

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分( )はオ	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 防災の日	チーズパン ミートローフ マカロニサラダ きゃべつのスープ	546.1(369.4) 20.6(13.8) 14.9(10.6) 2.7(1.8)	+	豚ひき肉、牛乳、ハム スキムミルク	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん	ケチャップ、コンソメ 食塩、ウスターソース 〇わかめふりかけ	わかめごはん お茶
02 金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーとかぼちゃの和風マヨネーズ 麩と青菜の味噌汁	621.0(420.8) 23.4(16.0) 19.0(13.2) 2.8(1.9)	米、砂糖、片栗粉 焼ふ、油、マヨネーズ 〇食パン(0歳児) 〇コッペパン〇砂糖	生揚げ、豚ひき肉、みそ 牛乳 〇バター〇コンデンスミルク 〇牛乳	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、ほうれんそう、 グリーンピース、えのきたけ ブロッコリー	かつおだし汁、しょうゆ 酢	練乳トースト 牛乳
03 土	あんかけごはん トマトの中華風サラダ たまごスープ	378.0(285.0) 11.6(8.7) 6.7(5.3) 1.5(1.1)	米、片栗粉、砂糖、ごま油 〇寒天ゼリー	豚肉、卵	トマト、はくさい、たまねぎ にんじん、きゅうり、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	ぶどうゼリー せんべい、お茶
05 月	菜飯 チキンカツ ミックスサラダ 大根のみそ汁	682.3(520.5) 24.6(17.3) 31.1(24.0) 2.1(1.5)	米、油、小麦粉、パン粉 〇ホットケーキ粉(0歳児) 〇ロールケーキ	鶏もも肉、みそ 〇ホイップクリーム〇牛乳	キャベツ、だいこん、トマト コーン缶、きゅうり 〇パイン缶〇みかん缶	かつおだし汁、中濃ソース 酢、食塩	ホットケーキ(0歳児) ロールケーキ(1歳児以上) 牛乳
06 火	和風うどん マセドアンサラダ 果物	480.6(348.1) 16.7(12.5) 13.1(9.2) 2.7(2.0)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ 〇米	鶏もも皮なし、チーズ かまぼこ 〇ベーコン	はくさい、にんじん、きゅうり 〇にんじん〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 〇コンソメ	ピラフ お茶
07 水	御飯 高野豆腐の揚げ煮 小松菜のサラダ 白菜のみそ汁	650.2(442.6) 25.1(17.0) 25.7(18.2) 2.7(1.8)	米、油、マヨネーズ 片栗粉、砂糖、いりごま 〇食パン(0歳児) 〇コッペパン〇マヨネーズ	豚ひき肉、凍り豆腐 ツナ缶、みそ 〇しらす干し〇ピザチーズ 〇あおのり〇牛乳	もやし、はくさい、こまつな 赤ピーマン、ピーマン にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	じゃこトースト 牛乳
08 木	黒糖パン 鮭のヨーグルト焼き きゃべつとひじきのサラダ マカロニスープ	503.0(334.7) 19.7(14.3) 14.1(10.1) 2.0(1.4)	黒糖パン、マヨネーズ 油、マカロニ、砂糖 〇米	生鮭、ヨーグルト(無糖) ひじき 〇こんぶ佃煮	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん	酢、コンソメ、しょうゆ 食塩、カレー粉	こんぶごはん お茶
09 金	豚肉の生姜焼き丼 わかめの和風サラダ 玉葱と油揚げのみそ汁	618.9(437.2) 26.1(19.5) 26.2(17.5) 2.3(1.6)	米、油、砂糖 〇マドレーヌ	豚肉、みそ 油揚げ、わかめ 〇牛乳	たまねぎ、トマト きゅうり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢	マドレーヌ 牛乳
10 土	チャーハン ポパイサラダ じゃがいものみそ汁	406.4(308.6) 12.7(9.5) 8.7(6.8) 2.6(2.0)	米、じゃがいも 油、砂糖、ごま油 〇ミルクパン	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	ミルクパン せんべい、お茶
12 月	御飯 煮魚 梅みそあえ 豆腐とわかめのすまし汁	549.5(425.1) 16.1(12.8) 4.8(3.0) 2.1(1.6)	米、砂糖、いりごま	かれい、絹ごし豆腐、みそ わかめ、かつお節	だいこん、きゅうり にんじん、うめ干し しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	あおりんごゼリー せんべい、お茶
13 火	御飯 和風ミートローフ キャベツとハムのサラダ えのきと長葱のみそ汁	662.9(453.2) 26.9(18.9) 25.4(18.1) 2.4(1.6)	米、パン粉、油 片栗粉、砂糖 〇コッペパン〇油 〇グラニュー糖〇砂糖	豚ひき肉、ハム、牛乳 みそ、卵、ひじき 〇きな粉〇牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、ねぎ ほうれんそう、えのきたけ	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁	きなこあげばん 牛乳
14 水	なすとトマトのスパゲティー 大根とツナのサラダ・チーズ 玉葱とコーンのスープ 果物	586.1(440.3) 19.0(13.7) 17.7(13.1) 2.8(2.1)	スパゲティー、オリーブ油 砂糖、油 〇米〇もち米〇砂糖	ベーコン、ツナ缶 チーズ、バター 〇豚ひき肉	だいこん、たまねぎ、コーン 缶 なす、トマト缶、にんじん レモン、万能ねぎ、パセリ 〇まいたけ〇にんじん〇ご	ケチャップ、中濃ソース コンソメ、食塩 〇しょうゆ〇食塩	まいたけ御飯 お茶
15 木	御飯 鶏肉の照り焼き おからサラダ きゃべつのみそ汁	574.5(395.8) 29.8(20.4) 18.1(12.8) 3.0(2.2)	米、砂糖、マヨネーズ、油 〇食パン(0歳児) 〇コッペパン〇砂糖	鶏もも肉、おから みそ、ハム 〇みそ〇ピザチーズ 〇牛乳	ブロッコリー、キャベツ にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 〇みりん	甘みそトースト 牛乳
16 金	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 白菜ともやしのみそ汁	559.6(414.0) 20.3(15.0) 18.6(13.6) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、砂糖 油、片栗粉 〇コーンフレーク 〇マシュマロ	生揚げ、豚ひき肉、みそ かにかまぼこ、わかめ 〇バター〇牛乳	きゅうり、はくさい、もやし	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん	しらすお焼き(0歳児) 玄米フレークスナック 牛乳
17 土	肉うどん さつまいもレモン煮 果物	544.7(418.5) 13.1(10.1) 15.2(12.1) 1.4(1.1)	ゆでうどん、砂糖 さつまいも 〇米〇砂糖 〇揚げ玉〇ごま	豚こま切れ、かまぼこ 〇焼きのり〇あおのり	はくさい、レモン、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、食塩 〇しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
20 火	御飯 松風焼き のりあえ かき玉汁	536.1(395.1) 23.5(16.9) 17.3(12.3) 2.2(1.6)	米、パン粉、油 片栗粉、砂糖、いりごま 〇ホットケーキ粉〇砂糖	鶏ひき肉、卵、牛乳 みそ、刻みのり 〇バター〇牛乳	もやし、たまねぎ ほうれんそう、にんじん 〇りんごジャム	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
21 水	ミルクカレーライス(0.1歳児)カレーライ ス フレンチサラダ 青菜のスープ	558.0(403.7) 19.0(13.7) 19.4(14.2) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、油 〇食パン	豚肉 〇バター〇あおのり〇牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん パイン缶、こまつな、ねぎ きゅうり、干しぶどう	カレールー、しょうゆ 酢、コンソメ、食塩	青のりトースト 牛乳
22 木	きつねうどん ジャーマンポテト 果物	508.3(365.7) 22.1(14.7) 11.5(8.5) 3.0(2.1)	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 〇チーズ〇かつお節 〇焼きのり〇煮干し(2歳児以 上)	たまねぎ、ほうれんそう ねぎ、グリーンピース、 にんじん、コーン缶	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 〇しょうゆ	チーズおかかおにぎり 煮干し(2歳児以上)、お 茶
24 土	そぼろあんかけ丼 大根サラダ 厚揚げのみそ汁	539.7(415.3) 21.2(16.7) 22.2(17.0) 2.5(2.0)	米、砂糖、片栗粉 油、マヨネーズ 〇食パン〇じゃがいも 〇マヨネーズ	豚ひき肉、生揚げ みそ、ツナ缶 〇卵	だいこん、たまねぎ、きゅうり にんじん、ほうれんそう グリーンピース、しょうが 〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 〇食塩	ポテトサラダサンド お茶
26 月	御飯 シュウマイ ハンサンスー 玉葱のみそ汁	581.8(426.8) 18.5(13.0) 19.9(14.3) 2.1(1.5)	米、砂糖、ごま油 片栗粉、はるさめ しゅうまいの皮 〇さつまいも〇片栗粉〇油	豚ひき肉、ハム、みそ 〇牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん グリーンピース、しょうが	しょうゆ、かつおだし汁 酢、食塩 〇食塩	おさつスティック 牛乳
27 火	コッペパン かじきのチーズフライ きゃべつとベーコンドレッシング和え コンソメスープ	508.7(397.5) 20.8(16.4) 15.0(12.0) 2.2(1.7)	コッペパン、パン粉、油 小麦粉、砂糖、オリーブ油 〇米	かじき、ベーコン、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん 〇うめ干し	中濃ソース、酢 コンソメ、しょうゆ 〇青菜ふりかけ	梅菜飯 お茶
28 水	御飯 レバーのかりんあげ 切干大根の旨煮 えのきと青菜のみそ汁	568.4(399.7) 23.1(15.8) 17.9(12.9) 2.3(1.6)	米、片栗粉 砂糖、油 〇食パン(0歳児) 〇コッペパン〇グラニュー 糖	鶏レバー、みそ、油揚げ 〇バター〇牛乳	えのきたけ、にんじん 切り干しだいこん、ほうれん そう いんげん、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース	バターラスク 牛乳
29 木	和風スパゲティー 野菜サラダ コーンスープ 果物	560.9(432.1) 21.8(16.7) 12.4(9.2) 2.8(2.2)	スパゲティー、マヨネーズ オリーブ油 〇米〇ごま油〇砂糖	鶏もも肉、チーズ 牛乳、バター 〇豚ひき肉〇焼きのり	かぼちゃ、たまねぎ、コーン 缶 クリームコーン缶、にんじん なす、エリンギ、万能ねぎ 〇きゅうり〇にんじん〇しょう	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 〇しょうゆ	韓国風まぜごはん お茶
30 金	マーボー豆腐丼 さつまいもの甘煮 わかめスープ	580.3(431.3) 21.9(16.0) 16.4(11.9) 2.0(1.6)	米、さつまいも 砂糖、片栗粉、ごま油 〇食パン	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇チーズ〇牛乳	ねぎ、万能ねぎ、しょうが 〇いちごジャム	しょうゆ、鶏がらスープ	二色サンド 牛乳