

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	
04 木	ナポリタン ポテトサラダ コーンスープ	553.6(440.1) 17.2(13.7) 12.4(9.8) 2.2(1.7)	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 〇ツナ缶	たまねぎ、クリームコーン缶 にんじん、コーン缶、パセリ 〇にんじん〇塩こんぶ 〇なめたけ	ケチャップ 鶏がらスープ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
05 金	菜飯 煮魚 大根サラダ わかめと玉葱のみそ汁	559.9(419.3) 25.5(19.4) 17.8(12.9) 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 〇スキムミルク〇バター 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 土	チャーハン キャベツとコーンの中華和え・チーズ 玉葱と人参のスープ	480.3(340.4) 14.6(10.5) 7.1(5.1) 2.4(1.8)	米、ごま油 〇米〇砂糖	焼き豚、チーズ 〇かつお節	キャベツ、トマト、たまねぎ コーン缶、にんじん、ねぎ グリーンピース、たけのこ 〇梅干し	しょうゆ、酢 鶏がらスープ、食塩 〇しょうゆ	梅おかかごはん お茶
09 火	焼肉丼 かぶの甘酢漬け きゃべつのみそ汁	541.3(391.4) 23.7(17.6) 17.3(12.9) 2.2(1.7)	米、いりごま ごま油、砂糖 〇ホットケーキミックス 〇砂糖	豚肉(肩ロース)、みそ 〇チーズ〇スキムミルク 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	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	チーズ蒸しパン 牛乳
10 水	御飯 ぶりのねぎ味噌焼き わかめの和風サラダ 生揚げのみそ汁	640.7(442.7) 29.1(20.8) 25.0(18.4) 3.0(2.1)	米、油、砂糖 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン(2歳児以上)	ぶり、生揚げ みそ、わかめ 〇バター〇あおのり 〇牛乳	トマト、きゅうり、ねぎ 万能ねぎ、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、酢	青のりトースト 牛乳
11 木	野菜うどん (0.1歳児) コーンわかめラーメン (2歳児以上) さつま芋のレモン煮 果物	583.8(363.6) 18.7(10.6) 8.2(4.8) 2.9(1.3)	うどん(0.1歳児) 生中華めん(2歳児以上) さつまいも、砂糖、ごま油 〇米	鶏もも肉、 かまぼこ(0.1歳児) 豚肉、なると(2歳児以上) 〇焼きのり	コーン缶、レモン、ねぎ しょうが、にんじん キャベツ	しょうゆ、かつおだし汁 〇うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
12 金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ごま和え むらくもスープ	600.3(428.7) 32.7(22.7) 18.5(12.9) 2.6(1.9)	米、片栗粉 いりごま、砂糖 〇食パン〇砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐 鶏むね肉、卵、なると かつお節 〇バター〇きな粉〇牛乳	はくさい、たまねぎ にんじん、こまつな コーン缶、マーマレード	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	きな粉サンド 牛乳
13 土	豚コーン丼 小松菜のサラダ じゃがいもと玉葱のみそ汁	592.2(447.3) 25.5(19.9) 16.8(13.4) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、油、いりごま 〇米	豚ひき肉、ツナ缶、みそ 〇鮭フレーク〇焼きのり	もやし、コーン缶 こまつな、たまねぎ にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	鮭ごはん お茶
15 月	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	552.7(420.0) 27.0(20.7) 17.4(13.0) 2.8(2.2)	米、砂糖、いりごま 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン(2歳児以上)	さわら、みそ、油揚げ 〇ピザチーズ〇牛乳	はくさい、にんじん 切り干しだいこん 〇たまねぎ〇ホールトマト缶	かつおだし汁、しょうゆ 〇ケチャップ〇みりん	トマトチーズトースト 牛乳
16 火	ミルクカレーライス (0.1歳児) カレーライス (2歳児以上) 大根とハムのりんご酢のサラダ 玉葱とコーンのスープ	579.7(435.5) 18.7(14.0) 19.4(14.5) 2.8(2.2)	米、じゃがいも オリーブ油、砂糖、油 〇さつまいも〇砂糖 〇玄米フレーク〇マシュマロ 〇コーンフレーク	豚肉(もも)、ハム 〇バター(2歳児以上) 〇牛乳	たまねぎ、だいこん にんじん、コーン缶 きゅうり、パセリ 〇みかんジュース 〇パイン缶(0.1歳児)	カレールウ、りんご酢 鶏がらスープ、食塩	フルーツきんとん (0.1歳児) 玄米フレークスナック (2歳児以上) 牛乳
17 水	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 きゃべつスープ	490.4(373.6) 21.4(17.1) 15.9(12.5) 2.4(1.9)	スパゲティ、油 〇米	ツナ缶、バター 〇こんぶ佃煮 〇煮干し(2歳児以上)	ブロッコリー、たまねぎ トマト、キャベツ コーン缶、エリンギ	しょうゆ、鶏がらスープ 酢、食塩	昆布ごはん 煮干し(2歳児以上)、お茶
18 木	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 かぶと野菜のスープ 牛乳	577.6(425.6) 23.4(17.6) 21.0(13.1) 2.6(1.9)	コッペパン、オリーブ油 油、小麦粉、砂糖 〇米〇もち米〇砂糖	鶏もも肉、ベーコン 牛乳 〇豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、かぶ りんご、しょうが、レモン汁 きゅうり、にんじん、かぶ葉 〇にんじん〇ごぼう〇しめじ	しょうゆ、酢 鶏がらスープ 〇しょうゆ〇食塩	たきこみ御飯 お茶
19 金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 梅肉あえ 大根とほうれんそうのみそ汁 果物	563.7(414.7) 26.1(18.4) 16.1(11.5) 2.6(1.9)	米、砂糖、片栗粉、油 〇食パン(乳児) 〇ロールパン(幼児) 〇マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉 みそ、かつお節 〇ハム〇牛乳	はくさい、だいこん、にんじん たまねぎ、きゅうり、えのきたけ グリーンピース、ほうれんそう うめ干し〇キャベツ〇きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ 〇食塩	ハムサンド (0.1歳児) ハム野菜サンド (2歳児以上) 牛乳
20 土	あんかけごはん ブロッコリーサラダ わかめスープ	459.4(349.9) 17.6(13.9) 12.6(10.2) 1.6(1.3)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油 〇食パン	豚肉(もも)、ツナ缶、わかめ 〇チーズ	ブロッコリー、たまねぎ はくさい、にんじん コーン缶、しょうが 〇いちごジャム	しょうゆ、酢 鶏がらスープ、食塩	二色サンド お茶
22 月	豚肉の生姜焼き丼 キャベツの胡麻ネーズ和え わかめと長葱のみそ汁	599.8(496.4) 27.6(22.0) 20.0(15.9) 2.1(1.6)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、油 〇ホットケーキ粉、油(0.1歳児) 〇メロンパン(2歳児以上)	豚肉(肩ロース)、みそ ちくわ、わかめ 〇豆乳(0.1歳児) 〇牛乳	キャベツ、ねぎ、きゅうり にんじん、しょうが 〇りんご	かつおだし汁、しょうゆ	りんごのスティックケーキ (0.1歳児) メロンパン (2歳児以上) 牛乳
23 火	和風うどん さつま芋の甘煮・チーズ 果物	507.0(377.3) 17.4(13.1) 9.3(6.7) 2.5(1.9)	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、にんじん 〇にんじん〇たまねぎ	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 〇鶏がらスープ	ピラフ お茶
24 水 誕生会	わかめ御飯 ササミフライ (乳児) えびフライ・タルタルソース (幼児) ミックスサラダ 青菜のスープ	646.1(534.3) 21.4(21.7) 29.6(22.2) 2.0(1.6)	米、マヨネーズ、油 パン粉、小麦粉 〇ホットケーキ粉(0.1歳児) 〇カステラ(2歳児以上)	ささみ(乳児) えび、卵(幼児) 〇豆乳(0.1歳児)〇牛乳 〇ホイップクリーム(2歳児以上)	キャベツ、トマト、こまつな ねぎ、コーン缶、きゅうり たまねぎ、パセリ、レモン汁 〇もも缶〇いちご	しょうゆ、鶏がらスープ 酢、食塩、中濃ソース	トライフルケーキ 牛乳
25 木	ロールパン 豆腐ハンバーグ ポパイサラダ きゃべつスープ 牛乳	579.8(394.6) 24.0(16.3) 21.1(13.9) 2.4(1.6)	ロールパン、油、砂糖 〇米〇もち米〇砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐 卵、おから、スキムミルク 〇鶏もも肉	ほうれんそう、キャベツ たまねぎ、コーン缶 にんじん 〇まいたけ 〇にんじん〇ごぼう	ケチャップ、しょうゆ、酢 鶏がらスープ、食塩 〇しょうゆ〇食塩	まいたけ御飯 お茶
26 金	御飯 鶏肉の照り焼き おからサラダ 大根のみそ汁	502.4(368.2) 25.2(17.6) 18.9(13.9) 2.5(1.8)	米、砂糖 マヨネーズ、油 〇じゃがいも〇油	鶏もも肉、おから みそ、ハム 〇牛乳	ブロッコリー、だいこん にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 〇食塩	フライドポテト 牛乳
27 土	みそうどん かぼちゃの甘煮 果物	445.7(344.6) 17.4(13.6) 4.2(3.4) 2.2(1.7)	ゆでうどん、砂糖 〇米〇砂糖	鶏もも肉、みそ、かまぼこ 〇チーズ〇かつお節	かぼちゃ、はくさい たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 〇しょうゆ	チーズおかかごはん お茶
29 月	御飯 鮭のヨーグルト焼き 野菜の煮物 玉葱のみそ汁	621.5(463.3) 30.6(23.3) 23.1(16.8) 2.3(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖 〇さつまいも 〇ホットケーキミックス	生鮭、鶏肉(もも皮なし) プレーンヨーグルト、みそ 〇バター〇スキムミルク 〇チーズ〇牛乳	だいこん、にんじん たまねぎ、ごぼう いんげん、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩、カレー粉	さつまいものガレット 牛乳
30 火	ほうれんそうとベーコンのスパゲティ キャベツとトマトのサラダ コンソメスープ	543.2(420.0) 15.8(12.3) 16.2(12.4) 2.3(1.8)	スパゲティ、油 〇米〇砂糖〇ごま油	ベーコン 〇しらす干し	たまねぎ、キャベツ トマト、ほうれんそう きゅうり、エリンギ にんじん、しめじ	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、酢、食塩 〇しょうゆ	じゃこごはん お茶
31 水	御飯 レバーのかりんあげ きゃべつとハムのサラダ えのきとわかめの味噌汁	597.8(427.3) 23.5(17.3) 20.9(15.7) 2.5(1.8)	米、片栗粉、砂糖油 〇食パン(乳児) 〇マヨネーズ 〇フランスパン(幼児)	鶏レバー、ハム みそ、わかめ 〇粉チーズ〇牛乳	キャベツ、えのきたけ きゅうり、しょうが 〇パセリ	かつおだし汁 ケチャップ しょうゆ、酢、食塩 中濃ソース	フランスせんべい 牛乳