

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満値	材 料 名 (◎は10時おやつ ○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	
02月	ごはん 鶏のマーマレード焼き みそ汁(かぼちゃ) 人参のツナ和え	544.6(416.4) 27.9(20.0) 15.4(11.3) 1.9(1.5)	米、○食パン、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	にんじん、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、マーマレード、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ココアサンド
03火	ごはん スープ(玉ねぎ・しめじ) さばのカレー焼き マセドアンサラダ	533.3(401.8) 24.0(17.1) 23.5(17.0) 1.1(0.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉	○牛乳、さば、チーズ、○無塩バター	○どうもろこし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、○すいか	○本みりん、○しょうゆ、しょうゆ、カレー粉、コンソメ、食塩、酒	牛乳 焼きどうもろこし スイカ
04水	焼肉丼 はるさめスープ 三色ナムル	570.1(456.1) 20.9(16.7) 14.7(11.8) 1.1(0.9)	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、かにかまぼこ、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	○バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ホットケーキ バナナ
05木	ロールパン スープ(玉ねぎ) チキンと野菜のトマト煮 ブロッコリーとチーズのサラダ	528.9(423.0) 21.7(17.4) 17.0(13.6) 2.0(1.6)	ロールパン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、○ごま油	鶏もも肉、○挽きわり納豆、○卵、チーズ、無塩バター	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、なす、○ねぎ、○にんじん	ケチャップ、コンソメ、○しょうゆ、○食塩、食塩、酒、しょうゆ	麦茶 納豆チャーハン
06金	幼児 ジャージャーめん 乳児 ジャージャーうどん スープ(人参・えのきたけ) きゅうりの中華サラダ	494.8(281.1) 18.4(10.1) 10.0(7.4) 1.7(0.8)	生中華めん、片栗粉、ごま油、砂糖、ゆでうどん	豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、なす、たけのこ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、酒	麦茶 オレンジゼリー
07土	豚丼 卵スープ キャベツのちくわサラダ	518.0(414.4) 21.9(17.5) 12.7(10.2) 0.7(0.5)	米、○米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○さけ、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、万能ねぎ、○わかめ(乾)、○こんぶ(だし用)	しょうゆ、○食塩、食塩、酒、○めんつゆ	牛乳 鮭わかめおにぎり
10火	ごはん すまし汁 豚肉のごまみそ焼き マカロニサラダ	610.3(480.3) 23.5(18.4) 17.0(13.1) 1.6(1.3)	米、○コーンフレーク、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、黒ごま、油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	○バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 コーンフレーク バナナ
11水	ミートソーススパゲティ スープ(チンゲン菜・コーン) キャベツのごまドレッシングサラダ	476.7(381.3) 20.8(16.7) 13.1(10.5) 1.0(0.8)	スパゲティ、○米、砂糖、油、片栗粉、ねりごま、ごま	豚ひき肉、○鶏もも肉、ハム、○卵、無塩バター	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり、にんじん、○だいこん、チンゲンサイ、○にんじん、コーン缶	○かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、○しょうゆ	麦茶 鶏五目ぞうすい
12木	中華丼 スープ(ねぎ・わかめ) もやしナムル	525.0(420.0) 18.0(14.4) 15.9(12.7) 1.1(0.9)	米、片栗粉、ごま油、すりごま、ごま、砂糖	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○生クリーム、○牛乳	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、わかめ(乾)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	麦茶 いちごのムース クラッカー
13金	夏野菜カレーライス スープ(小松菜・しめじ) フルーツヨーグルト和え	506.8(405.4) 15.3(12.2) 15.3(12.3) 2.0(1.6)	米、○干しほうとうめん、グラニュー糖、○ごま油、○ごま	豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、○卵、○ツナ油漬缶、無塩バター、○かつお節	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ、パイナップル砂糖漬、にんじん、なす、トマト、みかん缶、こまつな、○たまねぎ、しめじ、○ピーマン、○	コンソメ、食塩、○めんつゆ	麦茶 そうめんチャンプルー
14土	ビビンバ丼 みそ汁(豆腐・大根) はるさめサラダ	557.3(445.9) 19.2(15.4) 24.2(19.3) 1.4(1.1)	米、○じゃがいも、○油、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	もやし、にんじん、きゅうり、だいこん、こまつな、○あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、酒、○ケチャップ	牛乳 フライドポテト
16月	ごはん みそ汁(じゃがいも・小松菜) 豚肉のしょうが焼き キャベツのごま和え	470.8(368.7) 18.0(14.0) 9.4(7.1) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○みかん、○パイン缶、○もも缶、○バナナ、こまつな、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	麦茶 フルーツボンゼリー
17火	食パン スープ(キャベツ) チリコンカン ブロッコリーのツナ和え	592.0(465.7) 25.4(19.9) 23.3(18.1) 1.9(1.5)	食パン、○米、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、○無塩バター、無塩バター	ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、○どうもろこし、きゅうり、キャベツ、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩、○しょうゆ、しょうゆ	牛乳 どうもろこしごはん
18水	二色丼 みそ汁(豆腐・わかめ) ごまマヨサラダ	514.2(402.7) 20.7(16.1) 20.9(16.2) 1.4(1.1)	米、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、すりごま、ごま、油	○牛乳、鶏ひき肉、卵、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、○無塩バター、牛乳	○かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、めんつゆ	牛乳 スイートかぼちゃ
19木	ごはん すまし汁(大根・油揚げ) 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮	579.8(445.7) 29.0(21.0) 12.2(8.9) 1.1(0.8)	米、さつまいも、○マカロニ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、さけ、油揚げ、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、○オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 マカロニきなこ オレンジ
20金	幼児 あんかけ焼きそば 乳児 あんかけうどん かきたまスープ(とうがん) トマトわかめサラダ	435.1(292.7) 18.7(12.7) 15.0(10.1) 1.1(0.7)	焼きそばめん、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖、ゆでうどん	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○卵、卵、○無塩バター	トマト、キャベツ、もやし、きゅうり、とうがん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、わかめ(乾)	しょうゆ、酢、本みりん、酒	牛乳 マドレーヌ
21土	豚しゃぶうどん 鉄骨サラダ	507.5(407.9) 20.6(16.5) 18.1(14.5) 2.0(1.6)	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、砂糖、○砂糖、ごま油、○マヨネーズ、ごま	○牛乳、豚肉(ロース)、○卵、しらす干し、○ウインナー、○無塩バター	もやし、にんじん、コーン缶、きゅうり、○たまねぎ、○にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、本みりん、酢、○コンソメ	牛乳 オムライスおにぎり
23月	ハヤシライス スープ(じゃがいも) さっぱりサラダ	542.4(426.0) 19.7(15.3) 18.4(14.2) 1.8(1.4)	米、○食パン、じゃがいも、○グラニュー糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、○無塩バター、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、しめじ、コーン缶	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 シュガーラスク
24火	コッペパン コーンスープ かぼちゃのミートグラタン キュービックサラダ 梨	617.4(486.0) 19.6(15.2) 26.7(20.9) 2.1(1.7)	コッペパン、マヨネーズ、小麦粉、油、○グラニュー糖	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、ビザ用チーズ、無塩バター	かぼちゃ、なし、きゅうり、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、だいこん	ケチャップ、ウスターソース、食塩、パセリ粉、しょうゆ、コンソメ	麦茶 ビスケットケーキ
25水	ごはん みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) カレイの西京焼き 納豆のり和え	526.0(437.8) 23.7(24.0) 14.5(11.4) 1.7(1.5)	米、さつまいも、○小麦粉、○黒砂糖、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、かわけい、挽きわり納豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ	牛乳 黒糖蒸しパン
26木	チャーハン わかめスープ 揚げぎょうザ パンサンスー	507.4(405.8) 12.8(10.2) 19.8(15.9) 0.7(0.6)	米、ぎょうざの皮、油、はるさめ、片栗粉、ごま、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵、ハム	○バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、○ブルーベリージャム、ピーマン、わかめ(乾)、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	麦茶 ブルーベリーバナナヨーグルト
27金	きつねうどん チキンサラダ	500.0(400.0) 20.3(16.2) 19.1(15.3) 1.9(1.5)	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、砂糖、ねりごま、ごま油	○牛乳、油揚げ、鶏むね肉、○さけ、○無塩バター	もやし、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、○コーン缶、ねぎ、こまつな、○いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○コンソメ、○食塩、○酒、ほんだし、○しょうゆ	牛乳 鮭ピラフ
28土	親子丼 みそ汁(カブ) キャベツのおかか和え	518.3(406.7) 20.4(15.9) 12.4(9.5) 2.0(1.6)	米、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ・葉、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、めんつゆ	牛乳 源氏パイ おせんべい
30月	ツナとしらすの和風パスタ じゃがいものポタージュ 冷やしトマト	566.3(445.1) 25.6(20.1) 15.5(11.9) 1.6(1.3)	スパゲティ、○米、じゃがいも、○砂糖	○牛乳、牛乳、ツナ油漬缶、○豚肉(もも・皮下脂肪なし)、しらす干し、無塩バター	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、焼きのり	○しょうゆ、○本みりん、○酒、しょうゆ、コンソメ、本みりん、食塩、酒	牛乳 豚しぐれおにぎり
31火	ごはん みそ汁(なす・えのきたけ) 鶏のレモン焼き ひじきの五目煮	503.6(391.6) 29.7(21.9) 15.2(11.7) 2.0(1.6)	米、○ホットケーキ粉、○白玉粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、○ビザ用チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、なす、えのきたけ、ひじき、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳 もちもちチーズパン