

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()はナ	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 水	チーズパン 鮭フライ アスパラサラダ コンソメスープ	589.3(445.0) 24.3(18.6) 18.0(13.5) 1.9(1.4)	チーズパン、パン粉、油 小麦粉、マヨネーズ 〇米〇いりごま	生鮭、ベーコン 〇塩こんぶ	たまねぎ、キャベツ、 グリーンアスパラガス コーン缶、にんじん	中濃ソース、コンソメ、食塩	塩昆布ごはん お茶
02 木	ハヤシライス ツナサラダ 青菜のスープ	584.3(429.0) 19.9(14.7) 23.1(16.6) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、油 〇マドレーヌ	豚肉、ツナ缶 〇牛乳	キャベツ、たまねぎ にんじん、こまつな、きゅうり ねぎ レモン	ハヤシルウ、しょうゆ、酢 コンソメ、食塩	マドレーヌ 牛乳
03 金	御飯 鶏肉の甘みそ焼き わかめの和風サラダ 大根のすまし汁	474.3(330.8) 22.1(16.0) 14.9(10.6) 2.5(1.7)	米、いりごま、油、砂糖 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン(2歳児以上) 〇グラニュー糖	鶏もも肉、みそ、わかめ 〇バター〇牛乳	だいこん、トマト きゅうり、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
04 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	433.3(338.5) 12.4(9.7) 7.4(5.9) 1.9(1.6)	米、マヨネーズ、砂糖 ごま油 〇米	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	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 〇青菜ふりかけ	青菜のおにぎり お茶
06 月	御飯 煮魚 きんぴら 生揚げとわかめのみそ汁	559.4(450.2) 28.9(24.2) 18.4(14.7) 2.8(2.5)	米、砂糖、いりごま、ごま油 〇食パン(乳児) 〇ロールパン(幼児) 〇マヨネーズ	かれい、生揚げ、みそ ちくわ、わかめ 〇ハム〇チーズ〇牛乳	ごぼう、にんじん さやえんどう、しょうが 〇きゅうり〇キャベツ(幼児)	かつおだし汁、しょうゆ 〇食塩	チーズハムサンド(乳児) チーズ野菜サンド(幼児) 牛乳
07 火	コッペパン ラザニア きゃべつとベーコンドレッシング和え しめじと野菜のスープ	571.1(429.7) 17.4(13.2) 16.0(12.5) 3.2(2.4)	コッペパン、しゅうまいの皮 小麦粉、パン粉、砂糖 オリーブ油、油 〇米	牛乳、豚ひき肉、バター ベーコン、粉チーズ 〇焼きのり	キャベツ、たまねぎ かぶ、にんじん、パセリ きゅうり、しめじ	ケチャップ、酢 コンソメ、食塩、しょうゆ 〇うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
08 水	御飯 油淋鶏 小松菜のサラダ じゃがいもと玉葱のみそ汁	609.7(476.4) 28.2(22.3) 22.0(17.0) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ 油、片栗粉、砂糖 ごま油、いりごま 〇食パン〇砂糖	鶏もも肉、ツナ缶、みそ 〇バター〇きな粉〇牛乳	もやし、たまねぎ こまつな、にんじん ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢	きな粉サンド 牛乳
09 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	546.4(390.1) 20.3(14.3) 19.4(13.5) 2.1(1.6)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 〇ホットケーキ粉〇砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇卵〇バター〇牛乳	はくさい、きゅうり コーン缶、ねぎ にんじん、しょうが 〇バナナ	しょうゆ、酢、コンソメ	バナナケーキ 牛乳
10 金	野菜うどん じゃがいもとベーコンのソテー 果物	467.7(368.6) 18.2(14.1) 10.7(8.3) 1.8(1.4)	ゆでうどん、じゃがいも 〇米〇砂糖	鶏もも肉、ベーコン かまぼこ、バター 〇鶏ひき肉〇油揚げ	キャベツ、スナップえんどう にんじん 〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 〇しょうゆ〇みりん	きつねごはん お茶
11 土	親子丼 大根サラダ きゃべつと油あげのみそ汁	547.1(386.7) 20.9(15.1) 18.0(13.3) 2.7(2.0)	米、マヨネーズ、ごま 〇スティックパン	卵、鶏もも肉、ツナ缶 みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん きゅうり、キャベツ にんじん、糸みつば	かつおだし汁、しょうゆ みりん	スティックパン せんべい、お茶
13 月	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 きゅうりとわかめの酢味噌かけ 白菜のみそ汁	559.6(402.4) 23.5(17.1) 20.2(14.3) 3.2(2.4)	米、じゃがいも、砂糖 油、片栗粉〇マヨネーズ 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン(2歳児以上)	生揚げ、豚ひき肉、みそ かにかまぼこ、わかめ 〇しらす干し〇ピザチーズ 〇牛乳	きゅうり、はくさい 〇万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん	窓じゃこトースト 牛乳
14 火	御飯 さわらのねぎ味噌焼き ひじきのサラダ 豆腐とえのきのすまし汁 果物	562.0(416.0) 24.8(18.8) 19.0(13.9) 1.9(1.5)	米、マヨネーズ、砂糖 〇ホットケーキ粉〇黒砂糖	さわら、絹ごし豆腐 ツナ缶、みそ、ひじき 〇牛乳	コーン缶、ねぎ ほうれんそう、キャベツ えのきたけ、しょうが	酢、しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁	黒糖蒸しパン 牛乳
15 水	バーガーパン ササミチーズフライ トマトサラダ コーンスープ	535.4(379.6) 21.7(16.1) 15.8(11.0) 1.8(1.3)	バーガーパン パン粉、油 小麦粉、砂糖 〇寒天ゼリー	鶏ささ身、チーズ	トマト、クリームコーン缶 コーン缶、きゅうり、パセリ たまねぎ、レモン、〇みかん 〇りんご天然果汁〇パイン缶	中濃ソース、酢 コンソメ、食塩	あじさいフルーツボンチ せんべい、お茶
16 木	スパゲティナーポリタン キャベツとツナのサラダ たまごスープ 果物	538.6(420.1) 18.5(14.5) 14.7(11.4) 2.3(1.7)	スパゲティ、油 砂糖、片栗粉 〇米	ベーコン、卵、ツナ缶 〇鮭フレーク	たまねぎ、キャベツ だいこん、ピーマン しめじ	ケチャップ、しょうゆ コンソメ、酢、食塩 〇青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
17 金	菜飯 鶏肉のりんごソースかけ かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁	559.6(402.0) 26.2(18.3) 19.3(14.3) 2.7(2.0)	米、油、砂糖、小麦粉 〇食パン〇マヨネーズ	鶏もも肉、みそ 〇あおのり〇チーズ〇牛乳	かぼちゃ、だいこん りんご、しょうが レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ 酢	青のりチーズサンド 牛乳
18 土	冷やしきつねうどん ジャーマンポテト 果物	477.6(350.9) 17.0(12.7) 9.6(7.2) 3.0(2.2)	ゆでうどん、じゃがいも 油、砂糖 〇米〇砂糖	鶏もも肉、ベーコン 油揚げ、かまぼこ 〇かつお節	たまねぎ、ほうれんそう ねぎ、パセリ 〇梅干し	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 〇しょうゆ	梅おかかごはん お茶
20 月	御飯 鶏肉の照り焼き うの花炒り なすと玉葱のみそ汁 果物	502.5(381.8) 25.7(18.8) 11.7(8.8) 2.9(2.2)	米、砂糖 〇食パン〇じゃがいも 〇コンスターチ〇砂糖	鶏もも肉、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ 〇ベーコン〇牛乳 〇スキムミルク	たまねぎ、なす、にんじん ほうれんそう、ねぎ 〇クリームコーン缶〇コーン缶 〇たまねぎ〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 〇コンソメ〇シチュールウ	食パン 野菜チャウダー
21 火	ジャーチャー麺風 鑄込みちくわ・チーズ 野菜のスープ	567.3(414.5) 27.4(20.3) 18.5(13.8) 3.5(2.6)	ゆでうどん、砂糖 片栗粉、ごま油 〇米、〇油	豚ひき肉、ちくわ チーズ、みそ 〇バター〇鶏もも肉	たまねぎ、きゅうり、にんじ こまつな、万能ねぎ、しょうが 〇たまねぎ〇にんじん 〇パセリ	しょうゆ、コンソメ 食塩 〇コンソメ〇食塩 〇非常食チキンライスの素	チキンピラフ お茶
22 水	御飯 あじフライ ハンサンスー きゃべつのみそ汁	585.9(439.4) 24.3(18.4) 18.0(13.5) 2.0(1.5)	米、パン粉、小麦粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油 〇食パン(0.1歳児)〇砂糖 〇コッペパン(2歳児以上)	あじ、ハム、みそ 〇ピザチーズ〇みそ 〇牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん	中濃ソース、酢、しょうゆ 食塩、かつおだし汁 〇みりん	甘みそトースト 牛乳
23 木	コッペパン ハンバーグ マゼドアンサラダ 玉葱とコーンのスープ	577.9(399.7) 21.5(15.3) 19.6(14.3) 2.9(2.0)	コッペパン、じゃがいも マヨネーズ、パン粉、砂糖 〇米	豚ひき肉、牛乳、チーズ 〇油揚げ	たまねぎ、きゅうり、コーン缶 にんじん、パセリ 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 食塩、中濃ソース 〇しょうゆ	炊き込みごはん お茶
24 金	焼肉丼 ナムル わかめスープ	586.2(404.9) 26.4(19.0) 20.5(15.0) 2.7(2.0)	米、砂糖、ごま油、ごま 〇ホットケーキ粉〇砂糖	豚肉、ハム、わかめ 〇バター〇牛乳	ほうれんそう、たまねぎ もやし、万能ねぎ 〇りんごジャム	しょうゆ、鶏がらスープ 〇みりん	スティックホットケーキ 牛乳
25 土	あんかけごはん トマトの中華風サラダ 豆腐と青菜のスープ	358.4(268.0) 9.8(7.0) 5.2(4.1) 1.4(1.1)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 〇寒天ゼリー	豚肉、絹ごし豆腐	トマト、はくさい、たまねぎ ねぎ、にんじん、こまつな きゅうり、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酢 食塩	ぶどうゼリー せんべい、お茶
27 月	御飯 挽肉の味噌焼き 切干大根の旨煮 白菜のすまし汁	554.8(377.8) 22.4(16.0) 18.9(13.0) 1.8(1.4)	米、砂糖、パン粉 〇メロンパン	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ 牛乳、油揚げ、あおのり 〇牛乳	はくさい、にんじん たまねぎ、切り干しだいこん、 たけのこ、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	メロンパン 牛乳
28 火	ロールパン カレーグラタン ミックスサラダ 野菜スープ	517.8(376.9) 17.7(13.4) 16.9(12.6) 3.1(2.3)	ロールパン、じゃがいも、油 〇米	豚ひき肉、ピザチーズ 牛乳(0・1歳児) 〇焼きのり	キャベツ、かぼちゃ、トマト たまねぎ、かぶ・葉、ズッキーニ コーン缶、きゅうり、なす にんじん、しめじ、ホールトマト缶	カレールウ、コンソメ 酢、食塩 〇わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
29 水	御飯 手作りがんも 梅肉あえ 麩と青菜のみそ汁	595.8(453.5) 23.1(17.5) 21.9(16.7) 3.0(2.2)	米、パン粉、油 片栗粉、焼ふ、砂糖 〇食パン(0.1歳児) 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	トマトチーストースト 牛乳
30 木	ツナとコーンのバター醤油スパゲティ キャベツとハムのサラダ 大根と人参のスープ 果物	574.2(446.3) 22.0(17.1) 18.8(14.4) 2.5(1.9)	スパゲティ、油 〇米〇砂糖	ツナ缶、ハム、バター 〇豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、だいこん きゅうり、にんじん、パセリ コーン缶、エリンギ〇にんじん 〇刻みこんぶ〇万能ねぎ	しょうゆ、コンソメ 酢、食塩 〇みりん〇しょうゆ	豚肉と切り昆布のごはん お茶