

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 (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 土	ケチャップライス 粉ふき芋・チーズ きゃべつのスープ	471.9(349.7) 14.9(10.9) 6.5(4.6) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、油 〇米〇砂糖	鶏肉、チーズ、バター 〇かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん グリーンピース、パセリ 〇梅干し	ケチャップ、食塩、コンソメ 〇しょうゆ	梅おかかごはん お茶
03 月	焼肉丼 ひじきのマリネ えのきとほうれんそうのみそ汁	578.5(429.6) 25.8(19.5) 20.9(15.8) 3.0(2.3)	米、砂糖、オリーブ油 いりごま、ごま油 〇食パン〇じゃがいも 〇マヨネーズ	豚肉、ツナ缶、みそ、ひじき 〇ハム〇牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり ほうれんそう、にんじん えのきたけ 〇にんじん〇きゅうり	しょうゆ、酢、みりん 食塩、かつおだし汁 〇食塩	ポテトサラダサンド 牛乳
04 火	カレーうどん かぼちゃの甘煮 果物	484.8(376.2) 14.5(11.2) 9.3(7.4) 3.4(2.6)	ゆでうどん、砂糖、片栗粉 〇米	豚肉、かまぼこ	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ にんじん、グリーンピース	かつおだし汁、カレールー しょうゆ、食塩 〇いりご菜飯ふりかけ	いりご菜飯 お茶
05 水	御飯 鯖のごまみそやき 春雨サラダ 豆腐と青菜のスープ	543.4(404.4) 22.7(17.1) 15.2(11.2) 1.8(1.4)	米、はるさめ、砂糖 ごま油、ごま 〇ホットケーキ粉 〇くりの甘露煮〇黒砂糖	さわら、絹ごし豆腐、みそ 〇牛乳	トマト、ねぎ、きゅうり こまつな、にんじん	酢、しょうゆ コンソメ、食塩	栗蒸しパン 牛乳
06 木	ロールパン きのこのハンバーグ 小松菜のサラダ マカロニスープ	570.3(438.3) 24.6(18.9) 22.8(17.6) 2.4(1.8)	ロールパン、パン粉 マヨネーズ、砂糖 マカロニ、いりごま 〇砂糖〇米	豚ひき肉、牛乳、スキムミルク ツナ缶、チーズ 〇鶏ひき肉〇油揚げ	もやし、たまねぎ、こまつな にんじん、しめじ、エリンギ 〇にんじん〇コーン缶	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ 食塩、中濃ソース 〇みりん〇しょうゆ	こきつねごはん お茶
07 金	御飯 鶏の唐揚げ 大根とハムのサラダ 麩とわかめのみそ汁	609.3(400.1) 28.5(18.7) 20.4(13.6) 2.8(1.8)	米、油、片栗粉 オリーブ油、焼ふ 〇コッペパン〇砂糖	鶏もも肉、ハム みそ、わかめ 〇バター〇きな粉〇牛乳	だいこん、レモン、しょうが にんにく、パセリ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	きな粉ラスク 牛乳
08 土	そぼろあんかけ丼 タマゴのサラダ 大根と油揚げのみそ汁	505.8(378.5) 19.5(15.0) 15.0(12.0) 2.2(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油 〇スティックパン	豚ひき肉、みそ 卵、油揚げ	だいこん、ブロッコリー たまねぎ、にんじん グリーンピース、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	スティックパン せんべい、お茶
11 火	御飯 鶏肉のりんごソースかけ もやしと胡瓜の中華和え 白菜のみそ汁	511.4(403.7) 23.1(18.1) 16.8(12.9) 1.7(1.3)	米、油、小麦粉 いりごま、砂糖、ごま油 〇メロンパン	鶏もも肉、みそ 〇牛乳	もやし、はくさい、きゅうり りんご、にんじん、コーン缶 しょうが、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩、鶏がらスープ	メロンパン 牛乳
12 水	ハヤシライス きゃべつとトマトのサラダ きのこたまごのスープ	558.2(421.2) 18.4(14.8) 11.2(8.8) 3.0(2.4)	米、じゃがいも 油、片栗粉 〇米	豚肉、卵 〇煮干し(2歳児以上)	たまねぎ、キャベツ にんじん、トマト、きゅうり えのきたけ、しめじ ほうれんそう	ハヤシルウ、コンソメ 酢、しょうゆ、食塩 〇わかめふりかけ	わかめ御飯 煮干し(2歳児以上)、お茶
13 木	御飯 白身魚のあんかけ 梅肉あえ 油揚げと玉葱のみそ汁	623.5(433.2) 28.7(19.4) 22.0(13.9) 3.4(2.3)	米、片栗粉、油、砂糖 〇食パン(乳児) 〇コッペパン(幼児) 〇マヨネーズ〇油〇砂糖	たら、みそ、油揚げ かつお節 〇ハム(乳児) 〇ウインナー(幼児)〇牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん きゅうり、もやし、グリーンピース うめ干し、えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 〇ケチャップ	ウインナードッグ(2歳児以上) ハムサンド 牛乳
14 金	スパゲティーボロネーゼ ツナサラダ コーンスープ 果物	610.2(450.4) 21.9(15.8) 17.4(12.8) 1.8(1.4)	スパゲティー、油、砂糖 〇米〇あげ玉〇砂糖〇ごま	豚ひき肉、ツナ缶 粉チーズ、バター 〇焼きのり〇あおのり	キャベツ、たまねぎ、パセリ クリームコーン缶、コーン缶 きゅうり、ホールトマト缶 にんじん、レモン	ケチャップ、中濃ソース 酢、コンソメ、食塩 〇しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
15 土	チャーハン ナムル じゃがいものみそ汁	378.7(284.9) 13.3(10.2) 5.7(4.6) 2.6(2.0)	米、じゃがいも 砂糖、ごま油 〇食パン	焼き豚、みそ なると、ハム 〇チーズ	もやし、たまねぎ ほうれんそう、たけのこ にんじん、ピーマン、ねぎ 〇ジャム	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、こしょう	二色サンド お茶
17 月	御飯 鶏肉の鍋照り煮 おからサラダ 大根と長葱のみそ汁	618.2(459.1) 30.0(21.1) 25.2(18.7) 3.0(2.2)	米、油、片栗粉 マヨネーズ、砂糖 ごま油 〇食パン〇マヨネーズ	鶏もも肉、おから みそ、ハム 〇しらす干し〇あおのり 〇ピザチーズ〇牛乳	ブロッコリー、だいこん ねぎ、にんじん ほうれんそう、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	じゃこトースト 牛乳
18 火	黒糖パン 鮭とじゃがいものグラタン キャベツとハムのサラダ 玉葱とコーンのスープ	563.2(413.1) 21.3(16.2) 17.5(13.3) 2.2(1.6)	じゃがいも、黒糖パン 小麦粉、油、パン粉 〇米〇いりごま	牛乳、生鮭、スキムミルク ハム、バター 〇塩こんぶ	キャベツ、たまねぎ、パセリ コーン缶、きゅうり、しめじ えのきたけ	コンソメ、酢、食塩	塩昆布ごはん お茶
19 水	菜飯 高野豆腐のはさみ煮 わかめの和風サラダ かぶのみそ汁	516.2(379.1) 17.5(13.0) 16.6(11.9) 3.0(2.3)	米、砂糖、油 〇さつまいも〇ざらめ糖 〇油〇水あめ〇いりごま	鶏ひき肉、凍り豆腐 みそ、卵、わかめ 〇牛乳	かぶ、トマト、きゅうり にんじん、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢、食塩 〇しょうゆ	大学芋 牛乳
20 木	ほうとう風うどん ブロッコリーとツナのサラダ 果物	550.5(410.3) 16.9(12.6) 18.3(13.9) 2.8(2.0)	ゆでうどん、油 〇米	豚肉、みそ、ツナ缶 〇ベーコン	ブロッコリー、はくさい かぼちゃ、だいこん、ねぎ にんじん、しめじ、ごぼう 〇にんじん〇たまねぎ	かつおだし汁、酢 みりん、食塩 〇コンソメ	ピラフ お茶
21 金	マーボーなす丼 さつま芋のレモン煮 青菜のスープ	573.1(437.4) 19.0(14.4) 20.9(15.8) 2.1(1.6)	米、さつまいも、砂糖 油、片栗粉、ごま油 〇食パン〇マヨネーズ	豚ひき肉、みそ 〇ピザチーズ〇牛乳	なす、ねぎ、こまつな レモン、しょうが 〇コーン缶〇パセリ	しょうゆ、コンソメ	コーンマヨトースト 牛乳
22 土	韓国風まぜごはん トマトの中華風サラダ たまごスープ	381.4(307.5) 11.2(8.8) 9.7(7.8) 1.8(1.4)	米、砂糖、ごま油、片栗粉 〇ミルクパン	卵、豚ひき肉、焼きのり	トマト、きゅうり、たまねぎ にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ	ミルクパン せんべい、お茶
24 月	コッペパン ラザニア コロコロサラダ 白菜のスープ	605.3(457.8) 18.1(13.8) 17.8(13.9) 2.8(2.2)	コッペパン、じゃがいも、砂糖 しゅうまいの皮、小麦粉、油 マカロニ、マヨネーズ、パン粉 〇米	牛乳、豚ひき肉、バター ハム、粉チーズ、スキムミルク 〇焼きのり	たまねぎ、はくさい、パセリ にんじん、きゅうり、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、食塩 〇うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
25 火 誕生会	さつま芋ごはん ヒレカツ ポパイサラダ きゃべつのみそ汁	638.5(489.1) 21.4(16.8) 21.6(16.5) 2.6(1.9)	米、パン粉、さつまいも、油 小麦粉、黒ごま 〇カステラ	豚ひき肉、みそ 〇ホイップクリーム〇牛乳	ほうれんそう、キャベツ コーン缶、たまねぎ 〇柿 〇フルーツミックス缶	かつおだし汁、中濃ソース しょうゆ、酢、食塩	トライフルケーキ 牛乳
26 水	和風スパゲティー 温野菜 コンソメスープ 果物	547.8(418.3) 21.3(15.8) 11.7(8.2) 2.7(2.1)	スパゲティー、さつまいも マヨネーズ、オリーブ油 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも肉、牛乳、バター 〇豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、なす にんじん、エリンギ、万能ねぎ 〇にんじん〇グリーンピース 〇しめじ	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 〇食塩〇しょうゆ	炊き込みごはん お茶
27 木	御飯 豚レバーのかりん揚げ キャベツの甘酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	596.3(427.1) 24.7(18.3) 19.8(15.0) 2.9(2.0)	米、片栗粉、油砂糖、ごま 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	豚レバー、絹ごし豆腐 みそ、わかめ 〇粉チーズ〇牛乳	キャベツ、にんじん しょうが 〇パセリ	ケチャップ、ウスターソース 酢、かつおだし汁 しょうゆ、食塩	フランスせんべい 牛乳
28 金	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 白菜の昆布和え 大根のすまし汁	494.6(362.4) 26.4(18.5) 16.7(12.0) 1.7(1.4)	米、砂糖 〇小麦粉〇油	鶏もも肉、みそ 〇えび〇豚肉〇卵 〇かつお節〇あおのり 〇牛乳	はくさい、ねぎ、きゅうり にんじん、万能ねぎ 塩こんぶ、だいこん、しょうが 〇キャベツ〇ねぎ	かつおだし汁、みりん しょうゆ、食塩 〇中濃ソース 〇かつおだし汁	お好み焼 牛乳
29 土	肉うどん さつま芋の甘煮 果物	498.6(383.5) 12.5(9.6) 11.8(9.4) 1.8(1.3)	ゆでうどん、さつまいも、砂糖 〇米	豚肉、かまぼこ	はくさい、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、食塩 〇青菜ふりかけ	青菜のおにぎり お茶
31 月	御飯 和風つくね ほうれん草ときのこのサラダ なすと油揚げのみそ汁	647.9(452.9) 27.4(19.6) 26.0(18.9) 2.7(1.9)	米、パン粉、マヨネーズ 片栗粉、砂糖 〇食パン〇いりごま〇砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ 牛乳、油揚げ、ベーコン 〇バター〇牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、なす しめじ、えのきたけ ねぎ、コーン缶	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	セサミトースト 牛乳