

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	
04 水	ナポリタン ポテトサラダ・チーズ コンスープ	572.3(455.1) 18.5(14.8) 13.9(11.1) 2.3(1.8)	スパゲティ、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 オリーブ油 〇米	ハム、チーズ 〇ツナ缶	にんじん、たまねぎ、パセリ クリームコーン缶、コーン缶 〇にんじん〇なめたけ 〇塩こんぶ	ケチャップ、コンソメ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
05 木	菜飯 煮魚 大根サラダ わかめと玉葱のみそ汁	555.3(415.6) 24.9(19.0) 17.9(13.0) 3.4(2.4)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま 〇ホットケーキ粉〇砂糖	かれい、ツナ缶 みそ、わかめ 〇バター〇牛乳	だいこん、たまねぎ にんじん、コーン缶 キャベツ、しょうが 〇いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ	スティックホットケーキ 牛乳
06 金	ミルクカレー(0歳児) カレーライス フレンチサラダ かぶのスープ	486.2(358.5) 13.2(10.2) 12.3(8.9) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、油 〇米	豚肉 豆乳(0歳児)	たまねぎ、キャベツ、にんじん かぶ(葉)、パイン缶、きゅうり 干しぶどう〇せり・なすな・ごぎょう・ はこべらほとけのざ・すずな・すずしろ	カレールウ、酢、コンソメ 食塩	七草かゆ せんべい、お茶
07 土	韓国風まぜごはん タマゴのサラダ 油揚げと玉葱のみそ汁	444.9(345.8) 13.1(10.1) 8.5(6.8) 2.5(2.3)	米、マヨネーズ 砂糖、ごま油 〇米	豚ひき肉、みそ、卵 油揚げ、焼きのり	ブロッコリー、たまねぎ きゅうり、にんじん、しょうが 〇梅干し	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 〇青菜ふりかけ	梅と青菜のおにぎり お茶
10 火	御飯 ぶりのねぎ味噌焼き 白菜のおかか和え 生揚げのみそ汁	630.9(436.3) 29.3(21.0) 23.6(17.4) 2.7(1.8)	米、砂糖 〇食パン(0歳児) 〇コッペパン(2歳児以上)	ぶり、生揚げ、みそ かつお節 〇バター〇あおのり〇牛乳	はくさい、ねぎ、にんじん 万能ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん	青のりトースト 牛乳
11 水	和風うどん さつま芋の甘煮・チーズ 果物	462.4(360.0) 17.0(13.2) 6.2(4.7) 2.5(1.8)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖 〇米〇もち米	鶏もも皮なし、チーズ かまぼこ 〇豚ひき肉	はくさい、にんじん 〇まいたけ〇にんじん 〇ごぼう	しょうゆ、かつおだし汁、食塩 〇酒〇しょうゆ〇食塩	まいたけごはん お茶
12 木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ごま和え御飯 むらくもスープ	555.1(396.1) 31.0(21.6) 16.6(11.5) 2.2(1.6)	米、片栗粉、いりごま、砂糖 〇ホットケーキ粉〇砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐 卵、なると、かつお節 〇チーズ〇牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん ごまつな、コーン缶 マーマレード	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	チーズ蒸しパン 牛乳
13 金	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 玉葱とコーンのスープ	512.1(385.7) 16.8(12.8) 15.1(11.4) 2.5(1.8)	ロールパン、マカロニ 小麦粉、油、パン粉 〇米	牛乳、鶏もも肉 ピザチーズ バター、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、トマト コーン缶、きゅうり、パセリ	コンソメ、食塩、酢 〇いりこ菜飯ふりかけ	いりこ菜飯 お茶
14 土	そぼろあんかけ丼 梅肉あえ 豆腐とわかめのみそ汁	470.9(348.3) 18.0(13.8) 11.9(9.4) 2.4(1.8)	米、砂糖 片栗粉、油 〇スティックパン	豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ わかめ、かつお節	はくさい、たまねぎ、きゅうり にんじん、グリーンピース うめ干し、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	スティックパン せんべい、お茶
16 月	御飯 ミートローフ 小松菜のサラダ 麩とえのきのみそ汁	700.3(505.5) 28.8(20.5) 30.3(20.7) 2.8(1.9)	米、マヨネーズ、砂糖、ごま パン粉、焼ふ〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン(2歳児以上) 〇砂糖〇油〇マヨネーズ	豚ひき肉、牛乳、みそ、ツナ 缶 〇ハム(0.1歳児) 〇ウインナー(2歳児以上) 〇牛乳	小松菜、たまねぎ、もやし にんじん、えのきたけ 万能ねぎ 〇たまねぎ	ケチャップ、酢、食塩 ウスターソース、かつおだし汁 〇ケチャップ(2歳児以上)	ハムサンド(0.1歳児) ウインナードッグ(2歳児以上) 牛乳
17 火	ツナとコーンのバター醤油スパゲティ ブロッコリーのフレンチサラダ きゃべつのスープ	538.7(402.4) 22.2(17.5) 15.0(11.6) 2.7(2.2)	スパゲティ、マヨネーズ 油、砂糖、片栗粉 〇米	ツナ缶、バター、みそ 〇煮干し(2歳児以上) 〇焼きのり	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン缶、エリンギ トマト	みりん、しょうゆ、 コンソメ、食塩 〇わかめふりかけ	わかめおにぎり 煮干し(2歳児以上) お茶
18 水 誕生会	ピラフ ササミフライ(0.1歳児) えびフライ・タルタルソース、 ミックスサラダ 青菜のスープ 果物	796.2(633.5) 16.5(17.6) 25.0(17.5) 2.2(1.7)	米、マヨネーズ、油 パン粉、小麦粉 〇寒天ゼリー	ベーコン、卵 ささみ(乳児) えび、卵(幼児)	キャベツ、たまねぎ、トマト、ねぎ ごまつな、コーン缶、にんじん きゅうり、パセリ、レモン果汁 〇もも缶〇パイン缶	しょうゆ、食塩 コンソメ、酢	フルーツゼリー せんべい お茶
19 木	御飯 豆腐ハンバーグ ひじきのマリネ 白菜のみそ汁	562.2(460.0) 23.6(19.5) 21.4(17.5) 2.3(2.0)	米、パン粉、砂糖 オリーブ油、油 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン〇グラニュー糖(2歳児以上)	豚ひき肉、木綿豆腐 ツナ缶、卵、みそ、ひじき 〇チーズ(0.1歳児) 〇バター(2歳児以上)〇牛乳	だいこん、はくさい たまねぎ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁、ケチャップ 酢、しょうゆ、みりん 食塩	チーズトースト(0.1歳児) バターラスク(2歳児以上) 牛乳
20 金	コッペパン 鶏肉のりんごソースかけ きゃべつとベーコンドレッシング和え マカロニスープ	506.6(375.1) 22.9(16.2) 12.3(8.9) 2.5(1.8)	コッペパン、油、小麦粉 砂糖、マカロニ、オリーブ油 〇米〇もち米〇砂糖	鶏もも肉、ベーコン 〇豚肉	キャベツ、たまねぎ、りんご きゅうり、にんじん、しょうが レモン果汁〇しめじ〇にんじん 〇ごぼう	しょうゆ、酢、コンソメ 〇しょうゆ〇酒〇食塩	炊き込みごはん お茶
21 土	かきたまうどん かぼちゃの甘煮 果物	435.0(336.6) 13.5(10.5) 5.9(4.7) 4.3(3.3)	干しうどん、片栗粉、砂糖 〇米	鶏もも肉、卵 〇こんぶ佃煮	かぼちゃ、たまねぎ ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ みりん	昆布ごはん お茶
23 月	焼肉丼 かぶの甘酢漬け きゃべつと油揚げのみそ汁	559.3(412.1) 25.7(19.5) 22.0(16.5) 3.0(2.3)	米、砂糖 いりごま、ごま油 〇食パン〇マヨネーズ 〇砂糖	豚肉、みそ、油揚げ 〇みそ〇しらす干し 〇ピザチーズ〇牛乳	たまねぎ、かぶ、キャベツ きゅうり、にんじん、かぶ・葉 ゆず果皮 〇万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 〇みりん	みそじゃこトースト 牛乳
24 火	けんちんうどん さつま芋のレモン煮 果物	500.9(363.6) 20.9(13.9) 5.9(4.4) 2.5(1.7)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖、ごま油 〇米〇砂糖	絹ごし豆腐、豚肉 〇チーズ〇煮干し(2歳児以上) 〇かつお節	はくさい、だいこん、にんじん レモン、ねぎ、ごぼう、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 〇しょうゆ	チーズおかかごはん 煮干し(2歳児以上) お茶
25 水	御飯 さわらのごま照り焼き 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	588.3(482.3) 25.3(20.1) 18.6(14.9) 2.2(1.7)	米、砂糖、いりごま 〇メロンパン	さわら、みそ、油揚げ 〇牛乳	はくさい、にんじん 切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ	メロンパン 牛乳
26 木	ロールパン チキンピカタ コロコロサラダ コンソメスープ	501.0(368.5) 24.1(17.2) 13.5(10.0) 2.6(1.9)	ロールパン、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ、小麦粉 〇米	鶏もも肉、卵、ハム 粉チーズ 〇焼きのり	たまねぎ、きゅうり コーン缶、にんじん、パセリ	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
27 金	菜飯 高野豆腐のはさみ煮 わかめの和風サラダ 麩と万能ねぎのみそ汁	527.2(391.1) 17.8(13.2) 17.6(13.2) 3.1(2.4)	米、砂糖、米、油、焼ふ 〇さつまいも〇いりごま 〇水あめ〇油〇ざらめ糖	鶏ひき肉、凍り豆腐 みそ、卵、わかめ 〇牛乳	トマト、きゅうり 万能ねぎ、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
28 土	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ かぶのスープ	532.4(399.4) 17.9(13.6) 16.1(12.2) 3.2(2.4)	米、じゃがいも、油 〇食パン〇砂糖	豚肉、ツナ缶 〇バター〇きな粉	キャベツ、たまねぎ、かぶ にんじん、きゅうり、かぶ・葉	ハヤシルウ、食塩 酢、コンソメ	きな粉サンド お茶
30 月	コッペパン 鮭のヨーグルト焼き 大根とハムのりんご酢のサラダ 卵ときゃべつのスープ	531.9(394.3) 24.8(18.8) 17.8(12.8) 2.2(1.6)	コッペパン、マヨネーズ オリーブ油、砂糖、油 〇米〇砂糖	生鮭、プレーンヨーグルト ハム、卵 〇鶏ひき肉〇油揚げ	だいこん、キャベツ たまねぎ、きゅうり 〇にんじん〇コーン缶	りんご酢、コンソメ 食塩、カレー粉 〇しょうゆ〇みりん	こきつねごはん お茶
31 火	御飯 レバーのかりんあげ ナムル 大根のみそ汁 果物	583.3(413.2) 24.3(17.1) 18.9(14.2) 2.5(1.7)	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	鶏レバー、みそ、ハム 〇粉チーズ〇牛乳	ほうれんそう、もやし だいこん、しょうが 〇パセリ	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース	フランスせんべい 牛乳