

献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質・塩分()は未満	材 料 名				3時おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01水	御飯 みそ汁 白身魚のチーズ焼き ブロッコリーのさっぱり和え	537.1(390.6) 25.8(19.5) 13.9(10.1) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、油、ごま油	○牛乳、たら、○豆腐、○つぶしあん(砂糖添加)、ちくわ、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にら、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 小豆蒸しパン
02木	幼児 冷やし中華 乳児 冷やしうどん 中華スープ 厚揚げのそぼろあん	552.3(424.9) 23.9(18.0) 18.0(13.4) 3.0(2.3)	生中華めん、○小麦粉、砂糖、○砂糖、片栗粉、ごま油、ゆでうどん	○牛乳、焼き豆腐、鶏ひき肉、卵、○卵、ハム、○無塩バター	○バナナ、きゅうり、もやし、キャベツ、トマト、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中華だしの素、酢、酒、食塩	牛乳 バナナケーキ
03金	ロールパン 和風ひじきミートローフ 夏野菜のトマトスープ さつまいもの甘煮	605.4(480.4) 21.8(17.3) 21.3(16.8) 2.5(2.0)	ロールパン、○米、さつまいも、○砂糖、○ごま油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、○油揚げ	たまねぎ、トマトジュース缶(食塩無添加)、にんじん、ひじき、かぼちゃ、なす、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、○かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、○酢、○しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 いなり寿し
04土	野菜たっぷりそぼろ丼 みそ汁 オレンジ	563.2(440.7) 20.3(15.8) 16.3(12.6) 1.9(1.5)	米、○食パン、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、○インナー、米みそ(淡色辛みそ)、○ピザ用チーズ	オレンジ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、○たまねぎ、赤ピーマン、○ピーマン、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、○ケチャップ、本みりん、食塩	牛乳 ピザトースト
06月	御飯 肉野菜炒め みそ汁 クリームかぼちゃサラダ	564.9(450.4) 17.7(14.0) 15.8(12.6) 2.1(1.6)	米、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	豚肉こま肉・皮下脂肪なし、○調製豆腐、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、クリームチーズ	かぼちゃ、たまねぎ、○もも缶、○もも果汁30%飲料、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、○粉かんでん、かつわかめ	かつお・昆布だし汁、中華だしの素、酒、しょうゆ	麦茶 豆腐ももゼリー ビスケット
07火	幼児 七夕そうめん 乳児 七夕うどん かき揚げ 切干大根のサラダ スイカ	531.2(424.6) 21.5(17.2) 16.3(13.0) 3.2(2.6)	干しそうめん、○サンドイッチパン、油、マヨネーズ、砂糖、ゆでうどん、○マヨネーズ	○牛乳、鶏ささぎ、しらす(生)、○ハム、○スライスチーズ	すいか、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、○サニーレタス、○きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳 サンドイッチ
08水	御飯 みそ汁 コン焼き トマトとオクラおかわ和え	574.1(450.5) 23.1(18.1) 13.3(10.2) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、片栗粉、油	○牛乳、豚ひき肉、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、○卵	だいこん、トマト、オクラ、たまねぎ、コーン缶、こまつな、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 カップケーキ
09木	御飯 吉野汁 鮭の塩焼き マカロニサラダ オレンジ	542.2(415.8) 21.2(16.7) 8.6(6.8) 1.4(1.1)	米、○米、マカロニ(ゆで)、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖	さけ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○油揚げ	オレンジ、きゅうり、にんじん、だいこん、コーン缶、たまねぎ、○ごぼう、○にんじん	かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、○かつお・昆布だし汁	牛乳 焼き込みおにぎり
10金	コンペバン コンソメスープ 鶏のクリーム煮 コールスローサラダ	538.8(430.5) 21.4(17.2) 12.2(8.9) 2.5(2.0)	コンペバン、じゃがいも、小麦粉、○砂糖、砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、牛乳、無塩バター	キャベツ、たまねぎ、○バナナ、にんじん、きゅうり、○もも缶、○みかん缶、コーン缶、グリーンアスパラガス	酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	麦茶 フルーツヨーグルト
11土	ピーマン五目 かきたまスープ バナナ	541.4(422.2) 23.8(18.6) 13.1(9.8) 1.8(1.4)	ピーマン、○米、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、卵、○しらす干し、○かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、にら、○生わかめ	中華だしの素、酒、しょうゆ、中華だしの素、○食塩、食塩	牛乳 しらすおにぎり
13月	食パン スープ 煮込みハンバーグ ツナサラダ メロン	609.3(487.5) 22.8(18.2) 25.3(20.2) 2.3(1.9)	食パン、パン粉、○グラニュー糖、マヨネーズ	○牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、木綿豆腐、ツナ水煮缶、卵、牛乳、バター	メロン、ホールトマト缶詰、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、○いちごジャム	ケチャップ、中華スープ、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 バナナコッタ
14火	御飯 みそ汁 赤魚の西京焼き じゃが芋きんぴら	577.0(427.3) 26.6(20.2) 17.8(13.4) 1.6(1.2)	米、○小麦粉、じゃがいも、油、ごま、砂糖	○牛乳、きんめだい、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○豚肉(ロース)、油揚げ、○ピザ用チーズ、○かつお節	○キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、○ねぎ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、酒、○中濃ソース、しょうゆ、○食塩、食塩	牛乳 チーズ入りお好み焼き
15水	御飯 煮びたし風汁 肉じゃが きゅうりのゆかり和え	538.9(404.5) 17.2(13.0) 16.2(12.4) 1.7(1.4)	米、○さつまいも、じゃがいも、○油、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、豚こま肉○無塩バター、かつお節	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、オクラ、こまつな、えのきたけ、しらたき、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳 キャラメルポテト
16木	御飯 みそ汁 ピーマンの細切り炒め ナムル	573.4(446.7) 23.4(18.3) 16.8(12.7) 1.9(1.4)	米、○食パン、○砂糖、すりごま、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、こまつな、にんじん、もやし、ピーマン、○バナナ、チンゲンサイ、黄ピーマン、たけのこ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、中華だしの素	牛乳 フレンチトースト
17金	幼児 やきそば 乳児 焼きうどん わかめスープ カリカリチーズスティック パイナップル	580.1(457.0) 16.9(14.3) 22.1(17.6) 2.0(1.5)	焼きそばめん、春巻きの皮、油、ゆでうどん○さつまいも○砂糖	豚肉こま肉、ピザ用チーズ、ハム、牛乳、卵、無塩バター	パイナップル、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、あおのり、わかめ(乾)	中濃ソース、中華だしの素、しょうゆ、食塩	りんごジュース 幼児 駄菓子 乳児 スイートポテト
18土	でりやき野菜丼 みそ汁 バナナ	572.3(446.6) 27.0(21.1) 10.5(7.8) 1.6(1.2)	米、○米、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、○かつお節、○スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、なす、たまねぎ、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、○しょうゆ	牛乳 チーズおかわおにぎり
20月	ひじき御飯 みそ汁 鶏肉のパン粉焼き はるさめサラダ	647.3(509.1) 27.4(21.5) 24.5(19.1) 2.2(1.8)	米、○小麦粉、パン粉、小麦粉、はるさめ、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏むね肉、絹ごし豆腐、○卵、油揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	きゅうり、キャベツ、ひじき、にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 ココア蒸しパン
21火	幼児 ジャージャー麺 乳児 ジャージャーうどん スープ フランクフルト どうもろこし	539.1(428.0) 19.6(15.7) 21.1(16.7) 2.7(2.1)	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、砂糖、ゆでうどん	豚ひき肉、フランクフルト、米みそ(淡色辛みそ)	どうもろこし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、なす、たけのこ、えのきたけ、しょうが	コンソメ、しょうゆ、酒、食塩	麦茶 ゼリー せんべい
22水	食パン コンソメスープ カジキのトマトソース ポテトサラダ	616.7(493.3) 23.7(18.9) 23.3(18.6) 2.1(1.7)	食パン、じゃがいも、○小麦粉、油、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、かじき、○卵、卵、無塩バター	たまねぎ、ホールトマト缶詰、○にんじん、キャベツ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 人参ケーキ
25土	親子うどん かぼちゃの甘煮 オレンジ	525.1(411.4) 21.8(17.0) 11.5(8.7) 1.4(1.1)	ゆでうどん、○米、○ごま、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、○わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、酒、○食塩	牛乳 わかめおにぎり
27月	ドライカレーライス スープ ゴママヨネーズサラダ 梨	603.8(483.1) 18.8(15.1) 22.0(17.6) 1.8(1.4)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、すりごま、油、小麦粉	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○無塩バター、牛乳	たまねぎ、なし、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、なす、ホールトマト缶詰、しょうが	カレー粉、コンソメ、しょうゆ、ケチャップ、食塩	牛乳 マドレーヌ
28火	御飯 みそ汁 ブリの照り焼き ブロッコリーとちくわのごま和え	583.6(437.2) 25.0(19.2) 23.0(17.7) 1.9(1.5)	米、○ピーマン、マヨネーズ、小麦粉、すりごま、○油、○砂糖	○牛乳、ぶり(焼)、絹ごし豆腐、○豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、なす、こまつな、きゅうり、○もやし、○にんじん、○たまねぎ、○にら	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、○中華だしの素、○酒、酒、○しょうゆ、○食塩	牛乳 中華風ピーマン
29水	幼児 和風パスタ 乳児 和風うどん 野菜スープ いんげんのおかわ和え バナナ	552.1(441.7) 23.2(18.6) 12.3(9.9) 1.5(1.2)	スパゲティ、じゃがいも、ゆでうどん	○アイスクリーム、豚肉こま肉、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、いんげん、しめじ、オクラ、にんじん、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 アイスクリーム クラッカー
30木	チャーハン 春雨スープ からあげ キューピックサラダ	581.9(465.5) 21.7(17.4) 15.4(12.3) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、はるさめ、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、○無塩バター、○卵	トマト、きゅうり、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、○ブルーベリージャム、わかめ(乾)	しょうゆ、酢、酒、本みりん、中華だしの素、コンソメ、食塩	牛乳 クッキー
31金	食パン スープ 豚肉のピカタ コーンサラダ	584.9(467.8) 24.7(19.7) 17.6(14.1) 2.2(1.8)	食パン、○米、小麦粉、マヨネーズ	豚肉(ロース)、卵、○鶏もも肉、チーズ、○無塩バター	レタス、きゅうり、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、○にんじん、えのきたけ	○ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、○コンソメ、○食塩、食塩	麦茶 チキンライス