

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 火	コーンクリームスパゲティー きゃべつとベーコンドレッシング和え 青菜のスープ	550.8(414.2) 17.5(13.2) 13.6(10.8) 2.4(1.9)	スパゲティー、小麦粉、油 砂糖、オリーブ油 〇米	牛乳、豚ひき肉、ベーコン バター、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、ねぎ クリームコーン缶、コーン缶 こまつな、きゅうり、にんじん しめじ 〇梅干し	コンソメ、しょうゆ 酢、食塩 〇青菜ふりかけ	梅菜飯 お茶
02 水	コッペパン 鮭のチーズ焼き ブロッコリーサラダ きのこ野菜のスープ	456.1(331.4) 27.1(20.3) 18.0(13.0) 2.2(1.6)	コッペパン、マヨネーズ 油、パン粉 〇じゃがいも〇砂糖 〇片栗粉	生鮭、ピザチーズ 〇焼きのり〇牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、しめ じ にんじん、コーン缶、パセリ えのきたけ、ほうれんそう	コンソメ、酢 しょうゆ、食塩 〇しょうゆ	じゃが芋もち 牛乳
04 金	マーボー豆腐丼 わかめの和風サラダ きゃべつスープ	587.7(428.3) 23.5(17.2) 24.9(18.1) 2.2(1.7)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 〇ホットケーキミックス〇砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ わかめ 〇スキムミルク 〇卵〇バター〇チーズ 〇CHEDDARチーズ〇牛乳	キャベツ、トマト、にんじん きゅうり、ねぎ、しょうが コーン缶	しょうゆ、酢、コンソメ	チーズ入りケーキ 牛乳
05 土	あんかけごはん ほうれんそうとトマトのサラダ たまごスープ	446.8(338.0) 16.0(12.2) 11.5(8.9) 2.0(1.5)	米、油、片栗粉、砂糖 〇スティックパン	豚肉、卵	ほうれんそう、はくさい たまねぎ、トマト、コーン缶 にんじん、しょうが	しょうゆ、酢 コンソメ、食塩	スティックパン せんべい、お茶
07 月	御飯 さわらの照り焼き 白菜の納豆和え 玉葱と油揚げのみそ汁	582.9(390.9) 25.6(18.4) 18.8(12.6) 1.7(1.2)	米、砂糖 〇メロンパン	さわら、油揚げ、みそ 挽きわり納豆、刻みのり 〇牛乳	はくさい、たまねぎ きゅうり、にんじん	しょうゆ、みりん かつおだし汁	メロンパン 牛乳
08 火	黒糖パン おから入り煮こみハンバーグ マカロニサラダ 玉葱とコーンのスープ	594.4(423.4) 21.2(15.7) 17.9(13.6) 2.5(1.7)	黒糖パン、マカロニ、パン粉 マヨネーズ、油、砂糖 〇米〇もち米〇砂糖	豚ひき肉、牛乳、おから ツナ缶 〇鶏もも肉	たまねぎ、コーン缶、きゅうり にんじん、パセリ 〇まいたけ〇にんじん 〇ごぼう	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、食塩 〇食塩〇しょうゆ	まいたけ御飯 お茶
09 水	豚丼 きゅうりとわかめの酢味噌かけ 豆腐と葱のみそ汁	596.1(448.9) 24.1(18.2) 21.2(16.0) 2.7(2.1)	米、砂糖 〇コーンフレーク 〇玄米フレーク 〇マシュマロ	豚肉、絹ごし豆腐、みそ かにかまぼこ、わかめ 〇バター〇牛乳	たまねぎ、きゅうり、しらたき ねぎ、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん	しらすおにぎり(りす) 玄米フレークスナック 牛乳
10 木	けんちんうどん かぼちゃの甘煮 果物	607.6(454.1) 23.5(17.5) 18.1(13.6) 3.8(2.8)	ゆでうどん、砂糖、ごま油 〇米〇油〇砂糖	絹ごし豆腐、鶏もも肉 〇ピザチーズ〇豚ひき肉	かぼちゃ、はくさい にんじん、ねぎ、だいこん ごぼう、しめじ 〇ホールトマト缶〇キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、みりん 〇食塩 〇ケチャップ〇カレールウ 〇しょうゆ〇中濃ソース	焼きタコライス お茶
11 金	わかめ御飯・おにぎり(さくら・すみれ) 鶏の唐揚げ フレンチブロッコリー 大根のみそ汁 果物	604.8(443.0) 28.5(21.3) 19.0(13.8) 2.8(2.0)	米、油、片栗粉 〇食パン〇砂糖	鶏もも肉、みそ、焼きのり 〇バター〇きな粉〇牛乳	ブロッコリー、だいこん トマト、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 わかめふりかけ	きな粉サンド 牛乳
12 土	親子丼 トマトの中華風サラダ きゃべつと油あげのみそ汁	486.9(353.1) 17.6(12.8) 7.8(5.6) 2.5(1.9)	米、ごま油、砂糖 〇米	卵、鶏もも肉 みそ、油揚げ 〇焼きのり	トマト、たまねぎ、キャベツ きゅうり、糸みつば	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、酢 〇うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
14 月	御飯 松風焼き ひじきの煮物 いも汁	604.1(445.7) 25.4(18.3) 19.0(13.5) 2.5(1.8)	米、さつまいも、パン粉 砂糖、油、いりごま 〇ホットケーキミックス〇砂糖	鶏ひき肉、豚肉、みそ さつま揚げ、牛乳、 油揚げ、ひじき〇バター 〇牛乳	はくさい、だいこん、たまねぎ にんじん、ねぎ、いんげん 〇いちごジャム	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	スティックホットケーキ 牛乳
15 火 誕生会	五目寿司 かじきの竜田揚げ ブロッコリーとトマトの和風サラダ 麩とわかめのみそ汁	714.7(554.4) 30.5(23.4) 27.2(21.0) 3.3(2.5)	米、砂糖、マヨネーズ 油、片栗粉、焼ふ 〇食パン〇小麦粉〇砂糖	かじき、卵、みそ、油揚げ 焼きのり、わかめ 〇卵〇生クリーム〇牛乳 〇ハム〇バター	ブロッコリー、トマト、にんじん ごぼう、コーン缶、いんげん 万能ねぎ、かんぴょう 〇りんご	かつおだし汁、酢 しょうゆ、食塩	りんごカスタードサンドと ハムサンド 牛乳
16 水	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 小松菜のサラダ 白菜のすまし汁 果物	544.0(397.8) 25.5(17.7) 19.3(13.3) 1.7(1.2)	米、マヨネーズ いりごま、砂糖 〇さつまいも〇砂糖	鶏もも肉、ツナ缶、みそ 〇卵(黄)〇バター〇牛乳 〇スキムミルク	もやし、はくさい こまつな、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	スイートポテト 牛乳
17 木	ロールパン マカロニグラタン キャベツとトマトのサラダ コーンスープ	566.3(432.2) 21.8(16.7) 19.1(14.4) 2.5(1.8)	ロールパン、マカロニ 小麦粉、油、パン粉 〇米〇砂糖	牛乳、鶏もも肉、ピザチーズ バター、スキムミルク 〇鶏ひき肉〇油揚げ	キャベツ、たまねぎ、トマト クリームコーン缶、コーン缶 きゅうり、トマト、パセリ 〇にんじん〇コーン缶	コンソメ、食塩、酢 〇しょうゆ〇みりん	こぎつねごはん お茶
18 金	御飯 レバーのかりんあげ ポパイサラダ きゃべつのみそ汁	566.5(403.5) 23.1(16.0) 19.7(14.3) 2.3(1.7)	米、片栗粉、油、砂糖 〇食パン	鶏レバー、みそ 〇バター〇あおのり 〇牛乳	ほうれんそう、キャベツ コーン缶、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、酢 ウスターソース	青のりトースト 牛乳
19 土	そぼろあんかけ丼 大根サラダ 厚揚げのみそ汁	559.4(439.5) 20.5(16.2) 22.1(17.4) 2.5(2.0)	米、マヨネーズ、片栗粉 砂糖、油、ごま油 〇ミルクパン	豚ひき肉、生揚げ みそ、ツナ缶	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	かつおだし汁、しょうゆ	ミルクパン せんべい、お茶
21 月	御飯(乳児) おにぎり(幼児) 鶏肉の照り焼き 野菜の煮物 たまねぎとしめじのみそ汁	595.8(402.0) 24.0(16.2) 22.2(14.0) 2.1(1.5)	米、砂糖 〇マドレーヌ	鶏もも肉、みそ 〇牛乳	たまねぎ、だいこん にんじん、ごぼう、しめじ ほうれんそう、いんげん	しょうゆ、かつおだし汁 みりん ふりかけ(幼児)	マドレーヌ 牛乳
22 火	和風うどん さつま芋のレモン煮・チーズ 果物	502.5(370.4) 17.2(12.9) 9.3(6.7) 2.3(1.8)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖 〇米	鶏もも皮なし、チーズ かまぼこ 〇ベーコン	はくさい、レモン、にんじん 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
24 木	ミルクカレー(りす) カレーライス 大根とハムのりんご酢のサラダ 白菜のスープ	571.8(411.6) 20.4(14.8) 20.0(15.2) 2.9(2.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ 油、砂糖、オリーブ油 食パン(乳児) フランスパン(幼児)	豚肉、ハム、粉チーズ 豆乳(りす) 〇牛乳	だいこん、たまねぎ はくさい、にんじん きゅうり、パセリ	カレールウ、りんご酢 コンソメ、食塩	フランスせんべい 牛乳
25 金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 梅肉あえ 大根とわかめのみそ汁	571.5(427.2) 23.1(17.3) 21.0(15.8) 2.4(1.8)	米、砂糖、片栗粉、油 〇さつまいも 〇ホットケーキミックス	生揚げ、豚ひき肉、みそ かつお節、わかめ 〇バター〇チーズ〇牛乳 〇スキムミルク	はくさい、だいこん にんじん、たまねぎ、きゅうり 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 みりん	さつまいものガレット 牛乳
26 土	かきたまうどん ジャーマンポテト 果物	586.7(451.7) 16.8(13.0) 14.3(11.0) 4.5(3.4)	じゃがいも、干しうどん 片栗粉、油 〇米〇ごま〇砂糖 〇あげ玉	鶏もも肉、卵、ベーコン 〇焼きのり〇あおのり	たまねぎ、ほうれんそう パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 〇しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
28 月	豚肉の生姜焼き丼 キャベツの胡麻ネーズ和え なすと油揚げのみそ汁	562.8(420.3) 29.4(22.3) 21.5(15.6) 2.6(1.9)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、油 〇食パン(りす) 〇コッペパン〇マヨネーズ	豚肉、みそ、ちくわ 油揚げ 〇しらす干し〇牛乳 〇ピザチーズ	キャベツ、なす、きゅうり にんじん、しょうが 〇万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	葱じゃこトースト 牛乳
29 火	和風スパゲティー マセドアンサラダ コンソメスープ 果物	562.9(418.1) 20.6(15.6) 12.7(9.0) 3.1(2.4)	スパゲティー、じゃがいも マヨネーズ、オリーブ油 〇米	鶏もも肉、チーズ、バター 〇鮭フレーク〇焼きのり	たまねぎ、きゅうり にんじん、なす エリンギ、万能ねぎ	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 〇わかめふりかけ	鮭わかめおにぎり お茶
30 水	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のおかか和え むらくもスープ	590.9(462.5) 32.7(25.5) 21.8(16.8) 2.7(2.4)	米、片栗粉、いりごま、砂糖 〇食パン(乳児) 〇ロールパン(幼児) 〇マヨネーズ	鶏もも肉、絹ごし豆腐 鶏むね肉、卵、なると かつお節 〇ハム〇チーズ〇牛乳	はくさい、たまねぎ ほうれんそう、マーマレード にんじん 〇きゃべつ〇きゅうり	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 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