

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()はホ	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月	御飯 和風つくね ツナサラダ なすと油揚げのみそ汁	507.3(396.3) 18.1(14.0) 17.1(12.4) 2.1(1.6)	米、パン粉、マヨネーズ 砂糖、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉 みそ、牛乳、ツナ 油揚げ	たまねぎ、キャベツ、なす きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	あおりんごゼリー せんべい、お茶
02火	野菜うどん(乳児) 冷やし中華(幼児) かぼちゃと胡瓜スティックのサラダ 果物	483.0(342.8) 15.6(15.4) 7.5(6.3) 2.9(2.2)	ゆでうどん(乳児) 生中華めん(幼児) 砂糖、マヨネーズ ○米	卵、ハム、チーズ、牛乳 わかめ、鶏肉、かまぼこ	かぼちゃ、きゅうり にんじん、キャベツ ○うめ干し	しょうゆ、食塩 かつおだし汁 冷やし中華のたれ(幼児) ○わかめふりかけ	うめわかめ御飯 お茶
03水	コッペパン 鶏のチーズ焼き きゃべつとベーコンドレッシング和え コンソメスープ	466.0(356.8) 24.7(17.7) 18.9(14.1) 1.8(1.4)	コッペパン、マヨネーズ 砂糖、オリーブ油 ○さつまいも○砂糖	鶏もも肉、ビザチーズ ベーコン ○牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん、パセリ ○みかん天然果汁○パイナップル ○りんご	酢、コンソメ しょうゆ、食塩	フルーツきんとん クラッカー 牛乳
04木	御飯 あじフライ パンサンスー 白菜ともやしのみそ汁	691.5(482.4) 25.5(18.8) 28.2(19.1) 2.1(1.5)	米、パン粉、小麦粉 はるさめ、油、砂糖、ごま油 ○マドレーヌ	あじ、ハム、みそ ○牛乳	はくさい、もやし きゅうり、にんじん	かつおだし汁、中濃ソース 酢、しょうゆ、食塩	マドレーヌ 牛乳
05金	そぼろあんかけ丼 ポテトサラダ きゃべつのみそ汁	577.5(440.6) 22.2(17.0) 21.9(16.7) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、片栗粉 油、マヨネーズ、砂糖 ○食パン○砂糖	豚ひき肉、みそ ○バター○きな粉○牛乳	キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり グリーンピース、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	きな粉サンド 牛乳
06土	キッズピビンバ ブロッコリーの和風マヨネーズ・トマト かぶのスープ	469.6(338.7) 16.6(12.0) 12.3(9.0) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、ごま油、油 ○スティックパン	豚ひき肉、鶏ひき肉	ブロッコリー、もやし ほうれんそう、トマト、かぶ にんじん、たまねぎ、ねぎ かぶ・葉、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ	スティックパン せんべい、お茶
08月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の旨煮 なすのみそ汁	531.2(392.0) 28.2(20.0) 14.9(10.6) 2.9(2.1)	米、砂糖 ○食パン(0歳児) ○コッペパン	鶏もも肉、みそ、油揚げ ○ビザチーズ○牛乳	なす、マーマレード、にんじん 切り干しだいこん、いんげん ○たまねぎ○ホールトマト缶	かつおだし汁、しょうゆ ○ケチャップ○みりん ○食塩	トマトチーズトースト 牛乳
09火	ロールパン スクエアハンバーグ マカロニサラダ きゃべつのみそ汁	565.1(439.5) 22.4(17.5) 19.0(14.9) 2.3(1.7)	ロールパン、マカロニ パン粉、マヨネーズ、砂糖 ○米○砂糖○ごま油	豚ひき肉、牛乳 スライスチーズ、ツナ缶 ○しらす干し○焼きのり	たまねぎ、キャベツ 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 ○しょうゆ	じゃこおにぎり お茶
10水	ハヤシライス フルーツヨーグルト コーンスープ	593.3(435.9) 20.1(15.0) 15.1(11.2) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、砂糖、油 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	プレーンヨーグルト、豚肉 ○牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶 コーン缶、りんご、もも缶 バナナ、パイナップル にんじん	ハヤシルウ、コンソメ	黒糖蒸しパン 牛乳
12金	豚コーン丼 トマトの中華風サラダ 豆腐とわかめスープ	549.8(399.8) 20.5(15.2) 16.0(12.0) 1.5(1.1)	米、砂糖、油、ごま油 ○バウムクーヘン	豚ひき肉、絹ごし豆腐 わかめ ○牛乳	トマト、コーン缶 たまねぎ、しょうが	しょうゆ、酢 鶏がらスープ	バウムクーヘン せんべい、牛乳
13土	かきたまうどん ジャーマンポテト 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
15月	御飯 松風焼き キャベツの胡麻ネズ和え とろろ昆布のすまし汁	548.5(399.8) 21.6(15.4) 19.8(14.0) 1.7(1.2)	米、マヨネーズ、パン粉 砂糖、ごま ○ホットケーキ粉○砂糖	鶏ひき肉、ちくわ みそ、牛乳、とろろこんぶ ○バター○牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、万能ねぎ ○いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	スティックホットケーキ 牛乳
16火	冷やしきつねうどん かぼちゃの甘煮 果物	477.1(349.2) 16.4(12.4) 9.3(7.0) 3.2(2.3)	ゆでうどん、砂糖 ○米	鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ ○ベーコン	かぼちゃ、ねぎ ほうれんそう ○にんじん○たまねぎ	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 ○コンソメ	ピラフ お茶
17水	鶏の照り焼き丼 ミックスサラダ わかめと玉葱のみそ汁	499.6(373.5) 17.6(12.4) 9.7(6.4) 2.0(1.5)	米、砂糖、油、ごま ○寒天ゼリー	鶏もも肉、みそ わかめ、刻みのり ○カルピス	キャベツ、たまねぎ、トマト コーン缶、きゅうり、ねぎ しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	カルピスボンチ せんべい、お茶
18木	御飯 鮭の香味揚げ トマトサラダ えのきと豆腐のみそ汁	553.5(399.3) 25.2(18.5) 18.3(13.3) 2.1(1.5)	米、片栗粉 砂糖、油、ごま油 ○食パン	生鮭、絹ごし豆腐、みそ ○バター○あおのり ○牛乳	トマト、きゅうり、ほうれんそう ねぎ、たまねぎ、えのきたけ レモン、パセリ、しょうが	みりん、しょうゆ、酢 かつおだし汁、食塩	青のりトースト 牛乳
19金	コッペパン 鶏肉のりんごソースかけ コロコロサラダ コンソメスープ	505.8(399.3) 21.6(17.2) 15.3(11.9) 2.1(1.6)	コッペパン、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ 油、小麦粉、砂糖 ○米	鶏もも肉、ハム ○ツナ缶	たまねぎ、りんご、きゅうり コーン缶、にんじん、しょうが レモン果汁 ○にんじん○塩こんぶ○しめじ	しょうゆ、酢 コンソメ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
20土	豚肉の生姜焼き丼 キャベツとツナのサラダ にらとたまごのスープ	452.7(362.5) 21.2(16.7) 12.9(10.1) 1.9(1.4)	米、油、砂糖、片栗粉	豚肉、卵、ツナ缶	キャベツ、トマト、たまねぎ きゅうり、にら しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、酢	ぶどうゼリー せんべい、お茶
22月	御飯 煮魚 うの花炒り 玉葱のみそ汁	530.9(428.0) 27.0(22.9) 16.7(13.4) 2.8(2.5)	米、砂糖 ○食パン(乳児) ○ロールパン(幼児) ○マヨネーズ	かおひ、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ ○ハム○チーズ○牛乳	たまねぎ、ほうれんそう しょうが、万能ねぎ、にんじん ○キャベツ○きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ ○食塩	チーズハムサンド(乳児) チーズ野菜(幼児) 牛乳
23火	ジャージャー麺風 きゅうりとチーズの梅和え 白菜のスープ	488.1(373.9) 17.7(13.8) 14.6(11.6) 2.4(1.8)	ゆでうどん、砂糖 片栗粉、ごま油 ○米○油○砂糖○ごま ○あげ玉	豚ひき肉、みそ、チーズ ○焼きのり○あおのり	きゅうり、たまねぎ、はくさい にんじん、万能ねぎ うめ干し、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩 ○しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
24水	チーズパン 鶏肉のケチャップ煮 きゃべつとひじきのサラダ 玉葱とコーンのスープ	473.8(338.2) 19.2(14.2) 12.4(9.7) 2.0(1.4)	チーズパン、油 片栗粉、砂糖 ○米	鶏もも肉、ひじき ○鮭フレーク	ホールトマト缶、キャベツ きゅうり、たまねぎ コーン缶、にんじん、パセリ	ケチャップ、酢、コンソメ しょうゆ、食塩 ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
25木	マーボー豆腐丼 わかめの和風サラダ 青菜のスープ	549.2(386.7) 21.7(15.6) 20.4(15.2) 2.8(2.0)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○粉チーズ○牛乳	トマト、ねぎ、きゅうり こまつな、しょうが ○パセリ	しょうゆ、酢、コンソメ	フランスせんべい 牛乳
26金	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 春雨サラダ 麩とえのきのすまし汁	521.2(368.7) 24.3(16.7) 14.9(10.2) 1.9(1.3)	米、砂糖、ごま、焼ふ はるさめ、ごま油 ○ホットケーキ粉○砂糖	鶏もも肉、みそ ○卵○バター○牛乳	トマト、きゅうり、えのきたけ ほうれんそう、にんじん ○バナナ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩、酢	バナナケーキ 牛乳
27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 ○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 ○青菜ふりかけ	青菜のおにぎり お茶
29月	焼肉丼 さつまいものレモン煮 生揚げとねぎのみそ汁	626.2(485.2) 25.2(19.5) 21.2(16.7) 2.2(1.7)	米、さつまいも 砂糖、いりごま、ごま油 ○メロンパン	豚肉、生揚げ、みそ ○牛乳	たまねぎ、レモン ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	メロンパン 牛乳
30火 誕生会	ドライカレー キャベツとトマトのサラダ マカロニのスープ 果物	570.6(434.4) 17.9(13.6) 20.0(15.7) 2.8(2.1)	米、油、マカロニ、砂糖	豚ひき肉、卵、バター ○寒天ゼリー(0.1歳児) ○プリン(2歳児以上) ○ホイップクリーム	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、トマト、ピーマン コーン缶、しょうが、パセリ ○もも缶、○みかん缶	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ 酢、食塩	ピーチゼリー(0.1歳児) プリン(2歳児以上) せんべい、お茶
31水	御飯 さわらの照り焼き 梅肉あえ 大根のみそ汁	563.0(385.8) 25.4(18.0) 17.8(12.4) 2.6(1.8)	米、砂糖 ○食パン○ごま○砂糖	さわら、みそ、かつお節 ○バター○牛乳	キャベツ、だいこん きゅうり、にんじん うめ干し	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	セサミトースト 牛乳