

## 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 水	御飯 あんかけぎょうざ ★ 小松菜のサラダ 大根のみそ汁	648.0(459.9) 22.2(15.8) 24.8(17.9) 2.5(1.8)	米、ぎょうざの皮、油 マヨネーズ、片栗粉 ごま、ごま油、砂糖 ○食パン○砂糖	豚ひき肉、ツナ缶、みそ ○バター○きな粉○牛乳	もやし、だいこん、こまつな キャベツ、にんじん、ねぎ にら、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢 きな粉サンド★ 牛乳	
02 木	ミルクカレー(0歳児) カレーライス ★ フレンチサラダ★ マカロニスープ★	582.0(431.4) 19.5(14.6) 16.9(12.4) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、油 マカロニ ○ホットケーキ粉○砂糖	豚肉 豆乳(0歳児) ○卵○牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン缶、パイン缶 きゅうり、干しぶどう パセリ	カレールー、酢、コンソメ 食塩 蒸しパン 牛乳	
03 金 誕生会	鮭寿司 鶏の唐揚げ ★ ポテトサラダ ★ わかめスープ ★	603.4(417.9) 23.0(13.7) 13.9(9.5) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、油、片栗粉 いりごま ○寒天ゼリー	鶏もも肉、生鮭 卵、でんぶ、わかめ	なばな、にんじん きゅうり、しそ、しょうが 〇りんご天然果汁〇みかん缶 〇もも缶	酢、しょうゆ、食塩 鶏がらスープ フルーツゼリーボンチ★ せんべい、お茶	
04 土	かきたまうどん さつま芋の甘煮 果物	458.6(352.5) 13.2(10.3) 5.9(4.7) 4.3(3.3)	干しうどん、さつまいも 砂糖、片栗粉 ○米	鶏もも肉、卵 ○こんぶ佃煮	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	
06 月	御飯 煮魚 ★ 梅肉あえ 豆腐とわかめのみそ汁	484.1(352.2) 22.6(17.0) 12.2(8.5) 2.0(1.5)	米、砂糖 ○さつまいも○砂糖	かれない、絹ごし豆腐、みそ わかめ、かつお節 ○卵(黄)○バター○牛乳	はくさい、きゅうり、にんじん うめ干し、しょうが	しょうゆ、かつおだし汁 みりん スイートポテト ★ 牛乳	
07 火	御飯 レバーのかりんあげ ★ ポパイサラダ じゃがいもと玉葱のみそ汁	590.6(460.3) 23.4(17.2) 18.9(14.5) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、片栗粉 油、砂糖 ○メロンパン	鶏レバー、みそ ○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ 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 メロンパン★ 牛乳	
08 水	和風スパゲティー ★ にんじんのオレンジ煮 粉ふき芋・チーズ 春きゃべつのスープ	537.9(394.6) 20.5(15.5) 11.7(8.6) 3.0(2.4)	スパゲティー、じゃがいも オリーブ油、砂糖 ○米	鶏もも肉、チーズ、バター ○ベーコン	たまねぎ、みかん天然果汁 にんじん、なす、エリンギ 万能ねぎ、パセリ、きゃべつ 〇にんじん〇たまねぎ	しょうゆ、みりん、食塩 鶏がらスープ ○コンソメ ピラフ★ お茶	
09 木	ハヤシライス ★ キャベツとハムのサラダ 玉葱とコーンのスープ	582.7(199.6) 21.7(9.0) 22.1(10.9) 3.3(1.3)	米、じゃがいも、油 ○食パン(0歳児) ○コッペパン○マヨネーズ	豚肉、ハム ○しらす干し ○ピザチーズ○牛乳	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 にんじん、きゅうり、パセリ ○万能ねぎ	ハヤシルウ、コンソメ 酢、食塩 葱じゃこトースト 牛乳	
10 金	チーズパン ミートローフ ★ マカロニサラダ ★ コンソメスープ	461.8(297.0) 19.6(12.8) 15.2(10.8) 1.9(1.2)	チーズパン、マカロニ 砂糖、パン粉、マヨネーズ ○米	豚ひき肉、牛乳 ハム、スキムミルク ○卵	たまねぎ、きゅうり、にんじん 〇かぶ〇だいこん	ケチャップ、コンソメ、食塩 ウスターソース ○鶏がらスープ たまごと野菜のおかゆ お茶	
11 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	424.3(321.5) 13.9(10.7) 10.2(8.2) 2.0(1.7)	米、マヨネーズ、砂糖 ごま油 ○スティックパン	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 スティックパン せんべい、お茶	
13 月	マーボー豆腐丼 ★ わかめの和風サラダ ★ 青菜のスープ ★	558.5(441.5) 22.5(18.7) 22.5(17.5) 2.9(2.5)	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油 ○食パン(乳児) ○ロールパン(幼児) ○マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○ハム○チーズ ○牛乳	ねぎ、トマト、きゅうり こまつな、しょうが ○キャベツ○きゅうり	しょうゆ、酢、コンソメ ○食塩 チーズハムサンド(乳児) チーズ野菜サンド(幼児) ★ 牛乳	
14 火	カレーうどん ★ かぼちゃの甘煮 果物	498.2(384.3) 17.4(13.4) 9.8(7.7) 3.6(2.8)	ゆでうどん、砂糖、片栗粉 ○米○砂糖○いりごま	豚肉、かまぼこ ○煮干し(2歳児以上) ○焼きのり	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん ねぎ、グリーンピース 〇うめ干し	かつおだし汁、カレールー しょうゆ、食塩 ○しょうゆ ○青菜ふりかけ 梅菜飯 カリカリたつくり(2歳児以上) お茶	
15 水	御飯 油淋鶏 ★ 大根とツナのサラダ 白菜のみそ汁	556.0(405.6) 25.8(19.4) 21.2(15.7) 2.4(1.8)	米、油、片栗粉 砂糖、オリーブ油、ごま油 ○食パン	鶏もも肉、ツナ缶、みそ ○バター○あおのり ○牛乳	だいこん、はくさい、レモン にんじん、ねぎ、パセリ しょうが	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酢、食塩 青のりトースト★ 牛乳	
16 木	御飯 松風焼き ひじきの煮物 むらくもスープ ★	712.2(549.1) 29.2(21.5) 24.6(17.5) 3.0(2.3)	米、パン粉、砂糖 片栗粉、油、いりごま ○クラッカー ○マシュマロ(2歳児以上)	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ 鶏むね肉、卵、なると 牛乳、ひじき、油揚げ ○牛乳	たまねぎ、にんじん いんげん ○ジャム(0.1歳児)	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 クラッカーサンド(0.1歳児) マシュマロサンド(2歳児以上) ★ せんべい 牛乳	
17 金	ロールパン マカロニグラタン ★ えびフライ(幼児) ★ ブロッコリーフレンチサラダ コーンスープ★ 果物	628.6(389.4) 24.9(13.8) 20.2(11.2) 3.0(2.1)	ロールパン、マカロニ、油 マヨネーズ、小麦粉、パン粉 ○米	牛乳、えび、鶏もも肉 ピザチーズ、バター スキムミルク ○焼きのり	ブロッコリー、コーン缶 たまねぎ、クリームコーン缶	中濃ソース、コンソメ 酢、食塩 わかめおにぎり ★ お茶	
18 土 卒園式	三色どんぶり 大根サラダ 麩とほうれんそうのみそ汁	547.3(383.4) 17.2(12.0) 14.5(10.3) 2.2(1.6)	米、マヨネーズ、砂糖 油、焼ふ ○砂糖○米	卵、鶏ひき肉、みそ ○チーズ○かつお節 ○焼きのり	だいこん、きゅうり、たまねぎ にんじん、ほうれんそう いんげん、しょうが	しょうゆ、食塩 かつおだし汁 ○しょうゆ チーズおかかおにぎり お茶	
20 月	御飯 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢味噌かけ きゃべつのみそ汁	528.3(396.0) 20.4(15.2) 15.9(11.7) 2.5(1.9)	米、砂糖、片栗粉、油 ○ホットケーキ粉○砂糖	生揚げ、豚ひき肉、みそ かにかまぼこ、わかめ ○バター○牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ にんじん、グリーンピース えのきたけ 〇いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ、酢 スティックホットケーキ 牛乳	
22 水	ミートスパゲティー ★ きゃべつとベーコンドレッシング和え 野菜のスープ	614.7(483.1) 22.9(18.2) 18.8(15.0) 1.9(1.5)	スパゲティー、油 オリーブ油、砂糖 ○米○砂糖○あげ玉○ごま	豚ひき肉、ベーコン ○焼きのり○あおのり	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり えのきたけ、ほうれんそう	ケチャップ、酢、しょうゆ コンソメ、食塩 ○しょうゆ たぬきおにぎり★ お茶	
23 木	御飯 さわらの照り焼き 切干大根の旨煮 玉葱のみそ汁	561.9(394.5) 27.1(19.6) 16.9(12.1) 2.9(2.1)	米、砂糖 ○食パン(0歳児) ○コッペパン○砂糖	さわら、みそ、油揚げ ○みそ○ピザチーズ ○牛乳	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○みりん 甘みそトースト 牛乳	
24 金	食パン 鶏肉のりんごソースかけ ほうれん草ときのこのサラダ 白菜のスープ	535.0(387.3) 25.5(17.4) 16.0(10.9) 2.7(1.9)	食パン、油、マヨネーズ 小麦粉、砂糖 ○米○砂糖○ごま油	鶏もも肉、ベーコン ○豚ひき肉	ほうれんそう、はくさい、りんご しめじ、えのきたけ、コーン缶 たまねぎ、しょうが、レモン果汁 〇にんじん 〇グリーンピース〇しめじ	しょうゆ、酢、コンソメ ○しょうゆ○食塩 炊き込みごはん お茶	
25 土	親子丼 トマトの中華風サラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	440.0(323.1) 17.9(13.0) 7.9(5.8) 2.6(2.0)	米、じゃがいも ごま油、砂糖 ○食パン	卵、鶏もも肉、みそ わかめ	トマト、たまねぎ きゅうり、糸みつば 〇いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢 ジャムサンド お茶	
27 月	豚肉の生姜焼き丼 キャベツの胡麻ネーズ和え 大根と油揚げのみそ汁	571.1(437.0) 29.7(22.8) 19.6(14.5) 2.7(2.0)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、油 ○食パン(0歳児) ○コッペパン	豚肉、みそ、ちくわ 油揚げ ○ピザチーズ○牛乳	キャベツ、だいこん、きゅうり にんじん、しょうが ○ホールトマト缶〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ ○ケチャップ○みりん トマトチーズトースト 牛乳	
28 火	肉うどん ★ ブロッコリーの和風マヨネーズ 果物	510.3(397.9) 16.7(12.7) 19.4(15.2) 1.6(1.2)	ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖 ○米○砂糖	豚こま切れ、かまぼこ、みそ ○鶏ひき肉○油揚げ	ブロッコリー、はくさい、 にんじん、コーン缶 〇にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、酢、食塩 ○しょうゆ○みりん きつねごはん★ お茶	
29 水	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 野菜の煮物 麩とわかめのすまし汁	506.0(350.8) 25.1(17.2) 13.9(10.1) 2.9(2.0)	米、砂糖、焼ふ ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ	鶏もも肉、みそ、わかめ ○粉チーズ○牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう ねぎ、しめじ、いんげん しょうが ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 フランスせんべい 牛乳	
30 木	コッペパン かじきのチーズフライ キャベツとトマトのサラダ コーンと卵のスープ	525.9(409.5) 21.4(16.9) 15.8(12.3) 2.3(1.7)	コッペパン、パン粉、油 小麦粉、片栗粉 ○米	かじき、卵、粉チーズ ○焼きのり	キャベツ、クリームコーン缶 きゅうり、トマト、コーン缶	中濃ソース、コンソメ 酢、食塩 ○青菜ふりかけ 青菜おにぎり お茶	
31 金	豚コーン丼 白菜のおかか和え 生揚げのみそ汁	551.1(408.2) 23.4(17.6) 18.5(13.9) 1.9(1.5)	米、砂糖、ごま、油 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	豚ひき肉、生揚げ みそ、かつお節 ○牛乳	はくさい、コーン缶 たまねぎ、ほうれんそう にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 黒糖蒸しパン 牛乳	

★は ゆりぐみのリクエストメニューです