

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名				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	御飯 高野豆腐の揚げ煮 さつま芋のしモン煮 えのきとほうれんそうのみそ汁	662.0(487.9) 24.5(18.2) 22.7(16.9) 2.1(1.5)	米、さつまいも、砂糖 油、片栗粉 ○食パン○砂糖	豚ひき肉、凍り豆腐、みそ ○バター○きな粉○牛乳	レモン、えのきたけ 赤ピーマン、ピーマン たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、食塩	きな粉サンド 牛乳
02 金	鯉のほりピラフ じゃがいものサラダ 花にんじんのオレンジ煮 きゃべつのスープ パナナ	510.3(409.9) 9.2(7.3) 15.8(12.2) 1.0(0.8)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 ○小麦粉○油○砂糖	ベーコン、ツナ缶 刻みのり	バナナ、にんじん、キャベツ たまねぎ、みかん天然果 汁、コーン缶、グリーンピース	鶏がらスープ、食塩	ちんすこう お茶
07 水	ミルクカレー (1歳児) カレーライス (2歳児以上) フレンチサラダ コンソープ	574.9(458.4) 12.0(9.9) 11.3(9.2) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、油 ○寒天ももゼリー	豚肉(もも)、豆乳	キャベツ、たまねぎ クリームコーン缶、にんじん コーン缶、パイン缶 きゅうり、干しぶどう	カレールー、酢 鶏がらスープ、食塩	ももゼリー せんべい、お茶
08 木	アスパラのスパゲティー かぼちゃのサラダ 青菜のスープ オレンジ	513.0(383.7) 18.2(13.9) 9.6(7.4) 2.5(2.0)	スパゲティー、マヨネーズ オリーブ油 ○米	鶏もも肉、鶏がらスープ ○さくらでんぶ	かぼちゃ、オレンジ、たまね ぎ にんじん、こまつな、ねぎ グリーンアスパラガス きゅうり、エリンギ	しょうゆ、みりん、食塩 ○わかめふりかけ	二色ごはん お茶
09 金	御飯 ササミフライ マカロニサラダ 白菜のみそ汁	692.4(474.9) 36.5(23.3) 22.4(16.5) 2.6(1.8)	米、マカロニ、油、パン粉 小麦粉、マヨネーズ ○砂糖○食パン(幼児) ○コッペパン(幼児)	鶏ささ身、みそ、ツナ缶 ○みそ○ピザチーズ ○牛乳	はくさい、きゅうり、にんじん	かつおだし汁 中濃ソース、食塩 ○みりん	甘みそトースト 牛乳
10 土	あんかけごはん 胡瓜とツナの和え物 玉葱と小松菜のみそ汁	538.8(392.4) 18.2(13.9) 10.5(8.0) 2.8(2.3)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 ○米	豚肉(もも)、みそ ツナ缶、わかめ ○ベーコン	たまねぎ、はくさい、きゅうり トマト、にんじん こまつな、しょうが ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、酢 しょうゆ、食塩 ○鶏がらスープ	人参ピラフ お茶
12 月	焼肉丼 小松菜のサラダ 大根のみそ汁	589.6(411.0) 27.0(15.8) 15.7(11.9) 2.9(2.0)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、ごま油 ○米	豚肉(肩ロース) ツナ缶、みそ ○煮干し(幼児)○焼きのり	もやし、たまねぎ だいこん、こまつな にんじん	かつおだし汁、しょうゆ ○青菜ふりかけ	青菜おにぎり 煮干し(幼児)、お茶
13 火	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 きゅうりとわかめの酢味噌かけ きゃべつのみそ汁	558.6(405.8) 22.9(16.8) 21.4(16.1) 2.3(1.7)	米、じゃがいも 砂糖、油、片栗粉 ○食パン	生揚げ、豚ひき肉 みそ、かにかまぼこ ○バター○あおのり○牛乳	きゅうり、キャベツ、わかめ	しょうゆ、酢、みりん かつおだし汁	青のりトースト 牛乳
14 水	御飯 さわらのごまみそやき 野菜の煮物 白菜のすまし汁	546.2(406.7) 29.0(22.1) 16.8(12.5) 1.9(1.5)	米、砂糖、ごま油、ごま ○砂糖 ○ホットケーキミックス	さわら、鶏もも肉、みそ ○チーズ○牛乳	だいこん、はくさい にんじん、しめじ いんげん	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、食塩	チーズ蒸しパン 牛乳
15 木	ロールパン 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 牛乳	579.3(424.0) 25.4(18.8) 20.5(14.9) 2.3(1.7)	ロールパン、パン粉 砂糖、オリーブ油 ○米	牛乳、豚ひき肉 ベーコン、スキムミルク ○鮭フレーク	キャベツ、たまねぎ コーン缶、きゅうり、パセリ ○わかめふりかけ	ケチャップ、酢、食塩 鶏がらスープ しょうゆ、中濃ソース ○わかめふりかけ	鮭わかめごはん お茶
16 金 誕生会	あんぱんまんごはん 油淋鶏 かぶとハムのりんご酢のサラダ 貝たかさん汁	502.8(397.7) 18.7(15.1) 14.1(11.3) 2.0(1.6)	米、油、片栗粉、砂糖 オリーブ油、ごま油 ○寒天ゼリー	鶏もも肉、ハム、みそ 油揚げ、焼きのり ○寒天ゼリー	かぶ、はくさい、にんじん たまねぎ、きゅうり、ねぎ かぶ・葉、しょうが○みかん ○りんご天然果汁○パイン 缶	しょうゆ、みりん かつおだし汁、りんご酢 酢、食塩	フルーツボンチ せんべい、お茶
17 土	マーボー豆腐丼 トマトの中華風サラダ わかめスープ	514.1(373.3) 18.0(13.0) 10.0(7.2) 1.8(1.4)	米、片栗粉、砂糖、ごま油 ○米○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○チーズ○かつお節	トマト、ねぎ たまねぎ、しょうが	しょうゆ、酢 鶏がらスープ ○しょうゆ	チーズおかかごはん お茶
19 月	御飯 煮魚 うの花炒り じゃがいもと玉葱のみそ汁	546.1(409.2) 28.5(21.6) 13.5(9.8) 3.0(2.4)	米、じゃがいも、砂糖 ○食パン(幼児) ○コッペパン(幼児)	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ ○ピザチーズ○牛乳	たまねぎ、ねぎ、にんじん グリーンピース、しょうが ○たまねぎ○ホールトマト缶	かつおだし汁、しょうゆ ○ケチャップ○みりん	トマトチーズトースト 牛乳
20 火	きつねうどん じゃがいもとアスパラのサラダ パナナ	508.7(406.0) 19.7(15.6) 11.0(8.8) 2.4(1.8)	ゆでうどん、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ ○米○砂糖○ごま油	鶏もも肉、油揚げ かまぼこ、ツナ缶 ○豚ひき肉○焼きのり	バナナ、ほうれんそう ねぎ、グリーンアスパラガス コーン缶 ○しょうが ○きゅうり○にんじん	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 ○しょうゆ	韓国風まぜごはん お茶
21 水	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	520.8(394.2) 17.1(12.9) 9.1(7.2) 2.1(1.6)	米、砂糖、片栗粉、油 ○米	生揚げ、豚ひき肉、みそ ○焼きのり	かぼちゃ、たまねぎ グリーンピース、えのきたけ 万能ねぎ、わかめ にんじん	かつおだし汁、しょうゆ ○うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
22 木	御飯 レバーのかりんあげ ナムル 玉葱のみそ汁	593.5(479.6) 25.9(21.0) 21.4(16.4) 2.6(2.1)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○食パン(幼児) ○ロールパン、マヨネーズ(幼児)	鶏レバー、みそ、ハム ○バター(幼児) ○ベーコン(幼児) ○ペーコン(幼児) ○牛乳	ほうれんそう、もやし たまねぎ、しょうが ○キャベツ○きゅうり(幼児)	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース ○食塩(幼児)	トースト(幼児) ベーコン野菜サンド(幼児) 牛乳
23 金 幼児遠足	御飯 鶏肉の照り焼き 梅肉あえ 豆腐と葱のみそ汁	518(379.3) 25.9(18.1) 14.6(10.4) 2.1(1.5)	米、砂糖 ○ホットケーキミックス ○砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐 みそ、かつお節 ○バター○スキムミルク ○牛乳	はくさい、きゅうり にんじん、ねぎ うめちり、ほうれんそう ○りんごジャム	しょうゆ、かつおだし汁 みりん	スティックホットケーキ 牛乳
24 土	そぼろあんかけ丼 ブロッコリーサラダ 厚揚げとほうれんそうのみそ汁	545.8(424.7) 18.9(14.7) 13.4(10.5) 1.8(1.4)	米、片栗粉、マヨネーズ 砂糖、油、ごま油 ○米○いりごま	豚ひき肉、生揚げ、みそ ○焼きのり	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、ほうれんそう コーン缶、グリーンピース しょうが○塩こんぶ	しょうゆ、かつおだし汁 酢	塩昆布おにぎり お茶
26 月	豚肉の生姜焼き丼 わかめの和風サラダ もやしと青菜のみそ汁	489.3(372.2) 25.0(19.2) 17.9(13.0) 2.1(1.5)	米、油、砂糖 ○食パン○いりごま○砂糖	豚肉(肩ロース)、米 油揚げ ○バター○牛乳	トマト、きゅうり、もやし ほうれんそう、わかめ しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酢	セサミトースト 牛乳
27 火	和風スパゲティー ポテトサラダ はくさいのスープ オレンジ	507.3(388.0) 18.2(14.1) 9.7(7.5) 2.4(1.9)	スパゲティー、じゃがいも マヨネーズ、オリーブ油、油 ○米	鶏もも肉	オレンジ、たまねぎ はくさい、なす、にんじん きゅうり、エリンギ、万能ね ぎ	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、食塩 ○いりこ菜飯ふりかけ	しらすと青菜のごはん お茶
28 水	御飯 かじきの鍋照り煮 キャベツとコーンのサラダ えのきと大根のみそ汁	618.1(447.4) 26.0(18.0) 23.5(16.8) 2.4(1.8)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油 ○スティックパン	○牛乳、かじき、みそ	キャベツ、だいこん きゅうり、コーン缶 えのきたけ、万能ねぎ しょうが	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酢、食塩	スティックパン 牛乳
29 木	コッペパン 鶏のチーズ焼き トマトサラダ コンソメスープ 牛乳	545.0(371.0) 27.4(18.3) 18.3(12.7) 1.7(1.1)	コッペパン、マヨネーズ 砂糖、油 ○米○砂糖	牛乳、鶏もも肉 ピザチーズ ○鶏ひき肉○油揚げ	トマト、たまねぎ、きゅうり にんじん、レモン、パセリ ○にんじん○コーン缶	酢、鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ○みりん	こきつねごはん お茶
30 金	御飯 松風焼き 切干大根の旨煮 きゃべつのみそ汁	511.0(382.9) 19.8(14.6) 13.9(10.2) 2.2(1.7)	米、砂糖、油、いりごま ○オリーブ油 ○マカロニ○砂糖	鶏ひき肉、みそ、豆乳 おから、油揚げ ○ペーコン	キャベツ、たまねぎ 切り干しだいこん、にんじん グリーンピース ○たまねぎ○にんじん	しょうゆ、みりん かつおだし汁 ○食塩○ケチャップ	マカロニナポリタン お茶
31 土	キッズピピンパ ジャーマンポテト 白菜のみそ汁	570.4(415.9) 22.5(16.7) 13.4(9.8) 2.1(1.7)	じゃがいも、米、油 砂糖、いりごま、ごま油 ○米	豚ひき肉、鶏ひき肉 ペーコン、みそ ○鮭フレーク	もやし、ほうれんそう はくさい、たまねぎ、にんじ ん パセリ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	鮭ごはん お茶