

献 立 表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal/100g)	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 厚揚げのそぼろ煮 きゃべつのサラダ わかめと玉葱のみそ汁 オレンジ	578.3(443.6) 21.5(16.5) 18.3(13.6) 1.9(1.4)	米、マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油○さつまいも	生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ ○牛乳	キャベツ、オレンジ、たまねぎ にんじん、トマト、きゅうり えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	ふかし芋 牛乳
02 金	御飯 和風ミートローフ 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	592.7(435.7) 24.9(18.6) 21.6(16.5) 2.3(1.7)	米、パン粉、砂糖、片栗粉 ○マヨネーズ ○食パン(0～2歳児) ○フランスパン(3歳児以上)	豚ひき肉、牛乳、みそ 卵、油揚げ スキムミルク、ひじき ○粉チーズ○牛乳	たまねぎ、はくさい にんじん、切り干しだいこん ○パセリ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	フランスせんべい 牛乳
03 土	豚コーン丼 マセドアンサラダ 厚揚げと葱のみそ汁	642.2(502.1) 21.9(17.2) 18.9(14.2) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、 マヨネーズ、砂糖、油 ○米	豚ひき肉、生揚げ みそ、チーズ ○おかか・こんぶ	コーン缶、きゅうり にんじん、ねぎ、しょうが ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	おかか昆布おにぎり お茶
05 月	ミルクカレー(0.1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	500.0(396.0) 17.3(13.9) 13.3(13.9) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、油 ○砂糖	豚肉(もも) ○ブレンヨーグルト(0.1歳児) ○カッパヨーグルト(2歳児以上)	キャベツ、たまねぎ、にんじん コーン缶、クリームコーン缶 パイン缶、きゅうり、干しぶどう	カレーウ、酢 鶏がらスープ、食塩	ブレンヨーグルト(0.1歳児) ヨーグルトせんべい(2歳児) お茶
06 火	御飯 煮魚 おからサラダ 大根のみそ汁	592.5(453.6) 27.1(19.3) 21.3(16.1) 2.1(1.6)	米、砂糖、マヨネーズ ○小麦粉○油○砂糖	かさい、おから ハム、みそ ○卵○牛乳	ブロッコリー、だいこん、しょうが 、にんじん、万能ねぎ ○レモン果汁○パイン缶	かつおだし汁、しょうゆ	バインケーキ 牛乳
07 水	きつねうどん さつま芋の甘煮 バナナ	547.6(427.0) 20.4(15.3) 9.6(6.8) 2.4(1.8)	ゆでうどん、さつまいも、砂糖 ○米○砂糖○もち米 ○こま油	鶏もも肉、油揚げ かまぼこ(2歳児以上) ○豚ひき肉	バナナ、ほうれんそう、ねぎ ○にんじん○しめじ	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁 ○しょうゆ○食塩	炊き込みごはん お茶
08 木	バーガーパン ハンバーグ マカロニサラダ きゃべつのスープ 牛乳	684.8(519.7) 26.9(20.4) 21.6(16.3) 2.7(2.0)	バーガーパン、マカロニ パン粉、砂糖、マヨネーズ ○米	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶 スキムミルク	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん ○うめ干し	ケチャップ、鶏がらスープ 食塩、中濃ソース	梅と青菜のごはん お茶
09 金	御飯 鶏の鍋照り煮 キャベツのおかマヨネーズ和え 豆腐とほうれんそうのみそ汁	620.4(437.6) 28.1(19.1) 22.7(15.7) 1.8(1.3)	米、油、片栗粉、マヨネーズ 砂糖、ごま油 ○食パン(0.1歳児) ○メロンパン(2歳児以上)	鶏肉(もも皮なし)、絹ごし豆腐 ちくわ、みそ、かつお節 ○牛乳	キャベツ、きゅうり ほうれんそう、にんじん しょうが	しょうゆ、みりん かつおだし汁	チーズトースト(0.1歳児) メロンパン(2歳児以上) 牛乳
10 土	かきたまうどん ジャーマンポテト オレンジ	481.4(357.6) 14.4(10.9) 10.7(8.1) 4.4(3.3)	じゃがいも、干しうどん 片栗粉、油	鶏もも肉、卵、ベーコン	たまねぎ、オレンジ ほうれんそう、パセリ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、食塩	青りんごゼリー せんべい、お茶
13 火	御飯 松風焼き わかめの和風サラダ 麩とほうれんそうのみそ汁	589.4(441.1) 21.2(15.2) 20.9(15.3) 2.5(1.3)	米、パン粉、油 焼ふ、砂糖 ○さつまいも○片栗粉○油	鶏ひき肉、みそ、牛乳 おかわ、スキムミルク ○牛乳	トマト、きゅうり、たまねぎ ほうれんそう	しょうゆ、酢 かつおだし汁 ○食塩	おさつスティック 牛乳
14 水	御飯 白身魚のあんかけ 梅肉あえ 玉葱のみそ汁	596.9(463.2) 24.6(18.7) 16.4(12.6) 2.2(1.6)	米、片栗粉、油、砂糖 ○食パン	たら、みそ、かつお節 ○バター○あおのり ○牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん きゅうり、もやし、うめ干し えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、みりん しょうゆ、食塩	青のりトースト 牛乳
15 木	スパゲティーポロネーゼ ツナサラダ 大根と人参のスープ オレンジ	512.8(391.0) 23.4(16.6) 14.9(11.1) 2.1(1.6)	スパゲティー、油、砂糖 ○米	豚ひき肉、ツナ缶 粉チーズ、バター ○煮干し(2歳児以上)	キャベツ、オレンジ、たまねぎ だいこん、きゅうり ホールのトマト缶、にんじん レモン、パセリ	ケチャップ、中濃ソース 酢、鶏がらスープ 食塩 ○わかめふりかけ	わかめおにぎり 煮干し(2歳児以上)、お茶
16 金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜とハムのサラダ 白菜のみそ汁	550.6(418.1) 25.8(18.4) 16.0(11.6) 2.0(1.5)	米、砂糖、マヨネーズ ○ホットケーキ粉○砂糖	鶏もも肉、ハム、みそ ○バター○スキムミルク ○牛乳	もやし、はくさい こまつな、マーマレード にんじん ○りんごジャム	かつおだし汁、しょうゆ	スティックホットケーキ 牛乳
17 土	そぼろあんかけ丼 ブロッコリーの和風マヨネーズ かぶのスープ	567.0(450.9) 19.1(14.9) 12.7(10.2) 1.6(1.2)	米、片栗粉、マヨネーズ 砂糖、油、ごま油 ○米○砂糖	豚ひき肉、みそ ○チーズ○かつお節	ブロッコリー、かぶ たまねぎ、にんじん しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ 酢 ○しょうゆ	チーズおかかおにぎり お茶
19 月	マーボー豆腐丼 かぼちゃの甘煮 青菜のスープ	600.0(458.1) 25.4(19.2) 21.0(15.5) 2.5(2.0)	米、ごま油、砂糖、片栗粉 ○食パン○マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ ○ピザチーズ○しらす干し ○あおのり○牛乳	かぼちゃ、ねぎ こまつな、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ	じゃこトースト 牛乳
20 火 誕生会	鮭菜飯 ささみフライ(0歳児) ヒレカツ(1歳児以上) ミックスサラダ わかめと葱のみそ汁	686.9(504.2) 29.0(20.0) 26.8(20.5) 2.0(1.5)	米、油、パン粉、小麦粉 ○ホットケーキ粉、砂糖(1歳児) ○ロールケーキ(2歳児以上)	豚肉(ヒレ)、鮭フレーク みそ、わかめ ○豆乳(1歳児) ○牛乳	キャベツ、ねぎ、トマト きゅうり、コーン缶 ○みかん缶○もも缶	かつおだし汁 中濃ソース、酢、食塩	豆乳ケーキ(0.1歳児) ロールケーキ(2歳児以上) 牛乳
21 水	野菜うどん ポテトサラダ バナナ	501.7(386.0) 18.0(14.1) 11.3(8.6) 2.3(1.8)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ ○米	鶏もも皮なし かまぼこ(2歳児以上) ○ベーコン	バナナ、キャベツ にんじん、きゅうり ○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
22 木	ロールパン 鶏肉のチーズ焼き きゃべつとペーコンドレッシング和え かぶと人参のスープ 牛乳	601.5(449.9) 32.7(24.2) 21.0(15.4) 1.9(1.4)	ロールパン、マヨネーズ パン粉、砂糖、オリーブ油 ○米	牛乳、鶏肉(もも皮なし) ピザチーズ、ベーコン ○煮干し(2歳児以上)	キャベツ、たまねぎ、かぶ きゅうり、にんじん かぶ・葉、パセリ	酢、しょうゆ、食塩 鶏がらスープ ○青菜ふりかけ	青菜おにぎり 煮干し(2歳児以上)、お茶
23 金	御飯 鮭もみじ焼き 野菜の煮物 きのこのみそ汁	663.9(455.3) 32.2(21.2) 21.5(15.1) 2.5(1.7)	米、マヨネーズ、砂糖 ○コッペパン○油○砂糖	生鮭、鶏肉(もも皮なし) みそ、凍り豆腐 ○きな粉○牛乳	だいこん、にんじん えのきたけ、しめじ 万能ねぎ、いんげん	かつおだし汁 みりん、しょうゆ	きなこあげはん 牛乳
24 土	あんかけごはん トマトの中華風サラダ 大根とわかめのみそ汁	522.3(415.0) 21.1(16.8) 6.0(4.8) 1.7(1.3)	米、砂糖、片栗粉 ごま油 ○米	豚肉(もも)、みそ、わかめ ○鮭フレーク	トマト、はくさい たまねぎ、だいこん 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	鮭おにぎり お茶
26 月	焼肉丼 さつま芋とりんごのオレンジ煮 生揚げと小松菜のみそ汁	689.9(493.1) 28.0(19.3) 20.6(14.0) 2.5(1.9)	米、さつまいも 砂糖、ごま油 ○スティックパン	豚肉(肩ロース)、生揚げ、みそ ○牛乳	たまねぎ、みかん・天然果汁 りんご、小松菜	しょうゆ、かつおだし汁	スティックパン 牛乳
27 火	御飯 鯖のねぎ味噌焼き うの花炒り 白菜のすまし汁	594.2(447.8) 23.8(17.2) 15.7(11.5) 1.8(1.3)	米、砂糖 ○ホットケーキ粉 ○くりの甘露煮○黒砂糖	さわか、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ ○スキムミルク○牛乳	はくさい、ねぎ にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	寒熱しパン 牛乳
28 水	和風スパゲティ 温野菜 コンソメスープ オレンジ	521.4(407.2) 21.4(16.8) 7.3(5.6) 2.1(1.7)	スパゲティ、さつまいも マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 ○米○もち米○砂糖	鶏もも肉、豆乳 ○鶏もも肉	たまねぎ、ブロッコリー オレンジ、万能ねぎ なす、にんじん、エリンギ ○まいたけ○にんじん○ごぼう	しょうゆ、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
29 木	御飯 レバーのかりんあげ ナムル きゃべつのみそ汁	550.6(407.1) 28.2(19.9) 19.5(13.8) 2.5(1.9)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○食パン○マヨネーズ	鶏レバー、みそ、ハム ○ピザチーズ○牛乳	ほうれんそう、もやし キャベツ、しょうが ○コーン缶○パセリ粉	ケチャップ、しょうゆ ソース、かつおだし汁	コーンマヨトースト 牛乳
30 金 ハロウィン	コッペパン 鶏の唐揚げ かぼちゃのサラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	599.0(450.9) 24.8(18.8) 26.1(20.1) 2.1(1.5)	コッペパン、マヨネーズ 油、片栗粉、餃子の皮 ○ホットケーキ粉○油○砂糖	牛乳、鶏もも肉 ○豆乳	かぼちゃ、コーン缶 たまねぎ、きゅうり にんじん、しょうが、パセリ	しょうゆ、鶏がらスープ 食塩	ソフトクッキー お茶
31 土	キッズビビンバ 胡瓜とツナの和え物 じゃがいもと玉葱のみそ汁	517.8(407.4) 17.0(13.0) 8.7(6.5) 2.7(2.1)	米、じゃがいも、砂糖 ごま油、油○米	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ ツナ缶、わかめ ○こんぶ佃煮	きゅうり、もやし ほうれんそう、トマト にんじん、たまねぎ ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢	昆布ごはん 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。