

# 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月	ロールパン ミートローフ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	547.8(409.0) 20.2(14.9) 17.1(12.4) 2.4(1.8)	ロールパン、砂糖 パン粉、油 〇米	豚ひき肉、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ きゅうり、コーン缶、にんじん	ケチャップ、鶏がらスープ 酢、食塩 〇しらすと青菜のふりかけ	しらすと青菜のごはん お茶
02火	焼肉丼 わかめの和風サラダ えのきとほうれんそうのみそ汁	439.2(335.4) 16.0(12.3) 12.1(9.7) 2.6(2.0)	米、砂糖、油 いりごま、ごま油 〇寒天青りんごゼリー	豚肉(肩ロース)、みそ わかめ	たまねぎ、えのきたけ トマト、きゅうり、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ 酢	青りんごゼリー せんべい、お茶
03水	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	533.8(380.8) 27.4(20.7) 13.0(9.6) 3.0(2.2)	米、砂糖 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン(2歳児以上)	かたい、みそ、油揚げ 〇チーズ〇牛乳	はくさい、にんじん 切り干しだいこん いんげん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	チーズトースト 牛乳
04木	ハヤシライス ツナサラダ コーンスープ	700.7(493.2) 21.4(15.5) 30.4(20.7) 2.9(2.2)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 〇マドレーヌ	豚肉(もも)、ツナ缶 〇牛乳	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 食塩	マドレーヌ 牛乳
05金	野菜うどん ポテトサラダ 果物	480.9(363.6) 15.9(12.2) 10.8(8.2) 2.2(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ 〇米	鶏もも肉、かまぼこ 〇ベーコン	キャベツ、にんじん きゅうり 〇にんじん〇たまねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 〇鶏がらスープ	ピラフ お茶
06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 〇米〇砂糖	豚ひき肉、みそ ツナ缶、油揚げ 〇かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、かぶ にんじん、コーン缶 グリーンピース、わかめ しょうが 〇うめ干し	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 〇しょうゆ	梅おかかごはん お茶
08月	御飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 わかめと万能ねぎのみそ汁	554.9(392.2) 21.3(15.2) 18.0(13.4) 2.9(1.9)	米、砂糖、片栗粉、油 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇粉チーズ〇牛乳	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、グリーンピース えのきたけ、万能ねぎ 〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ	フランスせんべい 牛乳
09火	和風うどん 温野菜 果物	462.0(364.8) 17.5(13.6) 8.6(6.5) 2.1(1.6)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 〇米〇砂糖	鶏もも肉、かまぼこ、豆乳 〇鶏ひき肉〇油揚げ	にんじん、はくさい 〇にんじん〇コーン缶	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 〇しょうゆ〇みりん	こぎつねごはん お茶
10水	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 白菜の梅肉あえ 大根のみそ汁	463.3(332.5) 22.8(16.2) 10.3(7.1) 1.8(1.3)	米、砂糖 〇ホットケーキミックス 〇黒砂糖	鶏もも肉、みそ かつお節 〇スキムミルク〇牛乳	はくさい、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	黒糖蒸しパン 牛乳
11木	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ 野菜のスープ 牛乳	657.5(510.9) 28.0(21.9) 23.1(18.1) 2.5(1.9)	ロールパン、マカロニ 砂糖、マヨネーズ、パン粉 〇米	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶 スキムミルク 〇甘塩鮭	たまねぎ、だいこん きゅうり、にんじん パセリ	ケチャップ、鶏がらスープ 食塩 〇わかめふりかけ	鮭わかめごはん お茶
12金	御飯 松風焼き さつまいもとひじきの煮物 青菜のスープ	575.2(412.2) 23.2(16.3) 17.9(12.4) 2.3(1.6)	米、さつまいも、砂糖 油、いりごま 〇食パン〇砂糖	鶏ひき肉、みそ、豆乳 おから、さつま揚げ、ひじき 〇バター〇きな粉〇牛乳	たまねぎ、こまつな にんじん、ねぎ	しょうゆ、鶏がらスープ かつおだし汁	きな粉サンド 牛乳
13土	ナポリタン ポパイサラダ かぶのスープ	547.9(431.7) 15.4(12.1) 15.7(12.2) 2.2(1.7)	スパゲティ、油 砂糖、オリーブ油 〇米	ベーコン 〇こんが佃煮	ほうれんそう、かぶ たまねぎ、にんじん コーン缶、かぶ・葉	ケチャップ、しょうゆ、酢 鶏がらスープ、食塩	昆布おにぎり お茶
15月	豚肉の生姜焼き丼 小松菜のサラダ 豆腐のみそ汁	533.3(415.3) 24.4(19.2) 12.3(9.7) 2.1(1.6)	米、マヨネーズ、砂糖 油、いりごま 〇米	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐 ツナ缶、みそ	もやし、こまつな にんじん、万能ねぎ しょうが 〇うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ 〇青菜ふりかけ	梅と青菜のごはん お茶
16火 誕生会	筍御飯 鶏の唐揚げ トマトサラダ えのきと小松菜のみそ汁 果物	578.8(429.0) 18.6(12.7) 11.1(8.2) 2.2(1.5)	米、油、砂糖、片栗粉 〇寒天ももゼリー	鶏もも肉、みそ、油揚げ	トマト、たけのこ、きゅうり こまつな、えのきたけ、パセリ たまねぎ、レモン、しょうが 〇もも	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁	ももゼリー せんべい、お茶
17水	御飯 和風ハンバーグ 白菜の納豆和え ねぎとわかめのみそ汁	530.3(383.7) 23.6(17.2) 19.9(14.8) 2.4(1.7)	米、砂糖、片栗粉 〇食パン	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ 豆乳、おから、挽きわり納豆 刻みのみり、わかめ 〇バター〇あおのり〇牛乳	はくさい、たまねぎ きゅうり、にんじん、ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	青のりトースト 牛乳
18木	ほうれんそうとベーコンのスパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ 玉葱とコーンのスープ	578.8(420.8) 18.4(13.4) 19.1(14.0) 2.8(2.0)	スパゲティ、マヨネーズ オリーブ油、砂糖 〇米〇砂糖	ベーコン、ツナ缶、みそ 〇鶏もも肉	たまねぎ、ブロッコリー コーン缶、エリンギ、パセリ にんじん、ほうれんそう 〇ごぼう〇にんじん〇しめじ	しょうゆ、みりん、酢 食塩、鶏がらスープ 〇食塩〇しょうゆ	鶏とごぼうの御飯 お茶
19金	御飯 魚のステーキオニオンドレッシング キャベツの胡麻ネーズ和え じゃがいもと玉葱の味噌汁	606.6(454.6) 24.3(18.4) 22.1(16.5) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、油、片栗粉 マヨネーズ、砂糖、いりごま 〇ホットケーキミックス 〇砂糖	かじき、みそ、ちくわ 〇スキムミルク〇バター 〇牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん 〇いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ 酢	スティックホットケーキ 牛乳
20土	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 わかめとツナの和え物 厚揚げとほうれんそうのみそ汁	575.0(423.5) 17.3(12.9) 13.3(9.9) 2.2(1.6)	米、じゃがいも、砂糖 油、片栗粉 〇米	豚ひき肉、生揚げ、ツナ缶 みそ、わかめ 〇ベーコン	たまねぎ、きゅうり、トマト にんじん、ほうれんそう グリーンピース 〇にんじん〇たまねぎ	しょうゆ、酢 かつおだし汁、みりん 〇鶏がらスープ	人参ピラフ お茶
22月	マーボー豆腐丼 キャベツとトマトのサラダ わかめスープ	599.9(408.8) 23.1(15.8) 23.5(16.4) 2.1(1.5)	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油 〇食パン〇いりごま 〇砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇バター〇牛乳	キャベツ、きゅうり、トマト ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、食塩 鶏がらスープ	セサミトースト 牛乳
23火	和風スパゲティ 大根とハムのりんご酢のサラダ 白菜のスープ	500.7(346.4) 24.8(13.9) 8.9(6.2) 3.4(2.3)	スパゲティ、オリーブ油 油、砂糖 〇米	鶏もも肉、ハム 〇煮干し(幼児) 〇焼きのり	だいこん、たまねぎ はくさい、なす、万能ねぎ エリンギ、きゅうり	しょうゆ、りんご酢 みりん、食塩 鶏がらスープ 〇青菜ふりかけ	青菜おにぎり 煮干し(幼児)、お茶
24水	御飯 鶏肉の照り焼き うの花炒り 玉葱のみそ汁	587.3(413.9) 25.7(17.8) 22.3(15.2) 2.0(1.4)	米、砂糖 〇ホットケーキミックス 〇砂糖	鶏もも肉、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ 〇チーズ〇スキムミルク 〇牛乳	たまねぎ、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	チーズ蒸しパン 牛乳
25木	コッペパン 白身魚のフライ きゃべつとベーコンドレッシング和え 野菜スープ 牛乳	673.6(505.9) 27.4(20.9) 23.9(17.9) 2.4(1.7)	コッペパン、パン粉 マヨネーズ、油 小麦粉、砂糖、オリーブ油 〇米	牛乳、たら 豆乳、ベーコン 〇ツナ缶	キャベツ、かぶ、きゅうり にんじん、たまねぎ かぶ・葉、パセリ 〇塩こんぶ〇にんじん〇しめじ	中濃ソース、酢 鶏がらスープ、しょうゆ	塩昆布とツナのごはん お茶
26金	御飯 和風ミートローフ 野菜の煮物 きゃべつのみそ汁	608.5(433.4) 27.2(19.9) 20.7(15.2) 2.9(2.2)	米、砂糖、パン粉、片栗粉 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン(2歳児以上) 〇砂糖	豚ひき肉、さつま揚げ みそ、卵、牛乳 スキムミルク、ひじき 〇みそ〇ピザチーズ〇牛乳	だいこん、たまねぎ キャベツ、にんじん しめじ、いんげん	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 〇みりん	甘みそトースト 牛乳
27土	みそうどん じゃがいものカレー炒め 果物	505.7(385.7) 22.6(17.6) 9.4(7.1) 2.0(1.5)	ゆでうどん、じゃがいも、油 〇米	鶏もも肉、ベーコン みそ、かまぼこ 〇鮭フレーク〇焼きのり	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	鮭おにぎり お茶
30火	御飯 鮭の香味揚げ おからサラダ 白菜と長葱のみそ汁	577.3(434.5) 25.5(19.0) 19.6(14.4) 2.1(1.6)	米、片栗粉、油、ごま油 マヨネーズ、砂糖 〇砂糖	生鮭、みそ おから、ハム 〇卵(幼児)〇バター 〇牛乳〇スキムミルク	ブロッコリー、はくさい ねぎ、にんじん、しょうが 〇かぼちゃ	しょうゆ、みりん 酢、かつおだし汁	スイートパンフキン せんべい、牛乳

※圖のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです