

## 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 金 誕生会	鮭寿司 鶏の唐揚げ ★ かぼちゃサラダ ★ 豆腐とわかめスープ ★	617.1(392.7) 28.2(14.5) 20.1(9.9) 1.8(1.2)	米、マヨネーズ 砂糖、油、片栗粉、ごま ○寒天ゼリー(0.1歳児) ○プリン(2歳児以上)	鶏もも肉、甘塩鮭 絹ごし豆腐、卵 でんぶ、わかめ ○ホイップクリーム(2歳児以上)	かぼちゃ、にんじん きゅうり、しょうが ○バナナ○みかん缶	酢、しょうゆ、食塩 鶏がらスープ	ゼリーパフェ(0.1歳児) プリンアラモード(2歳児以上) ★ せんべい、お茶
02 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	512.6(398.2) 20.3(16.1) 16.8(13.4) 2.2(1.7)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 油、いりごま ○食パン	豚ひき肉、ツナ缶、みそ	もやし、コーン缶、こまつな たまねぎ、にんじん、しょうが ○いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ	ジャムサンド お茶
04 月	御飯 鶏肉の照り焼き おからサラダ ★ きゃべつのみそ汁	618.2(410.7) 29.2(19.3) 19.6(13.4) 2.6(1.7)	米、砂糖、油 マヨネーズ ○食パン	鶏もも肉、おから みそ、ハム ○バター○あおのり○牛乳	ブロッコリー、キャベツ にんじん	しょうゆ、かつおだし汁	青のりトースト 牛乳
05 火	ミートスパゲティ ★ きゃべつとベーコンドレッシング和え 野菜のスープ 果物	603.7(480.8) 22.9(18.3) 15.4(12.3) 2.0(1.6)	スパゲティ、砂糖 油、オリーブ油 ○米	豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ きゅうり、えのきたけ ほうれんそう、にんじん	ケチャップ、酢、しょうゆ 鶏がらスープ、食塩 ○うめちりふりかけ	うめちりごはん お茶
06 水	御飯 鮭のヨーグルト焼き ★ 野菜の煮物 玉葱のみそ汁	555.5(399.7) 28.0(20.9) 20.3(14.5) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、砂糖 ○コッペパン○グラニュー糖 ○砂糖○油	生鮭、鶏肉(もも皮なし) プレーンヨーグルト、みそ ○きな粉○牛乳	だいこん、たまねぎ にんじん、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	あげぼん ★ 牛乳
07 木	御飯 あんかけきょうざ ★ 小松菜のサラダ 大根のみそ汁	716.6(552.2) 21.1(16.0) 26.1(19.2) 2.6(2.1)	米、きょうざの皮、油、片栗粉 砂糖、マヨネーズ、ごま、ごま油 ○クラッカー ○マシュマロ(2歳児以上)	豚ひき肉、ツナ缶、みそ ○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 ○いちごジャム(0.1歳児)	かつおだし汁 しょうゆ、酢	クラッカーサンド(0.1歳児) マシュマロサンド ★ せんべい、牛乳
08 金	ミルクカレーライス(0.1歳児) カレーライス(2歳児以上) ★ 大根とハムのサラダ 白菜のスープ、果物	565.2(349.6) 19.7(9.6) 18.7(9.5) 2.5(0.7)	じゃがいも、砂糖 米、油 ○さつまいも○砂糖(0.1歳児) ○メロンパン(2歳児以上)	豚肉(もも)、ハム 豆乳(0.1歳児) ○牛乳	たまねぎ、にんじん はくさい、きゅうり、だいこん りんご○りんごジュース(0.1歳児) ○パイナップル(0.1歳児)	カレールー しょうゆ、りんご酢 食塩、鶏がらスープ	フルーツきんとん(0.1歳児) メロンパン(2歳児以上) ★ 牛乳
09 土	そぼろあんかけ丼 ブロッコリーサラダ わかめと油揚げのみそ汁	558.3(422.4) 20.0(15.6) 13.9(11.2) 2.1(1.9)	米、片栗粉、マヨネーズ 砂糖、油、ごま油 ○米○砂糖	豚ひき肉、みそ ツナ缶、油揚げ ○かつお節	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、コーン缶 グリーンピース、わかめ、しょうが ○梅干し	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ○しょうゆ	梅おかかごはん お茶
11 月	焼肉丼 わかめの和風サラダ ★ 豆腐と青菜のみそ汁	522.7(385.4) 21.6(16.3) 22.3(16.8) 2.8(2.2)	米、砂糖 いりごま、ごま油 ○じゃがいも○油	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐 みそ、わかめ ○牛乳	トマト、たまねぎ きゅうり、ほうれんそう、ねぎ	しょうゆ、かつおだし汁 酢 ○食塩	フライドポテト 牛乳
12 火	コッペパン 鶏肉のりんごソースかけ ココロサラダ ★ きゃべつスープ 牛乳	594.8(440.4) 26.6(18.9) 17.7(12.8) 2.3(1.7)	コッペパン、じゃがいも 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、ハム ○焼きのり	きゃべつ、コーン缶 りんご、きゅうり 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
13 水	御飯 レバーのかりんあげ ★ 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	599.2(428.1) 25.1(17.9) 21.2(12.9) 2.6(1.9)	米、片栗粉、砂糖、油 ○マヨネーズ ○食パン(0.1歳児) ○ロールパン(2歳児以上)	鶏レバー、みそ、油揚げ ○ハム	はくさい、にんじん、しょうが 切り干しだいこん、いんげん ○キャベツ○きゅうり(2歳児以上)	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、中濃ソース ○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
14 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) ★ さつまいものレモン煮 果物	643.0(399.9) 20.1(11.4) 12.2(7.6) 3.2(1.5)	うどん(0.1歳児) 生中華めん、ごま油(2歳児以上) さつまいも、砂糖 ○米	鶏もも肉 かまぼこ(0.1歳児) 豚肉(もも)、なると(2歳児以上) ○ベーコン	コーン缶、レモン、ねぎ しょうが、にんじん、キャベツ ○にんじん○たまねぎ	しょうゆ、かつおだし汁 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
15 金	御飯 かじきのフライ ★ キャベツとトマトのサラダ えのきたけとほうれんそうの味噌汁	605.3(437.6) 24.7(18.4) 23.0(17.5) 2.1(1.5)	米、パン粉、油、小麦粉 ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ	かじき、みそ ○粉チーズ○牛乳	キャベツ、きゅうり、トマト えのきたけ、ほうれんそう ○パセリ	かつおだし汁 中濃ソース 酢、食塩	フランスせんべい ★ 牛乳
16 土	ほうれんそうとベーコンのスパゲティ ツナサラダ コンソメスープ	570.1(422.6) 22.3(16.9) 17.4(13.3) 2.0(1.6)	スパゲティ、油 ○米	ベーコン、ツナ缶 ○鮭フレーク○焼きのり	たまねぎ、キャベツ ほうれんそう、きゅうり エリンギ、にんじん	しょうゆ、みりん 酢、食塩 鶏がらスープ	鮭ごはん お茶
18 月	御飯 松風焼き ひじきの煮物 むらくもスープ	631.8(448.4) 29.9(21.0) 23.1(16.0) 2.8(2.0)	米、砂糖、片栗粉 油、いりごま ○食パン○砂糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐 卵、なると、豆乳、みそ おから、ひじき、油揚げ ○バター○きな粉○牛乳	たまねぎ、にんじん いんげん	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	きな粉サンド ★ 牛乳
19 火	肉うどん ブロッコリーの和風マヨネーズ 果物	530.3(418.9) 16.8(13.0) 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、みそ、かまぼこ ○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 ○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
21 木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 梅肉あえ 大根と万能ねぎのみそ汁 果物	503.1(388.1) 18.1(14.0) 12.3(9.5) 2.4(1.8)	米、砂糖 片栗粉、油 ○マカロニ ○オリーブ油○砂糖	生揚げ、豚ひき肉 みそ、かつお節 ○ベーコン	はくさい、だいこん、にんじん たまねぎ、きゅうり、梅干し グリーンピース、えのきたけ 万能ねぎ○たまねぎ○にんじん	かつおだし汁 しょうゆ、みりん ○ケチャップ○食塩	マカロニナポリタン お茶
22 金	ハヤシライス★ キャベツとハムのサラダ コーンスープ★	593.4(453.1) 16.3(12.6) 14.4(11.1) 2.9(2.2)	米、じゃがいも、油 ○米○砂糖 ○あげ玉○ごま	豚肉(もも)、ハム ○煮干し(2歳児以上) ○焼きのり○あおのり	キャベツ、たまねぎ クリームコーン缶、コーン缶 にんじん、きゅうり	ハヤシルー、鶏がらスープ 酢、食塩 ○しょうゆ	たぬきおにぎり 煮干し(2歳児以上) お茶
23 土	キッズピピンパ かぼちゃの甘煮 わかめスープ	476.8(356.8) 14.0(10.3) 7.1(5.1) 1.9(1.5)	米、砂糖 いりごま、ごま油、油 ○米	豚ひき肉、鶏ひき肉 わかめ	かぼちゃ、もやし ほうれんそう、にんじん ねぎ、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ ○青菜ふりかけ	菜飯 お茶
25 月	御飯 煮魚 白菜の納豆和え じゃがいもとわかめのみそ汁	533.8(397.5) 28.6(20.4) 13.5(9.9) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、砂糖 ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン(2歳児以上) ○マヨネーズ	かたじけ、挽きわり納豆 みそ、わかめ、刻みのり ○コッペパン○牛乳	はくさい、きゅうり にんじん、しょうが ○コーン缶○パセリ粉	かつおだし汁、しょうゆ	コーンマヨトースト 牛乳
26 火	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き きゃべつと塩昆布和え 玉葱と油揚げのみそ汁	490.1(351.2) 25.3(17.6) 11.6(8.0) 1.8(1.4)	米、砂糖 ○ホットケーキ粉 ○黒砂糖	鶏もも肉、みそ、油揚げ ○豆乳○牛乳	きゃべつ、たまねぎ きゅうり、ねぎ、にんじん 塩こんぶ、しょうが	かつおだし汁 みりん、しょうゆ 鶏がらスープ	黒糖蒸しパン 牛乳
27 水	ロールパン スクエアハンバーグ ポテトサラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	649.5(496.2) 25.1(19.4) 23.7(18.5) 2.8(2.1)	ロールパン、じゃがいも マヨネーズ、パン粉、砂糖 ○米	豚ひき肉、牛乳 スライスチーズ スキムミルク	たまねぎ、コーン缶 にんじん、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 ○わかめふりかけ	わかめ御飯 お茶
28 木	御飯 シュウマイ パンサンスー きゃべつのみそ汁	462.9(339.3) 17.2(13.1) 9.4(8.6) 1.9(1.3)	米、はるさめ、しゅうまいの皮 砂糖、ごま油、片栗粉 ○砂糖	豚ひき肉、ハム、みそ ○プレーンヨーグルト(0.1歳児) ○砂糖 ○スキムミルク(0.1歳児) ○カップヨーグルト(2歳児以上)	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん グリーンピース、しょうが	しょうゆ、酢 食塩、かつおだし汁	プレーンヨーグルト(0.1歳児) カップヨーグルト(2歳児以上) せんべい、お茶
29 金	マーボー豆腐丼 さつまいもの甘煮 青菜のスープ 果物	581.4(438.3) 21.9(16.3) 17.7(13.1) 2.0(1.6)	米、さつまいも、ごま油 砂糖、片栗粉 ○ホットケーキ粉○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ ○バター○スキムミルク ○牛乳	ねぎ、こまつな しょうが ○いちごジャム	しょうゆ、鶏がらスープ	スティックホットケーキ 牛乳
30 土	みそうどん じゃがいものカレー炒め 果物	402.3(287.3) 15.3(11.5) 9.1(6.5) 2.2(1.6)	ゆでうどん、じゃがいも、油	鶏もも肉、ベーコン みそ、かまぼこ	はくさい、たまねぎ パセリ、にんじん	かつおだし汁、カレールー	クッキー せんべい、お茶

★は ゆりぐみの リクエストメニューです。