

2023年05月

献立表

| 日付 | 午前おやつ (乳児のみ) | 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月 | 牛乳 | わかめうどん ゆで鶏のごまだれサラダ バナナ | 467.7(374.2) 16.3(13.0) 6.7(5.4) 3.2(2.5) | 干しうどん、〇米、ねりごま、マヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油、〇ごま油 | 鶏ささ身、〇ツナ油漬缶 | バナナ、にんじん、だいこん、もやし、きゅうり、ねぎ、わかめ(乾)、〇塩こんぶ、〇こんぶ(だし用) | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、〇しょうゆ | 麦茶 ツナとこんぶのおにぎり |
| 02火 | 牛乳 | そぼろ丼 たまごスープ キャベツのおかか和え | 485.8(376.4) 19.8(15.1) 16.1(12.1) 1.0(0.8) | 米、〇マカロニ、油、砂糖、〇油、〇砂糖 | 〇牛乳、豚ひき肉、卵、〇ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、〇たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、エリンギ、〇ピーマン、〇コーン缶、しょうが | 〇ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩、〇コンソメ、鶏がら | 牛乳 マカロニボリタン |
| 06土 | 牛乳 | 焼きうどん マゼドアンサラダ オレンジ | 445.2(356.0) 14.8(11.9) 8.3(6.7) 2.6(2.1) | 干しうどん、〇米、じゃがいも、マヨネーズ、〇ごま油、ごま油、砂糖 | 豚肉(もも・皮下脂肪なし)、〇挽きわり納豆、〇卵、かつお節 | オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、〇にんじん、〇ねぎ | めんつゆ、しょうゆ、〇しょうゆ、〇本みりん、酢、食塩、〇鶏がら | 麦茶 納豆チャーハン |
| 08月 | 牛乳 | ごはん みそ汁(麩) 肉じゃが じゃこサラダ | 499.8(387.7) 21.5(16.5) 10.0(7.3) 2.4(1.9) | 米、じゃがいも、〇コンフレーク、砂糖、焼☆(板☆)、油、ごま油 | 〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ) | キャベツ、たまねぎ、にんじん、しらたき、きゅうり | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢 | 牛乳 コンフレーク |
| 09火 | 牛乳 | ごはん すまし汁(豆腐・わかめ) さばのカレー焼き マカロニサラダ オレンジ | 603.3(453.4) 26.4(18.8) 26.2(18.8) 1.1(0.8) | 米、マカロニ、〇小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ、米粉 | 〇牛乳、さば、〇卵、絹ごし豆腐、ハム、〇無塩バター | オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ(乾) | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、カレー粉、食塩、めんつゆ | 牛乳 マドレーヌ |
| 10水 | 牛乳 | 和風パスタ スープ(えのき・小松菜) フロッコリーとちくわのサラダ | 508.6(394.7) 20.2(15.5) 19.1(14.5) 0.9(0.7) | スパゲティ、〇小麦粉、〇油、マヨネーズ、〇砂糖、〇黒砂糖、油、砂糖 | 〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ちくわ | フロッコリー、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきだけ、万能ねぎ、にんにく | しょうゆ、本みりん、酒、コンソメ、酢、〇食塩、食塩、ほんだし | 牛乳 黒糖ちんすこう |
| 11木 | 牛乳 | コッペパン コンソメスープ やみつぎチキン フレンチサラダ | 630.3(492.8) 30.7(22.6) 14.7(11.3) 2.6(2.1) | コッペパン、〇米、砂糖、小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ、オリーブ油 | 牛乳、鶏もも肉、〇油揚げ、無塩バター | クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、〇にんじん、〇えのきだけ、〇万能ねぎ、にんにく | 〇かつお・昆布だし汁、ケチャップ、〇しょうゆ、しょうゆ、〇本みりん、〇酒、本みりん、〇酒、本みりん、酢、コンソメ、食塩、〇 | 麦茶 炊き込みおにぎり |
| 12金 ★誕生 | 牛乳 | チャーハン はるさめスープ シューマイ キュービックサラダ オレンジ | 555.3(444.3) 19.2(15.3) 16.8(13.5) 1.0(0.8) | 米、〇ホットケーキ粉、しゅうまいの皮、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま油、〇グラニュー糖、砂糖、〇油 | 豚ひき肉、鶏ひき肉、〇無調製豆乳、絹ごし豆腐、卵、〇生クリーム、〇卵、ハム、かにかまぼこ | オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、〇バナナ、〇もも缶、〇みかん、コーン缶、ピーマン、万能ねぎ | しょうゆ、本みりん、酒、食塩、鶏がら | 麦茶 フルーツケーキ |
| 13土 | 牛乳 | やきとり丼 みそ汁(だいこん・豆腐) 中華ごまナムル | 480.3(372.0) 23.2(17.9) 15.1(11.3) 1.2(1.0) | 米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、砂糖、すりごま、ごま油、〇粉糖 | 〇牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、〇卵(白)、〇卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ) | もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒 | 牛乳 カップケーキ |
| 15月 | 牛乳 | ハヤシライス スープ(にんじん・チンゲン菜) コールスロー | 514.1(411.2) 16.4(13.1) 12.8(10.2) 1.8(1.5) | 米、〇グラニュー糖、油、砂糖 | 〇ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも・皮下脂肪なし) | たまねぎ、キャベツ、にんじん、〇パスタ、きゅうり、ホールのトマト缶、〇パン缶、〇もも缶、〇みかん缶、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、にんにく | 酢、コンソメ、食塩 | 麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー |
| 16火 | 牛乳 | わかめごはん みそ汁(だいこん・ほうれんそう) 鶏のレモン焼き 春野菜のおかか和え | 546.3(413.5) 30.9(22.1) 15.7(11.3) 2.2(1.7) | 米、〇食パン、砂糖、ごま油 | 〇牛乳、鶏もも肉、〇ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、〇ベーコン、かつお節 | キャベツ、だいこん、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、にんじん、〇たまねぎ、ヤングコーン、〇コーン缶、〇赤ピーマン、〇ピーマン、レモン、レモン果汁 | かつお・昆布だし汁、〇ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、食塩 | 牛乳 ピザトースト |
| 17水 | 牛乳 | 食パン ミネストローネスープ 鮭のコーンクリーム焼き レズンサラダ | 564.1(441.2) 27.2(20.0) 14.5(11.2) 2.0(1.6) | 食パン、〇米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、〇砂糖 | さけ、〇豚ひき肉、ベーコン、〇米みそ(淡色辛みそ) | キャベツ、トマトジュース缶(食塩無添加)、クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、〇ねぎ | 酢、〇本みりん、〇酒、〇しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉 | 麦茶、 豚みそおにぎり |
| 18木 | 牛乳 | ごはん みそ汁(油揚げ・キャベツ) のりしおからあげ ハンサンスー オレンジ | 568.6(442.7) 23.1(17.8) 19.5(14.8) 1.5(1.2) | 米、〇ホットケーキ粉、油、はるさめ、〇メープルシロップ、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油 | 〇牛乳、鶏もも肉、油揚げ、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇無塩バター | オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、あおのり、しょうが | かつお・昆布だし汁、酒、酢、しょうゆ、食塩、鶏がら | 牛乳 ホットケーキ |
| 19金 | 牛乳 | マーボーめん 鉄骨サラダ バナナ | 538.3(430.6) 20.5(16.4) 11.9(9.5) 2.1(1.6) | 生中華めん、〇片栗粉、〇砂糖、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油 | 〇無調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇つぶしあん(砂糖添加)、しらす干し、〇きな粉、米みそ(淡色辛みそ) | バナナ、にんじん、ねぎ、コーン缶、ひじき、しょうが | しょうゆ、酒、酢、〇食塩、鶏がら | 牛乳 きなこくずもち |
| 22月 | 牛乳 | ロールパン スープ(チンゲン菜・コーン) チキンのトマト煮 キャベツとチーズのサラダ | 555.5(444.4) 22.5(18.0) 13.0(10.4) 2.3(1.9) | ロールパン、〇米、じゃがいも、砂糖、油、オリーブ油 | 鶏もも肉、〇しらす干し、チーズ | キャベツ、ホールのトマト缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、コーン缶、〇塩こんぶ、にんにく | しょうゆ、コンソメ、酢、〇食塩、食塩、〇昆布だし汁、〇しょうゆ、ケチャップ | 麦茶 しらすとこんぶのおにぎり |
| 23火 | 牛乳 | 中華丼 みそ汁(なす・たまねぎ) ハリハリサラダ バナナ | 522.6(405.9) 17.2(13.1) 15.1(11.3) 1.3(1.0) | 米、〇ぎょうざの皮、〇油、片栗粉、砂糖、ごま油 | 〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、〇つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ) | バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、〇かぼちゃ、にんじん、なす、チンゲンサイ、えのきだけ、切り干しだいこん | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、鶏がら | 牛乳 かぼちゃとあんこの包み揚げ |
| 24水 | 牛乳 | ごはん けんちん汁 カレイの西京焼き 納豆のり和え | 506.1(380.1) 31.0(22.6) 13.5(9.9) 1.7(1.3) | 米、〇小麦粉、砂糖、〇マヨネーズ | 〇牛乳、かれい、挽きわり納豆、〇卵、〇豚肉(もも・皮下脂肪なし)、〇ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、〇かつお節 | チンゲンサイ、〇キャベツ、にんじん、だいこん、〇ねぎ、ねぎ、ごぼう、焼きのり、〇あおのり | かつお・昆布だし汁、〇中濃ソース、酒、しょうゆ、本みりん、〇ほんだし、めんつゆ・3倍濃縮 | 牛乳 チーズお好み焼き |
| 25木 | 牛乳 | そらめごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 豚肉と新ごぼうの煮物 じゃがいもの磯部揚げ | 588.1(458.3) 23.2(17.9) 16.7(12.6) 1.8(1.4) | 米、〇食パン、じゃがいも、油、米粉、片栗粉、砂糖 | 〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ) | たまねぎ、ごぼう、そらめ、しらたき、〇いちごジャム、えのきだけ、にんじん、わかめ(乾)、あおのり | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、昆布だし汁 | 牛乳 ジャムサンド |
| 26金 | 牛乳 | ミートソーススパゲティ ジュリアンスープ フロッコリーのさっぱりサラダ | 514.2(411.4) 20.3(16.2) 14.2(11.3) 1.2(0.9) | スパゲティ、〇米、〇マヨネーズ、砂糖、オリーブ油、油 | 豚ひき肉、〇ツナ油漬缶、無塩バター | たまねぎ、ホールのトマト缶、キャベツ、フロッコリー、にんじん、〇きゅうり、〇コーン缶、〇にんじん、〇焼きのり | ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、ウスターソース、酢、食塩、パセリ粉、〇すし酢、〇しょうゆ | 麦茶 サラダ寿司 |
| 27土 | 牛乳 | ピピン丼 すまし汁(麩) ごまわかめサラダ | 572.8(446.1) 22.0(16.9) 20.1(15.3) 1.6(1.3) | 米、砂糖、焼☆(板☆)、ごま油、ごま | 〇牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ) | だいこん、もやし、きゅうり、こまつな、にんじん、わかめ(乾) | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、鶏がら | 牛乳 パン |
| 29月 | 牛乳 | あんかけやきそば スープ(豆腐・ねぎ) トマトときゅうりのこんぶ和え | 498.8(386.9) 19.8(15.1) 14.8(11.1) 1.5(1.2) | 焼きそばめん、〇砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油 | 〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、絹ごし豆腐、〇無塩バター | 〇かぼちゃ、トマト、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、えのきだけ、ねぎ、塩こんぶ | しょうゆ、酢、食塩、鶏がら | 牛乳 スイーツかぼちゃ クラッカー |
| 30火 | 牛乳 | ごはん みそ汁(キャベツ・しめじ) ひじきつくね 三色ナムル オレンジ | 544.1(423.1) 23.4(18.1) 19.8(15.1) 1.6(1.3) | 米、〇ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、すりごま、ごま油 | 〇牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、〇ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、〇ベーコン、〇卵、〇無塩バター | もやし、オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、〇たまねぎ、しめじ、〇コーン缶、ひじき、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、〇食塩、〇パセリ粉 | 牛乳 オニオンチーズマフィン |
| 31水 | 牛乳 | ドライカレーライス スープ(えのき・人参) ツナサラダ メロン | 606.2(484.9) 14.8(11.9) 15.3(12.3) 1.7(1.4) | 米、マヨネーズ、砂糖 | 豚ひき肉、ツナ油漬缶、無塩バター | メロン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールのトマト缶、えのきだけ、ピーマン | ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩 | 麦茶 ゼリー せんべい |