

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				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	鶏と野菜のフォー じゃがいものカレー炒め メロン	500.8(393.1) 20.0(15.7) 12.7(9.6) 1.5(1.1)	じゃがいも、米粉めん、油 ○米○もち米○砂糖 ○ごま油	鶏もも皮なし、ベーコン ○豚ひき肉	メロン、もやし、たまねぎ にんじん、にら、レモン ○にんじん○グリンピース ○しめじ	鶏がらスープ カレールウ、食塩 ○しょうゆ○食塩	炊込みごはん お茶
02 土	あんかけごはん トマトの中華風サラダ 油揚げとわかめのみそ汁	474.0(350.8) 16.3(12.5) 6.5(5.1) 1.9(1.4)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 ○米	豚肉(もも)、油揚げ、みそ わかめ ○焼きのり	トマト、はくさい、たまねぎ にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩、鶏がらスープ ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ青菜のおにぎり お茶
04 月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 納豆和え 大根のみそ汁	508.3(361.1) 27.4(18.9) 12.3(8.3) 1.9(1.3)	米 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	鶏もも肉、挽きわり納豆 みそ、かつお節 ○豆乳○牛乳	キャベツ、だいこん マーマレード、にんじん ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ	黒糖煮しパン 牛乳
05 火	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 きゃべつのみそ汁	589.5(444.4) 24.3(18.5) 21.2(16.2) 2.3(1.8)	米、砂糖 ○マヨネーズ ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児)	かれい、みそ、油揚げ ○粉チーズ○牛乳	キャベツ、にんじん 切り干しだいこん、しょうが ○パセリ	しょうゆ、かつおだし汁	フランスせんべい 牛乳
06 水	ロールパン スクエアハンバーグ 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	502.6(349.2) 25.6(17.5) 12.9(9.4) 2.5(1.8)	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 スライスチーズ、スキムミルク ○焼きのり	キャベツ、たまねぎ コーン缶、きゅうり ホールトマト缶、パセリ	ケチャップ、酢 鶏がらスープ、しょうゆ 食塩、中濃ソース ○うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
07 木	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 小松菜のサラダ 白菜のみそ汁	535.5(393.6) 17.1(12.7) 16.6(12.8) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、油、片栗粉 いりごま ○寒天○寒天オレンジゼリー	生揚げ、豚ひき肉 ツナ缶、みそ	もやし、はくさい こまつな、にんじん ○みかんジュース○にんじん ○りんごジュース	しょうゆ、みりん かつおだし汁	キャラットゼリーのフルーツボンチ★ せんべい、お茶
08 金	シャージャー麺風 さつま芋のしモン煮 わかめスープ 梨(2歳児以上)	578.6(438.0) 19.8(15.5) 14.9(11.9) 1.9(1.5)	ゆでうどん、さつま芋 砂糖、片栗粉、ごま油 ○米	豚ひき肉、みそ、わかめ ○ベーコン	なし(2歳児以上)、たまねぎ レモン、にんじん、万能ねぎ しょうが ○たまねぎ○にんじん	鶏がらスープ、しょうゆ 食塩 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
09 土	キッズビビンバ マセドアンサラダ だいこんのみそ汁	496.1(351.8) 14.2(9.9) 13.6(9.4) 2.3(1.6)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 いりごま、ごま油、油 ○寒天ピーチゼリー	豚ひき肉、鶏ひき肉 みそ、チーズ	もやし、だいこん、にんじん ほうれんそう、きゅうり、ねぎ しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	ピーチゼリー せんべい、お茶
12 火	御飯 松風焼き 野菜の煮物 玉葱と油揚げの味噌汁	574.8(399.7) 25.3(17.5) 16.9(11.6) 2.7(1.9)	米、パン粉、砂糖 油、いりごま ○スティックパン	鶏ひき肉、みそ、さつま揚げ 油、いりごま ○スキムミルク ○牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん しめじ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ みりん	スティックパン 牛乳
13 水	豚コーン丼 キャベツの胡麻ネーズ和え 豆腐とわかめのみそ汁	595.1(442.7) 23.0(16.9) 23.7(17.9) 2.4(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、油 ○コーンフレーク ○玄米フレーク○マシュマロ	豚ひき肉、絹ごし豆腐 ちくわ、みそ、わかめ ○バター○牛乳	キャベツ、コーン缶、きゅうり にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	玄米フレークスナック 牛乳
14 木	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜スープ	527.6(394.4) 13.8(10.5) 11.2(8.9) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、油 ○寒天青りんごゼリー	豚肉(もも)、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、はくさい きゅうり、しめじ、コーン缶	ハヤシルウ、しょうゆ 鶏がらスープ	青りんごゼリー せんべい、お茶
15 金	スパゲティナーポリタン ポテトサラダ きゃべつのスープ	526.6(388.6) 19.2(10.1) 12.6(9.5) 2.4(1.5)	スパゲティ、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、油 ○米	ベーコン ○煮干し(幼児)○焼きのり	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、ピーマン しめじ	ケチャップ 鶏がらスープ、食塩 ○青菜ふりかけ	菜飯おにぎり 煮干し(幼児)、お茶
16 土	そぼろあんかけ丼 キャベツとコーンのサラダ 玉葱の味噌汁	510.9(382.9) 15.4(11.9) 11.0(8.7) 2.5(2.0)	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油 ○米	豚ひき肉、みそ	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、にんじん グリンピース、しょうが ○うめ干し	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁 ○わかめふりかけ	梅わかめごはん お茶
18 月	マーボー豆腐丼 わかめの和風サラダ 青菜のスープ	554.1(438.2) 16.9(12.8) 16.5(13.7) 2.4(1.9)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○パニニアイス	ねぎ、トマト、きゅうり こまつな、しょうが	しょうゆ、酢、鶏がらスープ	アイスクリーム せんべい、お茶
19 火	御飯 鶏のチーズ焼き ミックスサラダ なすと青菜の味噌汁	587.1(422.7) 28.6(20.0) 21.3(15.3) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、油 ○食パン○砂糖	鶏もも肉、ピザチーズ、みそ ○バター○きな粉○牛乳	キャベツ、なす、トマト コーン缶、きゅうり、たまねぎ ほうれんそう、パセリ	かつおだし汁、酢、食塩	きな粉サンド 牛乳
20 水	野菜うどん ブロッコリーサラダ すいか	541.5(433.0) 25.9(20.7) 16.3(13.0) 3.1(2.5)	ゆでうどん、マヨネーズ ○米○油○砂糖	鶏もも皮なし、ツナ缶 かまぼこ ○豚ひき肉○ピザチーズ	すいか、ブロッコリー キャベツ、にんじん ○ホールトマト缶○キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 ○しょうゆ○中濃ソース ○食塩○ケチャップ ○カレールウ	焼きタコライス お茶
21 木	食パン 白身魚のフライ ラタトゥイユ コンスープ 牛乳	658.5(500.6) 26.3(20.2) 19.9(14.7) 2.6(2.0)	食パン、パン粉、油 小麦粉、マヨネーズ オリーブ油、砂糖 ○米	牛乳、たら ベーコン、豆乳 ○焼きのり	クリームコーン缶、たまねぎ ホールトマト缶、ズッキーニ なす、コーン缶、黄ピーマン にんじん、パセリ○塩こんぶ	ケチャップ、中濃ソース 鶏がらスープ、食塩	塩昆布おにぎり お茶
22 金	焼肉丼 かぼちゃの甘煮 生揚げと葱のみそ汁	664.2(456.8) 29.4(21.3) 22.1(16.4) 3.4(2.4)	米、砂糖 かりごま、ごま油 ○食パン(乳児) ○コッペパン(幼児)○砂糖	豚肉(肩ロース)、生揚げ みそ ○ピザチーズ○みそ○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ ○みりん	甘みそトースト 牛乳
23 土	御飯 カレー肉じゃが キャベツとトマトのサラダ わかめのみそ汁	477.9(346.0) 11.5(8.2) 9.2(6.7) 2.1(1.5)	じゃがいも、米、油、砂糖 ○寒天ぶどうゼリー	豚ひき肉、みそ、わかめ	キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり、トマト グリンピース、	かつおだし汁、しょうゆ カレールウ、みりん 酢、食塩	ぶどうゼリー せんべい、お茶
25 月	コッペパン ミートローフ コロコロサラダ 野菜スープ 牛乳	680.2(508.8) 26.8(19.6) 23.5(17.2) 2.8(2.1)	コッペパン、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ パン粉、砂糖 ○米○砂糖○ごま油	牛乳、豚ひき肉 ツナ缶、スキムミルク ○豚ひき肉○焼きのり	たまねぎ、だいこん、パセリ きゅうり、えのきたけ コーン缶、にんじん ○にんじん○しょうが○きゅうり	鶏がらスープ、食塩 ケチャップ ○しょうゆ	韓国風まぜごはん お茶
26 火	御飯 さわらの照り焼き 梅肉あえ 玉葱のみそ汁	511.0(356.6) 25.2(17.0) 16.5(11.3) 2.2(1.7)	米、砂糖 ○食パン	さわら、みそ、かつお節 ○バター ○あおのり ○牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん、うめ干し	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	青のりトースト 牛乳
27 水	和風スパゲティ トマトサラダ 白菜のスープ	485.9(333.5) 24.1(13.4) 7.2(4.9) 2.1(1.4)	スパゲティ、砂糖 オリーブ油、油 ○米	鶏もも肉 ○煮干し(幼児)	トマト、たまねぎ、はくさい きゅうり、なす、エリンギ 万能ねぎ、レモン、パセリ	しょうゆ、酢、みりん 鶏がらスープ、食塩 ○わかめふりかけ	わかめごはん 煮干し(幼児)、お茶
28 木 誕生会	キーマカレー ★ コールスローサラダ チンゲン菜のスープ	524.5(364.2) 14.4(10.8) 19.0(13.6) 2.4(1.8)	米、油、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、ハム ○いちごクレープ	キャベツ、たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、ピーマン 万能ねぎ、コーン缶、しょうが	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、しょうゆ 酢、鶏がらスープ、食塩 ターメリック	いちごクレープ せんべい、お茶
29 金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋の甘煮 えのきとほうれんそうのみそ汁	569.6(425.4) 20.3(15.1) 16.6(12.2) 2.1(1.6)	米、さつま芋 砂糖、片栗粉、油 ○ホットケーキ粉○砂糖、油	生揚げ、豚ひき肉、みそ ○バター○スキムミルク ○牛乳	たまねぎ、えのきたけ にんじん、グリンピース ほうれんそう ○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
30 土	チキンライス ツナサラダ チーズ コンソメスープ	538.9(387.2) 19.0(14.1) 13.5(10.2) 1.5(1.1)	米、マヨネーズ、砂糖 ○米	鶏もも肉、チーズ ツナ缶、バター ○焼きのり○鮭フレーク	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり グリンピース	ケチャップ、鶏がらスープ しょうゆ、食塩	鮭おにぎり お茶

※図のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。果物は都合により変更させていただきます。★印は新メニューです。