

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 金	御飯 鶏肉のマーメレード焼き 小松菜のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	522.6(384.8) 26.1(19.3) 17.1(12.7) 2.2(1.5)	米、マヨネーズ、ごま ○ホットケーキ粉○砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ缶 みそ、わかめ ○チーズ○牛乳	もやし、こまつな マーメレード、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	チーズ蒸しパン 牛乳
02 土	そぼろあんかけ丼 大根サラダ たまごスープ	538.5(395.9) 18.9(14.3) 19.2(14.6) 2.2(1.6)	米、マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油 ○スティックパン	豚ひき肉、卵、ツナ缶	だいこん、きゅうり、たまねぎ にんじん、グリーンピース しょうが	しょうゆ、コンソメ	スティックパン せんべい、お茶
04 月	夏野菜カレー キャベツとトマトのサラダ コンソメスープ	646.1(436.6) 19.5(13.9) 28.1(18.5) 2.1(1.5)	米、油 ○マドレーヌ	豚肉 牛乳(0.1歳児) ○牛乳	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ にんじん、きゅうり、なす トマト、ズッキーニ ホールトマト缶	カレールウ、コンソメ 酢、食塩	マドレーヌ 牛乳
05 火 夏祭り	わかめごはん(乳児)わかめおにぎり(幼児) 鶏の唐揚げ 胡瓜スティック・トマト 白菜と玉葱の味噌汁 果物	583.5(338.7) 22.1(14.9) 21.9(9.0) 2.9(1.8)	米、油、片栗粉 ○ホットケーキ粉、砂糖(乳児) ○ポップコーン(幼児)	鶏もも肉 焼きのり(幼児) ○牛乳(乳児)	きゅうり、トマト、 はくさい、しょうが ○いちごジャム	しょうゆ、コンソメ 酢、食塩 ○わかめふりかけ	スティックホットケーキ(乳児) ポップコーン(幼児) お茶
06 水	御飯 厚揚げのそぼろ煮 梅肉あえ 麸と青菜の味噌汁	591.5(397.7) 23.3(15.9) 19.0(13.1) 2.9(1.9)	米、砂糖、片栗粉 焼ふ、油 ○食パン(0歳児) ○コッパン(1歳児以上)○砂糖	生揚げ、豚ひき肉 みそ、かつお節 ○バター○コンデンスミルク ○牛乳	はくさい、にんじん、たまねぎ きゅうり、ほうれんそう グリーンピース、えのきたけ うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ	練乳トースト 牛乳
07 木	御飯 鰯の香味揚げ 春雨サラダ 大根と油揚げのみそ汁	564.0(421.0) 18.9(14.6) 9.6(7.6) 2.3(1.7)	米、はるさめ、片栗粉 油、砂糖、ごま油 ○寒天ゼリー	あじ、みそ、油揚げ	だいこん、トマト、きゅうり ほうれんそう、にんじん ねぎ、しょうが ○りんご天然果汁	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢、食塩	フルーツゼリーボンチ せんべい、お茶
08 金	スパゲティーポロネーズ ツナサラダ 玉葱とコーンのスープ	547.2(398.1) 21.5(15.5) 14.0(10.0) 2.1(1.6)	スパゲティー、油、砂糖 ○米	豚ひき肉、ツナ缶 粉チーズ、バター ○焼きのり	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 ○うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
09 土	キッズビビンバ ブロッコリーの和風マヨネーズ・トマト かぶのスープ	447.0(334.8) 17.5(12.9) 14.4(10.4) 2.0(1.6)	米、マヨネーズ、砂糖 ごま、ごま油、油 ○食パン○マヨネーズ	豚ひき肉、鶏ひき肉 ○卵	ブロッコリー、もやし、トマト ほうれんそう、かぶ、にんじん たまねぎ、ねぎ、かぶ・葉 しょうが ○パセリ	しょうゆ、酢、コンソメ ○食塩	卵サンド お茶
11 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	515.2(393.1) 27.9(21.4) 19.1(14.0) 3.0(2.2)	米、油、砂糖油、砂糖 ○食パン○マヨネーズ ○砂糖	豚肉、みそ、油揚げ、わかめ ○みそ○しらす干し ○ピザチーズ○牛乳	トマト、きゅうり、なす しょうが ○万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢 ○みりん	みそじゃこトースト 牛乳
12 火 誕生会	とうもろこし御飯 チキン南蛮(鶏鍋照り煮0.1歳児) トマトサラダ 玉葱と青菜の味噌汁	814.8(358.4) 26.7(15.2) 25.3(11.9) 2.8(2.0)	米、油、片栗粉 マヨネーズ(2歳児以上) 砂糖、ごま油	鶏もも肉、みそ 卵(2歳児以上) ○牛乳○カルピス	トマト、たまねぎ、とうもろこし きゅうり、パセリ、レモン、ほうれんそう しょうが ○フルーツミックス缶 ○パイ缶○メロン	みりん、しょうゆ、酢 食塩、かつおだし汁	カルピスモミミシャーベット お茶
13 水	冷やしきつねうどん かぼちゃの甘煮 果物	568.0(427.6) 24.3(18.9) 15.0(12.0) 3.9(3.0)	ゆでうどん、砂糖 ○米○油○砂糖	鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ ○豚ひき肉○ピザチーズ	かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ ○キャベツ○ホールトマト缶	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、食塩 ○しょうゆ○ソース○食塩 ○カレールウ○ケチャップ	焼きタコライス お茶
14 木	バーガーパン フィッシュ&チップス きゃべつとベーコンドレッシング和え コーンスープ	561.5(410.0) 22.1(14.9) 18.4(14.1) 2.6(1.9)	バーガーパン、じゃがいも、油 小麦粉、マヨネーズ、片栗粉 砂糖、オリーブ油 ○米	たら、ベーコン、牛乳 ○煮干し(幼児)○焼きのり	キャベツ、クリームコーン缶 コーン缶、きゅうり たまねぎ、パセリ	酢、コンソメ しょうゆ、食塩 ○わかめふりかけ	わかめおにぎり 煮干し(幼児)、お茶
15 金	御飯 松風焼き マカロニとたまごのサラダ 白菜のみそ汁	609.0(428.7) 25.2(17.7) 23.1(16.6) 2.5(1.7)	米、パン粉、マヨネーズ 油、砂糖、ごま○食パン(0歳児) ○コッパン(乳児) ○フランスパン○マヨネーズ	鶏ひき肉、卵、みそ 牛乳、ベーコン ○粉チーズ○牛乳	はくさい、たまねぎ グリーンアスパラガス コーン缶、にんじん ○パセリ	かつおだし汁、食塩	フランスせんべい 牛乳
16 土	かきたまうどん シャーマンポテト 果物	558.8(419.8) 17.9(13.5) 11.0(8.3) 4.7(3.5)	じゃがいも、干しうどん 片栗粉、油 ○米○砂糖	鶏もも肉、卵、ベーコン ○かつお節	たまねぎ、ほうれんそう パセリ ○梅干し	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○しょうゆ	梅おかかごはん お茶
19 火	御飯 煮魚 さつまいもとひじきの煮物 厚揚げのみそ汁	521.9(416.2) 25.7(20.1) 13.4(10.5) 2.5(1.9)	米、さつまいも、砂糖 ○メロンパン	かれい、生揚げ、みそ さつま揚げ、ひじき ○牛乳	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、いんげん しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	メロンパン 牛乳
20 水	黒糖パン ミートローフ ココロサラダ きゃべつスープ	591.8(399.5) 20.2(13.8) 20.3(14.4) 2.6(1.8)	黒糖パン、じゃがいも マカロニ、砂糖 マヨネーズ、パン粉 ○米	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 ○ベーコン	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん ○にんじん○たまねぎ	ケチャップ、コンソメ 食塩、ウスターソース ○コンソメ	ピラフ お茶
21 木	野菜うどん(乳児) 冷やしラーメン(幼児) 鶏ウイング生姜煮 果物	481.2(387.4) 20.5(21.6) 5.8(6.1) 2.8(3.1)	ゆでうどん(乳児) 生中華めん(幼児)砂糖 ○米	鶏ウイング、焼き豚 なると、わかめ	コーン缶、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん ラーメンスープ ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ菜飯 お茶
22 金	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 切干大根の旨煮 玉葱のみそ汁	570.2(390.3) 27.9(20.0) 18.4(12.6) 2.7(1.9)	米、砂糖、ごま ○食パン○いりごま○砂糖	鶏もも肉、みそ、油揚げ ○バター○牛乳	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ	セサミトースト 牛乳
23 土	炒飯 ポパイサラダ じゃがいものみそ汁	357.9(269.9) 9.2(6.7) 5.6(4.3) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、油 砂糖、ごま油 ○寒天ゼリー	焼き豚、みそ、なると	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、たけのこ にんじん、ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	あおりんごゼリー せんべい、お茶
25 月	マーボー茄子丼 トマトの中華風サラダ わかめスープ	525.4(379.7) 18.5(13.3) 19.9(14.4) 1.9(1.4)	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油 ○食パン(0歳児) ○コッパン○グラニュー糖	豚ひき肉、みそ、わかめ ○バター○牛乳	トマト、なす、ねぎ チンゲンサイ、たまねぎ しょうが	しょうゆ、酢	バターラスク 牛乳
26 火	御飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐と野菜の煮物 きゃべつのみそ汁	409.0(294.0) 22.1(15.7) 5.5(5.9) 2.1(1.5)	米、砂糖	鶏もも肉、みそ、凍り豆腐 ○プレーンヨーグルト(乳児) ○ヨーグルト(幼児)	だいこん、キャベツ にんじん、しめじ、いんげん	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁	ヨーグルト せんべい お茶
27 水	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	544.5(399.5) 29.2(20.6) 16.2(12.2) 2.6(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 ○米 ○砂糖○ごま(2歳児以上)	生鮭、ピザチーズ、ベーコン ○煮干し(2歳児以上)	たまねぎ、なす、ズッキーニ ホールトマト缶、にんじん 黄ピーマン、コーン缶、パセリ うめ干し	ケチャップ、コンソメ、食塩 ○しょうゆ(2歳児以上) ○青菜ふりかけ	梅菜飯 田作り(2歳児以上) お茶
28 木	焼肉丼 きゃべつと胡麻ネーズ和え なすと玉葱のみそ汁	595.9(426.2) 26.1(19.3) 24.2(18.0) 3.2(2.4)	米、マヨネーズ、砂糖 ごま、ごま油 ○食パン(0歳児)○マヨネーズ ○コッパン(1歳児以上)	豚肉、みそ、ちくわ ○ピザチーズ○あおのり ○牛乳	たまねぎ、キャベツ なす、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	青のりチーズトースト 牛乳
29 金	和風うどん さつま芋のレモン煮 果物	472.9(358.3) 17.3(12.8) 6.8(4.5) 2.1(1.5)	ゆでうどん、さつまいも、砂糖 ○米○砂糖○ごま油	鶏もも皮なし、かまぼこ ○豚ひき肉	はくさい、レモン、にんじん ○にんじん○グリーンピース ○しめじ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 ○しょうゆ○食塩	炊き込みごはん お茶
30 土	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ 青菜のスープ	510.3(384.1) 16.3(12.4) 13.9(10.6) 2.9(2.3)	米、じゃがいも、油 ○食パン○砂糖	豚肉 ○バター○きな粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん こまつな、きゅうり コーン缶、ねぎ	ハヤシルウ、しょうゆ コンソメ、酢、食塩	きな粉サンド お茶