児) ハム野菜サンド(1歳児以上) 牛乳
25 金	コッペパン 鶏肉のりんごソースかけ ミックスサラダ コンソメスープ	525.5(386.8) 22.1(15.6) 11.5(8.0) 2.2(1.6)	コッペパン、油 小麦粉、砂糖 ○米○砂糖○ごま油	鶏もも肉 ○しらす干し	キャベツ、たまねぎ、トマト コーン缶、きゅうり、りんご にんじん、しょうが、レモン果汁	しょうゆ、酢 コンソメ、食塩 ○しょうゆ	じゃこごはん お茶
26 土	韓国風まぜごはん タマゴのサラダ かぶと油揚げのみそ汁	404.0(323.8) 12.9(10.2) 8.6(6.9) 1.9(1.7)	米、マヨネーズ 砂糖、ごま油 ○食パン	豚ひき肉、みそ、卵 油揚げ、焼きのり	かぶ、ブロッコリー かぶ・葉、きゅうり にんじん、しょうが ○いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	ジャムサンド お茶
28 月	ミルクカレー (0.1歳児) カレーライス フレンチサラダ わかめスープ	494.6(363.3) 15.7(11.9) 12.3(8.8) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、油	豚肉、わかめ 牛乳(0.1歳児) ○無糖ヨーグルト(乳児) ○加糖ヨーグルト(幼児)	キャベツ、たまねぎ パイン缶、きゅうり 干しぶどう、にんじん	カレールウ、酢、食塩	ヨーグルト せんべい、お茶
29 火	チーズパン 鶏肉のケチャップ煮 大根とハムのサラダ マカロニスープ	551.4(406.0) 21.2(15.9) 14.9(11.5) 2.3(1.7)	チーズパン、油、片栗粉 砂糖、マカロニ、オリーブ油 ○米	鶏もも肉、ハム ○ツナ缶	だいこん、たまねぎ コーン缶、ホールトマト缶 きゅうり、パセリ ○にんじん○塩こんぶ○しめじ	ケチャップ、みりん りんご酢、コンソメ 食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
30 水	御飯 松風焼き キャベツの胡麻ネーズ和え 大根と油揚げのみそ汁	674.1(448.7) 27.3(18.4) 23.5(16.0) 3.0(2.1)	米、マヨネーズ、パン粉 いりごま、油、砂糖 ○食パン(0歳児) ○コッペパン○マヨネーズ	鶏ひき肉、みそ、ちくわ 牛乳、油揚げ、わかめ ○しらす干し○ピザチーズ ○あおのり○牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	じゃこトースト 牛乳
31 木	マーボー豆腐丼 わかめとコーンサラダ 青菜のスープ	581.1(432.2) 20.2(14.5) 17.7(12.6) 2.3(1.8)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○ホットケーキ粉○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○バター○牛乳	ねぎ、キャベツ、コーン缶 こまつな、しょうが ○いちごジャム	しょうゆ、酢、コンソメ	スティックホットケーキ 牛乳

★印は ゆりぐみ リクエストメニュー です。