

## 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	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	マーボー豆腐丼 わかめとコーンサラダ 白菜と人参のスープ	560.1(414.0) 23.3(17.0) 19.3(13.9) 2.9(2.2)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○食パン(0歳児) ○コッペパン	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○ビザチーズ○牛乳	はくさい、きゅうり、コーン缶 ねぎ、にんじん、しょうが ○トマト缶○たまねぎ	しょうゆ、酢、鶏がらスープ ○ケチャップ○みりん	トマトチーズトースト 牛乳
02 金	和風スパゲティー キャベツとハムのサラダ コーンとトマトのスープ	585.3(405.8) 28.8(16.7) 13.7(9.4) 3.5(2.4)	スパゲティー、油 オリーブ油、片栗粉 ○米	鶏もも肉、ハム ○焼きのり○煮干し(幼児)	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、なす、エリンギ ホールトマト缶、クリームコーン缶 万能ねぎ、チンゲンサイ	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、酢、食塩	青菜おにぎり 煮干し(幼児) お茶
03 土	照り焼き丼 大根サラダ 玉葱と小松菜のみそ汁	532.0(398.0) 19.6(15.0) 11.7(8.7) 2.2(1.5)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、油 ○米○砂糖	鶏もも肉、ツナ缶、みそ ○チーズ○かつお節 ○焼きのり	たまねぎ、だいこん きゅうり、にんじん、こまつな	しょうゆ、かつおだし汁 ○しょうゆ	チーズおほかおにぎり お茶
05 月	御飯 煮魚 きんぴら 生揚げとわかめのみそ汁	546.7(398.7) 27.1(20.2) 15.4(10.7) 2.2(1.7)	米、砂糖、いりごま、ごま油 ○ホットケーキミックス ○砂糖	かれい、生揚げ、みそ ちくわ、わかめ ○卵○バター ○スキムミルク○牛乳	ごぼう、にんじん さやえんどう、しょうが ○バナナ	かつおだし汁、しょうゆ	バナナケーキ 牛乳
06 火	コッペパン ラザニア きゃべつとベーコンドレッシング和え しめじと野菜のスープ	589.2(452.1) 19.1(14.6) 16.0(12.5) 2.9(2.2)	コッペパン、しゅうまいの皮 小麦粉、パン粉、砂糖 オリーブ油、油 ○米	牛乳、豚ひき肉、バター ベーコン、スキムミルク 粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、かぶ にんじん、きゅうり、しめじ パセリ ○塩昆布○そらまめ	ケチャップ、しょうゆ 酢、鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ○食塩○酒	そらまめごはん お茶
07 水	御飯 鶏肉の鍋照り煮 小松菜のサラダ じゃがいもと玉葱のみそ汁	629.8(468.3) 29.7(21.0) 24.2(17.9) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、油 片栗粉、マヨネーズ、砂糖 いりごま、ごま油 ○食パン○砂糖	鶏肉、ツナ缶、みそ ○バター○きな粉○牛乳	もやし、たまねぎ、こまつな にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん	きな粉ラスク 牛乳
08 木	野菜うどん ポテトサラダ 果物	435.7(340.1) 16.9(13.1) 9.7(7.4) 1.8(1.4)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ ○米○砂糖	鶏もも皮なし、かまぼこ ○鶏ひき肉○油揚げ	キャベツ、にんじん、きゅうり ○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ○しょうゆ○みりん	きつねごはん お茶
09 金	御飯 和風ハンバーグ アスパラサラダ えのきとほうれんそうのみそ汁	560.3(388.5) 23.5(16.4) 21.1(15.2) 2.4(1.6)	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖 ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ	鶏ひき肉、調製豆乳、みそ おから、ベーコン ○粉チーズ○牛乳	たまねぎ、だいこん、キャベツ グリーンアスパラガス、コーン缶 ほうれんそう、にんじん、えのきたけ パセリ	しょうゆ、食塩 かつおだし汁	フランスせんべい 牛乳
10 土	あんかけごはん ブロッコリーの和風マヨネーズ・トマト 大根と油揚げのみそ汁	512.7(361.2) 16.1(11.4) 10.5(7.4) 1.8(1.3)	米、マヨネーズ 砂糖、片栗粉 ○米	豚肉、みそ、油揚げ ○ベーコン	ブロッコリー、はくさい、トマト たまねぎ、だいこん、にんじん しょうが ○たまねぎ○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩、鶏がらスープ ○鶏がらスープ	人参ピラフ お茶
12 月	焼肉丼 ナムル 白菜のみそ汁	532.6(405.8) 20.5(16.1) 11.4(9.0) 2.6(2.0)	米、砂糖、ごま油 いりごま ○米	豚肉、みそ、ハム ○焼きのり	ほうれんそう、たまねぎ もやし、はくさい ○塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ	塩昆布おにぎり お茶
13 火	御飯 鶏肉のりんごソースかけ キャベツの胡麻ネーズ和え かぶとしめじのみそ汁	645.9(430.7) 29.7(19.6) 26.5(15.8) 2.9(1.8)	米、油、マヨネーズ、小麦粉 砂糖、いりごま ○食パン○マヨネーズ(乳児) ○コッペパン○油○砂糖(幼児)	鶏もも肉、みそ、ちくわ ○ハム(乳児) ○ウインナー(幼児)○牛乳	キャベツ、かぶ、きゅうり りんご、にんじん、しめじ かぶ・葉、しょうが、レモン果汁 ○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢 ○ケチャップ	ハムサンド(乳児) ウインナードッグ(幼児) 牛乳
14 水 誕生会	梅わかめごはん あじフライ トマトサラダ 大根と生揚げのみそ汁	575.7(433.3) 19.8(15.5) 14.9(11.1) 2.3(1.7)	米、パン粉、小麦粉 油、砂糖	あじ、生揚げ、みそ	トマト、だいこん、きゅうり にんじん、うめ干し、たまねぎ 万能ねぎ、レモン、パセリ ○りんご果汁○パイン缶○みかん	かつおだし汁、中濃ソース 酢、食塩	あじさいフルーツポンチ せんべい、お茶
15 木	スパゲティーナポリタン ツナと野菜のサラダ コーンスープ 果物	562.1(449.8) 16.7(13.4) 15.5(12.1) 2.2(1.7)	スパゲティー、油、砂糖 ○米○砂糖○ごま油	ベーコン、ツナ缶 ○豚ひき肉○焼きのり	キャベツ、クリームコーン缶 たまねぎ、コーン缶、だいこん ピーマン、にんじん、しめじ ○きゅうり○にんじん○しょうが	ケチャップ、鶏がらスープ 酢、食塩 ○しょうゆ	韓国風まぜごはん お茶
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 きゃべつのみそ汁	556.6(400.0) 23.0(16.6) 20.1(14.3) 3.0(2.2)	米、じゃがいも、砂糖 油、片栗粉 ○マヨネーズ ○食パン(乳児) ○コッペパン(幼児)	生揚げ、豚ひき肉、わかめ みそ、かにかまぼこ ○ビザチーズ○しらす干し ○牛乳	きゅうり、キャベツ ○万能ねぎ	しょうゆ、酢、みりん かつおだし汁	葱じゃこトースト 牛乳
17 土	豚コーン丼 ジャーマンポテト チンゲンサイのスープ	417.7(307.9) 18.4(13.6) 14.9(10.9) 1.7(1.3)	じゃがいも、米 砂糖、油 ○いりごま	豚ひき肉、ベーコン ○鮭フレーク○焼きのり	コーン缶、たまねぎ こまつな、ねぎ、パセリ にんじん、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ 食塩	鮭ごはん お茶
19 月	御飯 鶏肉の照り焼き うの花炒り なすのみそ汁	527.5(386.3) 27.0(19.0) 14.5(10.3) 2.3(1.7)	米、砂糖 ○ホットケーキミックス○砂糖	鶏もも肉、おから、豚ひき肉 みそ、油揚げ ○スキムミルク ○バター○牛乳	たまねぎ、なす、ねぎ にんじん、ほうれんそう ○りんごジャム	かつおだし汁、しょうゆ	スティックホットケーキ 牛乳
20 火	ジャーチャー麺風 かぼちゃの甘煮 わかめスープ	514.9(382.3) 18.5(14.2) 14.5(11.1) 2.3(1.8)	ゆでうどん、砂糖 片栗粉、ごま油 ○米	豚ひき肉、みそ、わかめ ○ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん 万能ねぎ、しょうが ○にんじん○たまねぎ	しょうゆ、食塩 鶏がらスープ ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
21 水	御飯 レバーのかりんあげ もやしと胡瓜の中華和え 玉葱のみそ汁	612.7(429.4) 26.1(18.0) 18.9(13.7) 2.7(1.9)	米、片栗粉、油 砂糖、すりごま、ごま油 ○食パン(1歳児) ○コッペパン○砂糖	鶏レバー、みそ ○ビザチーズ○みそ ○牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン缶、しょうが	ケチャップ、しょうゆ 食塩、ウスターソース かつおだし汁 ○みりん	甘みそトースト 牛乳
22 木	ロールパン カレーグラタン ミックスサラダ 野菜スープ	592.6(430.7) 24.1(18.2) 21.0(15.5) 3.4(2.5)	ロールパン、じゃがいも、油 ○米	豚ひき肉、ビザチーズ 調製豆乳 ○焼きのり○煮干し(幼児)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ だいこん、トマト、コーン缶 きゅうり、なす、ズッキーニ、パセリ にんじん、しめじ、トマト缶	カレールウ、鶏がらスープ 酢、食塩	わかめおにぎり 煮干し(幼児) お茶
23 金	御飯 さわらのねぎ味噌焼き 梅肉あえ 豆腐とえのきのすまし汁 果物	509.8(377.3) 23.3(17.6) 13.0(9.5) 1.7(1.3)	米、砂糖 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	さわら、絹ごし豆腐 みそ、かつお節 ○調製豆乳○牛乳	はくさい、きゅうり、ねぎ ほうれんそう、えのきたけ にんじん、うめ干し、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩 かつおだし汁	黒糖蒸しパン 牛乳
24 土	そぼろあんかけ丼 トマトの中華風サラダ かぶのみそ汁	497.1(382.0) 16.9(13.3) 9.6(7.7) 2.2(1.9)	米、砂糖、片栗粉 ごま油、油 ○米	豚ひき肉、みそ ○焼きのり○じゃこ	トマト、かぶ、たまねぎ かぶ・葉、きゅうり、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、酢	いりごと青菜のおにぎり お茶
26 月	御飯 松風焼き 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	535.7(382.3) 23.5(16.7) 20.8(15.0) 2.3(1.7)	米、砂糖、油、いりごま ○食パン○マヨネーズ	鶏ひき肉、みそ、調製豆乳 おから、油揚げ ○チーズ○あおのり ○牛乳	はくさい、たまねぎ にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、かつおだし汁	青のりチーズトースト 牛乳
27 火	コッペパン ハンバーグ ひじきのサラダ 玉葱とコーンのスープ	596.6(440.1) 23.3(17.6) 19.7(15.2) 3.0(2.2)	コッペパン、砂糖 マヨネーズ ○米	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 おから、ひじき、スキムミルク ○油揚げ	たまねぎ、コーン缶、きゅうり キャベツ、にんじん、パセリ ○にんじん○なめたけ ○グリーンピース	ケチャップ、酢 鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ	炊き込みごはん お茶
28 水	御飯 チキンカツ ハンサンスー きゃべつのみそ汁	616.2(450.4) 25.2(17.6) 9.3(7.1) 1.9(1.4)	米、パン粉、はるさめ 小麦粉、油、砂糖、ごま油	鶏むね肉、ハム、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん	中濃ソース、酢、しょうゆ 食塩、かつおだし汁	青りんごゼリー せんべい お茶
29 木	ハヤシライス マカロニサラダ 青菜のスープ	626.7(437.9) 21.1(15.1) 21.2(14.9) 2.6(2.0)	米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ、油 ○メロンパン	豚肉、ツナ缶 ○牛乳	たまねぎ、にんじん こまつな、きゅうり、ねぎ	ハヤシルウ、しょうゆ 鶏がらスープ、食塩	メロンパン 牛乳
30 金	御飯 鶏肉の甘みそ焼き わかめの和風サラダ 大根のすまし汁	473.7(344.3) 20.6(15.4) 16.4(11.6) 2.4(1.8)	米、砂糖、いりごま、油 ○砂糖○ポテトフレーク ○片栗粉○油	鶏もも肉、みそ、わかめ ○牛乳	だいこん、トマト きゅうり、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 ○しょうゆ○食塩	まんまるじゃが 牛乳

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。