

## 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分( )は未	材 料 名 (○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	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	522.1(361.3) 25.5(14.5) 9.9(6.8) 3.4(2.3)	スパゲティー、油 オリーブ油、片栗粉 ○米	鶏もも肉、ハム ○煮干し(幼児)○焼きのり	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、なす クリームコーン缶、エリンギ ホールトマト缶、コーン缶 万能ねぎ、チンゲンサイ	しょうゆ、みりん、酢 食塩、鶏がらスープ ○わかめふりかけ	わかめおにぎり 煮干し(幼児)、お茶
02 水	御飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの煮物 なすと青菜の味噌汁	436.4(320.8) 16.9(12.7) 7.9(7.9) 2.0(1.4)	米、砂糖、片栗粉、油 ○砂糖(乳児)	生揚げ、豚ひき肉、みそ ○ブレンヨーグルト(乳児) ○ヨーグルト(幼児)	かぼちゃ、たまねぎ、なす にんじん、ほうれんそう グリーンピース、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ	ブレンヨーグルト(乳児) カップヨーグルト(幼児) せんべい、お茶
03 木	コッペパン 鶏肉のりんごソースかけ ココロサラダ コンソメスープ 牛乳	566.8(442.0) 24.9(19.6) 19.1(14.6) 2.2(1.7)	コッペパン、じゃがいも マヨネーズ、油、マカロニ 小麦粉、砂糖 ○米	牛乳、鶏もも肉、ハム ○ツナ缶	たまねぎ、りんご、きゅうり コーン缶、にんじん しょうが、レモン果汁 ○塩こんぶ○しめじ○にんじん	しょうゆ、酢、鶏がらスープ 食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
04 金	御飯 さわらの照り焼き 梅肉あえ 大根のみそ汁	563.0(385.8) 25.4(18.0) 17.8(12.4) 2.6(1.8)	米、砂糖 ○食パン○いりごま ○砂糖	さわら、みそ、かつお節 ○バター○牛乳	キャベツ、だいこん きゅうり、にんじん うめ干し	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	セサミトースト 牛乳
05 土	韓国風まぜごはん トマトの中華風サラダ 豆腐とかぶのみそ汁	439.6(342.7) 15.1(11.4) 6.5(4.5) 1.5(1.1)	米、砂糖、ごま油 ○いりごま	絹ごし豆腐、豚ひき肉 みそ、焼きのり ○鮭フレーク○焼きのり	トマト、かぶ、きゅうり にんじん、たまねぎ、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酢	鮭ごはん お茶
07 月	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 春雨サラダ えのきとほうれんそうのすまし汁 果物	550.6(403.2) 27.3(19.3) 14.8(10.5) 2.7(2.0)	米、はるさめ、砂糖 いりごま、ごま油 ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン	鶏もも肉、みそ ○ピザチーズ○牛乳	トマト、きゅうり、えのきたけ ほうれんそう、にんじん ○たまねぎ○ホールトマト缶	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、酢 ○ケチャップ○みりん ○食塩	トマトチーズトースト 牛乳
08 火	豚コーン丼 キャベツとトマトのサラダ 豆腐とわかめスープ	500.5(379.9) 15.6(12.2) 11.5(8.9) 1.5(1.2)	米、油、砂糖 ○米	豚ひき肉、絹ごし豆腐 わかめ ○焼きのり	キャベツ、コーン缶、きゅうり トマト、しょうが	しょうゆ、酢、食塩 鶏がらスープ ○青菜ふりかけ	青菜のおにぎり お茶
09 水	御飯 煮魚 うの花炒り 玉葱のみそ汁	498.7(373.1) 24.5(18.6) 11.8(8.4) 2.4(1.8)	米、砂糖 ○ホットケーキ粉○砂糖	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ ○バター○牛乳	たまねぎ、万能ねぎ、にんじん ほうれんそう、しょうが ○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
10 木	ハヤシライス マカロニサラダ コーンスープ	604.3(451.7) 20.4(15.2) 17.5(13.1) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、砂糖、油 マヨネーズ ○ホットケーキ粉○黒砂糖	豚肉、ツナ缶 ○豆乳○牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶 にんじん、コーン缶、きゅうり	ハヤシルウ、食塩 鶏がらスープ	黒糖蒸しパン 牛乳
12 土	野菜うどん さつまいの甘煮 果物	458.9(338.9) 16.2(12.4) 6.5(4.7) 2.0(1.6)	うどん、さつまいも、砂糖 ○米	鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ ○ベーコン	にんじん、キャベツ ○たまねぎ○にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 ○鶏がらスープ	人参ピラフ お茶
14 月	そぼろあんかけ丼 ポテトサラダ きゃべつ味噌汁	577.5(440.6) 22.2(17.0) 21.9(16.7) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、片栗粉、油 ○食パン○砂糖	豚ひき肉、みそ ○バター○きな粉○牛乳	キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	きな粉サンド 牛乳
15 火	野菜うどん(乳児) 冷やし中華(幼児) かぼちゃと胡瓜スティックのサラダ 果物	461.4(339.0) 14.1(14.8) 5.7(5.2) 2.5(1.9)	うどん(乳児) 中華めん(幼児) 砂糖、マヨネーズ ○米	鶏肉、かまぼこ(乳児) 卵、ハム、わかめ(幼児) 豆乳	かぼちゃ、きゅうり にんじん、キャベツ	冷やし中華のたれ しょうゆ、食塩 かつおだし汁 ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ菜飯 お茶
16 水	御飯 松風焼き キャベツの胡麻ネズ和え とろろ昆布のすまし汁	535.5(385.1) 15.1(10.5) 11.9(8.3) 1.4(1.0)	米、マヨネーズ いりごま、油、砂糖 ○寒天ゼリー	鶏ひき肉、ちくわ、豆乳 みそ、おから、とろろこんぶ、 ○寒天ゼリー	キャベツ、たまねぎ、きゅうり にんじん、万能ねぎ ○りんご天然果汁 ○フルーツミックス缶	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	フルーツボンチ せんべい、お茶
17 木	コッペパン 鶏のチーズ焼き 小松菜のサラダ きゃべつスープ 牛乳	526.3(394.8) 26.3(19.2) 19.4(15.1) 2.5(1.9)	コッペパン、マヨネーズ 砂糖、オリーブ油 ○米	牛乳、鶏もも肉 ピザチーズ、ベーコン	キャベツ、クリームコーン缶 コーン缶、きゅうり パセリ ○梅干し	酢、コンソメ しょうゆ、食塩 ○わかめふりかけ	うめわかめ御飯 お茶
18 金	御飯 鮭の香味揚げ トマトサラダ えのきと豆腐のみそ汁	553.5(399.3) 25.2(18.5) 18.3(13.3) 2.1(1.5)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○食パン	生鮭、絹ごし豆腐、みそ ○牛乳○バター ○あおのり	トマト、きゅうり、ほうれんそう ねぎ、たまねぎ、えのきたけ レモン、パセリ、しょうが	みりん、しょうゆ、酢 かつおだし汁、食塩	青のりトースト 牛乳
19 土	御飯 肉じゃが わかめとツナのおえ物 厚揚げとほうれんそうのみそ汁	543.4(411.7) 16.1(12.0) 9.9(7.2) 2.4(1.8)	米、じゃがいも 砂糖、油 ○米	豚肉、生揚げ、ツナ缶 みそ、わかめ ○こんぶ佃煮	たまねぎ、きゅうり、しらたき にんじん、トマト、ほうれんそう	しょうゆ、酢、かつおだし汁 みりん、食塩	昆布おにぎり お茶
21 月	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の旨煮 なすのみそ汁	536.0(422.9) 27.3(21.7) 18.1(14.2) 2.7(2.3)	米、砂糖 ○食パン(乳児)○マヨネーズ ○ロールパン(幼児)	鶏もも肉、みそ、油揚げ ハム○チーズ○牛乳	なす、にんじん 切り干しだいこん、いんげん ○きゅうり○キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ ○食塩	チーズハムサンド(乳児) チーズ野菜サンド(幼児) 牛乳
22 火	ロールパン スクエアハンバーグ キャベツとベーコンのサラダ 玉葱とコーンのスープ	541.2(420.5) 22.0(17.2) 17.6(13.7) 2.3(1.8)	ロールパン、マカロニ、パン粉 マヨネーズ、砂糖 ○米○砂糖○ごま油	豚ひき肉、牛乳、ベーコン スライスチーズ、スキムミルク ○じゃこ○焼きのり	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、ホールトマト缶 パセリ	ケチャップ、鶏がらスープ 食塩、中濃ソース ○しょうゆ	じゃこおにぎり お茶
23 水	御飯 油淋鶏 ひじきのサラダ 玉葱とほうれんそうの味噌汁	596.5(440.3) 22.7(17.4) 18.3(13.9) 1.8(1.4)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 ○米(0.1歳児) ○マドレーヌ(2歳児以上)	鶏もも肉、みそ、ひじき ○ささみ(0.1歳児)○牛乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、ほうれんそう ○にんじん○いんげん(0.1歳児)	食塩、酢 かつおだし汁、しょうゆ ○しょうゆ(0.1歳児)	ささみの炊込みごはん(0.1歳児) マドレーヌ(2歳児以上) 牛乳
24 木	ジャージャー麺風 きゅうりとチーズの梅和え わかめスープ	485.1(371.6) 17.6(13.7) 14.6(11.5) 2.1(1.6)	ゆでうどん、砂糖、 片栗粉、ごま油 ○米○あげ玉○砂糖○ごま	豚ひき肉、みそ、チーズ わかめ ○焼きのり○あおのり	きゅうり、たまねぎ、にんじん 万能ねぎ、うめ干し、しょうが	しょうゆ、食塩 鶏がらスープ ○しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
25 金	御飯 あじフライ パンサンスー 白菜ともやしのみそ汁	691.5(482.4) 25.5(18.8) 28.2(19.1) 2.1(1.5)	米、パン粉、小麦粉 はるさめ、油、砂糖、ごま油 ○さつまいも○砂糖(乳児) ○せんべい(幼児)	あじ、ハム、みそ ○牛乳(乳児)	はくさい、もやし、きゅうり にんじん ○りんごみかん果汁(乳児) ○パイナップル(乳児)	かつおだし汁、中濃ソース、 酢、しょうゆ、食塩 ○しょうゆ(0.1歳児)	フルーツきんとん せんべい、牛乳(乳児) 夏祭り菓子・りんごジュース(幼児)
26 土	あんかけごはん ブロッコリーとツナのサラダ えのきと油揚げのみそ汁	493.2(359.6) 17.2(12.6) 8.6(6.4) 1.9(1.4)	米、片栗粉、砂糖、油 ○米	豚肉(もも)、ツナ缶 みそ、油揚げ ○焼きのり	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ えのきたけ、にんじん コーン缶、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 鶏がらスープ ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ青菜のおにぎり お茶
28 月	焼肉丼 さつまいのレモン煮 生揚げとねぎのみそ汁	626.2(485.2) 25.2(19.5) 21.2(16.7) 2.2(1.7)	米、さつまいも、砂糖 いりごま、ごま油 ○米(0.1歳児) ○メロンパン(2歳児以上)	豚肉(肩ロース) 生揚げ、みそ ○しらす(0.1歳児)○牛乳	たまねぎ、レモン、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	しらすごはん(0.1歳児) メロンパン(2歳児以上) 牛乳
29 火	マーボー豆腐丼 わかめの和風サラダ 青菜のスープ	577.0(435.1) 17.7(13.5) 20.0(15.7) 2.8(2.1)	米、片栗粉、砂糖、油 ごま油 ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○粉チーズ○牛乳	トマト、ねぎ、きゅうり こまつな、しょうが ○パセリ	しょうゆ、酢、鶏がらスープ 食塩	フランスせんべい 牛乳
30 水 誕生会	ドライカレー キャベツとトマトのサラダ マカロニのスープ 果物	549.2(386.7) 21.7(15.6) 20.4(15.2) 2.8(2.0)	米、油、マカロニ、砂糖 ○寒天ゼリー(0.1歳児)	豚ひき肉 バター、卵(2歳児以上) ○ホイップ○プリン(2歳児以上)	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、トマト、ピーマン、 コーン缶、しょうが、パセリ ○もも缶○みかん缶	カレールウ、ケチャップ、 鶏がらスープ、酢、食塩 ターメリック(2歳児以上)	青りんごゼリー(0.1歳児) プリン(2歳児以上) せんべい、お茶
31 木	和風うどん 青のり粉ふきいも・胡瓜スティック 果物	440.1(324.6) 15.7(12.0) 8.9(6.6) 2.1(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ ○米	鶏もも皮なし、かまぼこ マヨネーズ ○ベーコン	はくさい、きゅうり、にんじん ○たまねぎ○にんじん	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶