

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 (○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	ロールパン ラザニア 大根とツナのサラダ きゃべつのスープ	616.5(474.6) 19.2(14.8) 22.4(17.4) 2.9(2.3)	ロールパン、しゅうまいの皮 小麦粉、油、パン粉 オリーブ油、砂糖 ○米	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶 バター、粉チーズ スキムミルク ○焼きのり	ほうれんそう、だいこん キャベツ、にんじん、コーン缶 レモン、パセリ、たまねぎ、パセリ ○うめ干し	ケチャップ、しょうゆ 酢、鶏がらスープ、食塩 ○青菜ふりかけ	梅と青菜のおにぎり お茶
02 金 節分	鬼ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのフレンチサラダ 具たくさんみそ汁	716.3(487.1) 33.3(23.3) 26.4(17.2) 3.4(2.3)	米、油、片栗粉 ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン(2歳児以上)	鶏もも肉、みそ 焼きのり、油揚げ かにかまぼこ(2歳児以上) ○ピザチーズ○牛乳	ブロッコリー、だいこん コーン缶、しょうが にんじん	かつおだし汁、酢 しょうゆ、食塩 ○わかめふりかけ	チーズトースト 牛乳
03 土	マーボー豆腐丼 わかめとコーンサラダ 白菜のスープ	509.0(385.1) 16.0(11.8) 10.0(7.2) 2.0(1.6)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○米	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○こんぶ佃煮	はくさい、キャベツ コーン缶、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢 鶏がらスープ	昆布ごはん お茶
05 月 誕生会	コッペパン ハンバーグ きゃべつとベーコンドレッシング和え 玉葱とコーンのスープ	544.2(415.5) 21.1(16.3) 17.3(13.4) 2.7(1.9)	コッペパン油、砂糖 オリーブ油 ○米粉ホットケーキ粉(0.1歳児) ○ロールケーキ(2歳児以上)	豚ひき肉、牛乳 ベーコン、パン粉 スキムミルク ○豆乳(0.1歳児) ○ホイップクリーム(2歳児以上)	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、パセリ ○みかん缶○もも缶	ケチャップ、ウスターソース 酢、鶏がらスープ しょうゆ、食塩 ○食塩○しょうゆ	パンケーキ(0.1歳児) ロールケーキ(2歳児以上) お茶
06 火	豚肉の生姜焼き丼 ほうれん草ときのこのサラダ 白菜のみそ汁	521.9(418.8) 26.8(20.3) 17.3(13.4) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ 砂糖、油 ○さつまいも(0.1歳児) ○メロンパン(2歳児以上)	豚肉、みそ、ベーコン ○牛乳	ほうれんそう、はくさい しめじ、えのきたけ、コーン缶 たまねぎ、しょうが ○りんごジュース○りんご(0.1歳児) ○パイ缶(0.1歳児)	かつおだし汁、しょうゆ	フルーツきんとん(0.1歳児) メロンパン(2歳児以上) 牛乳
07 水	御飯 さわらの照り焼き うの花炒り えのきとわかめの味噌汁	522.7(381.3) 25.0(18.7) 14.3(10.4) 2.0(1.5)	米、砂糖 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	さわら、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ、わかめ ○牛乳○豆乳	えのきたけ、ねぎ にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	黒糖蒸しパン 牛乳
08 木	和風うどん ジャーマンポテト 果物	504.6(374.5) 17.3(13.1) 11.6(8.4) 2.5(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも 油 ○米	鶏もも皮なし、ベーコン かまぼこ ○ベーコン	はくさい、たまねぎ にんじん、コーン缶 ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
09 金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 玉葱のみそ汁	528.2(377.9) 20.5(14.6) 17.4(12.6) 2.4(1.7)	米、砂糖 片栗粉、油 ○食パン	生揚げ、豚ひき肉 みそ ○バター○あおのり ○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、グリーンピース えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ	青のりトースト 牛乳
10 土	あんかけごはん ブロッコリーサラダ わかめスープ	529.8(386.6) 21.9(16.8) 10.8(8.6) 1.0(0.8)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油 ○米	豚肉(もも)、ツナ缶、わかめ ○焼きのり○鮭フレーク ○米	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	しょうゆ、酢 鶏がらスープ、食塩	鮭おにぎり お茶
13 火	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の旨煮 きゃべつのみそ汁	541.9(388.2) 26.9(18.6) 15.0(10.5) 2.4(1.8)	米、砂糖 ○食パン○砂糖	鶏もも肉、みそ、油揚げ ○バター○きな粉 ○牛乳	キャベツ、にんじん 切り干しだいこん	しょうゆ、かつおだし汁	きな粉サンド 牛乳
14 水	豚コーン丼 さつま芋の甘煮 大根と万能ねぎのみそ汁	553.9(417.1) 20.2(15.3) 16.2(12.2) 2.0(1.6)	米、さつまいも 砂糖、油 ○ホットケーキミックス ○砂糖○油	豚ひき肉、みそ ○豆乳○牛乳	コーン缶、だいこん 万能ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	豆乳スティックホットケーキ 牛乳
15 木	コッペパン 鶏肉のりんごソースかけ マカロニサラダ コーンスープ 牛乳	610.2(452.6) 27.0(19.2) 17.5(12.7) 2.4(1.8)	コッペパン、マカロニ マヨネーズ、油 小麦粉、砂糖 ○米○いりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶 ○焼きのり	クリームコーン缶、コーン缶 きゅうり、りんご、にんじん しょうが、レモン果汁 ○塩こんぶ	しょうゆ、酢 鶏がらスープ、食塩	塩昆布おにぎり お茶
16 金	御飯 鮭のごまみそやき 梅肉あえ 豆腐とわかめのみそ汁	597.7(412.0) 25.1(18.6) 23.5(15.3) 2.0(1.5)	米、砂糖 ごま油、ごま ○さつまいも(0.1歳児) ○マドレーヌ(2歳児以上)	生鮭、絹ごし豆腐、みそ わかめ、かつお節 ○牛乳	はくさい、きゅうり にんじん、うめ干し	かつおだし汁、みりん	ふかし芋(0.1歳児) マドレーヌ(2歳児以上) 牛乳
17 土	そぼろあんかけ丼 トマトサラダ 大根と油揚げのみそ汁	496.8(363.0) 19.0(13.3) 16.4(11.1) 2.3(1.8)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○食パン○マヨネーズ	豚ひき肉、みそ、油揚げ ○牛乳	トマト、だいこん、たまねぎ きゅうり、にんじん グリーンピース、レモン しょうが、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	チーズサンド お茶
19 月	御飯 煮魚 おからサラダ 玉葱とわかめのみそ汁	594.8(404.2) 27.8(19.7) 17.1(11.9) 3.0(2.1)	米、砂糖、マヨネーズ、油 ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン○砂糖(2歳児以上)	かれい、おから、みそ ハム、わかめ ○りんご(0.1歳児) ○牛乳 ○バター○練乳(2歳児以上)	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	りんごサンド(0.1歳児) 練乳トースト(2歳児以上) 牛乳
20 火	和風ヌバゲティー 大根とハムのりんご酢のサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	499.9(388.3) 19.6(15.2) 8.7(6.6) 2.5(1.9)	ヌバゲティー、オリーブ油 油、砂糖 ○もち米○米○砂糖	鶏もも肉、ハム ○豚ひき肉	たまねぎ、だいこん、コーン缶 なす、エリンギ、きゅうり 万能ねぎ、パセリ ○にんじん○まいたけ○ごぼう	しょうゆ、りんご酢 みりん、鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ○食塩	まいたけ御飯 お茶
21 水	御飯 レバーのかりんあげ 小松菜のサラダ 白菜のみそ汁	565.4(423.7) 24.1(17.5) 19.8(14.9) 1.9(1.5)	米、片栗粉、油 砂糖、マヨネーズ、ごま ○ホットケーキ粉○さつまいも	鶏レバー、ツナ缶、みそ ○豆乳○牛乳	もやし、はくさい こまつな、にんじん、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース	さつまいも蒸しパン 牛乳
22 木	御飯 松風焼き 梅肉あえ えのきとほうれんそうの味噌汁	526.1(389.5) 23.5(17.1) 16.3(11.7) 2.3(1.7)	米、砂糖、油、いりごま ○食パン	鶏ひき肉、豆乳、みそ おから、かつお節 ○チーズ○牛乳	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ えのきたけ、きゅうり にんじん、うめ干し ○いちごジャム	かつおだし汁、みりん しょうゆ、食塩	二色サンド 牛乳
24 土	みそうどん じゃがいものカレー炒め 果物	496.2(370.1) 17.8(13.6) 12.0(8.8) 2.1(1.6)	ゆでうどん、じゃがいも、油 ○米	鶏もも肉、ベーコン みそ、かまぼこ ○焼きのり	はくさい、たまねぎ パセリ、にんじん	かつおだし汁、カレールウ ○うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
26 月	豚丼 きゃべつと胡麻ネーズあえ 生揚げの味噌汁	625.5(471.5) 29.1(22.2) 28.5(21.4) 2.9(2.2)	米、マヨネーズ 砂糖、いりごま ○食パン○マヨネーズ ○砂糖	豚肉(ロース)、生揚げ みそ、ちくわ ○ピザチーズ○みそ ○しらす干し○牛乳	たまねぎ、キャベツ、しらたき きゅうり、にんじん、ねぎ ○万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、○みりん	みそじゃこトースト 牛乳
27 火	チーズパン ササミフライ キャベツとトマトのサラダ 野菜スープ 牛乳	552.4(412.1) 27.7(19.9) 14.1(10.9) 2.3(1.8)	チーズパン、油 パン粉、小麦粉 ○米	牛乳、鶏ささ身 ○焼きのり	キャベツ、だいこん きゅうり、トマト、たまねぎ にんじん、パセリ	中濃ソース、鶏がらスープ 酢、食塩 ○わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
28 水	けんちんうどん ポテトサラダ 果物	507.0(395.0) 17.2(13.4) 12.0(9.5) 2.6(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ、ごま油 ○米	絹ごし豆腐、鶏もも肉 ○鮭フレーク	はくさい、にんじん、だいこん ねぎ、ごぼう、きゅうり しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
29 木	御飯 シュウマイ わかめの和風サラダ 大根のみそ汁	534.2(370.1) 20.5(14.3) 19.4(14.0) 2.4(1.7)	米、しゅうまいの皮、砂糖 油、ごま油、片栗粉 ○マヨネーズ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児)	豚ひき肉、みそ、わかめ ○粉チーズ○牛乳	だいこん、トマト たまねぎ、きゅうり グリーンピース、しょうが ○パセリ	かつおだし汁 しょうゆ、酢	フランスせんべい 牛乳

※図のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです