

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 水	牛乳	ごはん みそ汁(麩) はくさいとひき肉のうま煮 さつまいもの天ぷら	608.5(474.6) 19.0(14.5) 19.6(14.9) 1.8(1.4)	米、さつまいも(皮付)、 ○コーンフレーク、油、米粉、片栗粉、 焼酎(板ふ)、はるさめ、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、にんじん、エリンギ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、鶏がら	牛乳 コーンフレーク
02 木	牛乳	鶏ちゃんごうどん 鉄骨サラダ バナナ	485.0(388.0) 18.2(14.6) 7.5(6.0) 3.6(2.9)	干しうどん、○米、ノン エッグマヨネーズ、○ご ま油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、○挽きわり納豆、 しらす干し、焼き豆腐、 ○卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、にんじん、 コーン缶、きゅうり、 ほうれんそう、○ねぎ、 ねぎ、○にんじん、ごぼう、 ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 本みりん、酢、酒、 ○しょうゆ、○鶏がら	麦茶 なっとうチャーハン
04 土		豚丼 みそ汁(油揚げ・ごまつな) 切り干し大根のごまマヨ和え	478.5(370.6) 20.4(15.6) 16.0(12.1) 1.4(1.1)	米、○さつまいも、○小麦粉、 ノンエッグマヨネーズ、○砂糖、 砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 ○卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、 ちくわ、○無塩バター	たまねぎ、赤ピーマン、きゅうり、 にんじん、切り干しだいこん、 ごまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 本みりん、酒、酢	牛乳 さつまいもケーキ
06 月	牛乳	ごはん かきたま汁 肉じゃが ほうれんそうの納豆和え	637.4(479.1) 25.8(19.7) 17.0(12.8) 1.2(0.9)	米、じゃがいも、○焼酎(板ふ)、 ○グラニュー糖、砂糖、片栗粉、 油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 挽きわり納豆、卵、 ○無塩バター、釜揚げしらす	○バナナ、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 しらす、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 本みりん、酒、食塩	牛乳 キャラメルお麩ラスク バナナ
07 火	牛乳	コッペパン コンスープ カジキのフライ ハムとキャベツのりんご酢サラダ	688.7(551.0) 25.8(20.7) 32.6(26.1) 2.0(1.6)	コッペパン、○ビーフン、 パン粉、油、小麦粉、 砂糖、○ごま油、オリブ油、 ○砂糖	牛乳、かじき、無塩バター、 卵、○豚ひき肉、ハム	クリームコーン缶、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、○たまねぎ、 ○にんじん、○にら	○しょうゆ、りんご酢、 コンソメ、中濃ソース、 食塩、パセリ粉、こしょう、 ○鶏がら	麦茶 中華ビーフン
08 水	牛乳	根菜カレーライス★新メニュー スープ(ごまつな・コーン) フルーツヨーグルト和え	501.1(400.9) 13.0(10.4) 8.9(7.1) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、 グラニュー糖、油、○ゼリー、 ○せんべい	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも・ 皮下脂肪なし)	だいこん、バナナ、にんじん、 れんこん、みかん缶、 パイナップル、ごまつな、 もも缶、コーン缶	カレー粉、コンソメ、食塩	麦茶 ゼリー せんべい
09 木	牛乳	ごはん みそ汁(白菜・たまねぎ) ハンバーグ ポテトサラダ	574.9(447.7) 21.4(16.5) 25.7(19.8) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、○ホット ケーキ粉、ノンエッグ マヨネーズ、パン粉、 ○油、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 ○卵、○無塩バター、 米みそ(淡色辛みそ)、 牛乳、チーズ	たまねぎ、きゅうり、 ○りんご、はくさい、 にんじん、○レモン果汁	かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、ウスターソース、 コンソメ、酢、食塩	牛乳 りんごジャムケーキ
10 金	牛乳	チャーシューめん だいこんのマヨ和え オレンジ	557.4(456.0) 21.9(17.8) 11.3(9.0) 2.7(2.2)	生中華めん、○米、 ノンエッグマヨネーズ、 すりごま、砂糖、ごま油、 ごま、○ごま油	焼き豚、○ツナ油漬缶、 かにかまぼこ	オレンジ、だいこん、 キャベツ、もやし、 きゅうり、にんじん、 コーン缶、○塩こんぶ、 ○こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 ○しょうゆ、酢、鶏がら	麦茶 ツナとこんぶのおにぎり
11 土		鶏と野菜のうま煮丼 みそ汁(カブ) パンサンデー	496.2(384.8) 17.7(13.5) 15.0(11.3) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、 はるさめ、片栗粉、 砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、 ○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、 ○卵	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、かぶ・葉、 キャベツ、エリンギ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、本みりん、 酒	牛乳 クッキー
13 月	牛乳	ハヤシライス スープ(チンゲン菜) さっぱりサラダ オレンジ	577.9(450.1) 22.6(17.4) 18.3(13.9) 2.8(2.2)	米、○食パン、 ○ノンエッグマヨネーズ、 油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 ○釜揚げしらす、 無塩バター	たまねぎ、オレンジ、 キャベツ、きゅうり、 ホールトマト缶詰、 チンゲンサイ、しめじ、 にんじん、コーン缶、 ○あお	ハヤシルウ、しょうゆ、 酢、コンソメ、食塩	牛乳 じゃこマヨトースト
14 火	牛乳	アルファ米(非常食) みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) カレイの西京焼き はるさめサラダ	531.7(406.1) 28.7(20.7) 13.1(9.7) 1.8(1.4)	アルファ化米、○ペン ネ、はるさめ、砂糖、 ○砂糖、ごま油	○牛乳、かれい、○豚ひ き肉、米みそ(淡色辛みそ)、 卵、○無塩バター	きゅうり、かぼちゃ、 たまねぎ、たまねぎ、 もやし、○にんじん、 にんじん	かつお・昆布だし汁、 ○ケチャップ、酒、 本みりん、しょうゆ、 酢、○ウスターソース、 ○コンソメ、 ○パセリ粉、鶏がら	麦茶 トマトとひき肉のペンネ
15 水	牛乳	やしそば 中華コンスープ ブロッコリーとちくわのサラダ	430.9(344.8) 18.1(14.5) 6.7(5.4) 1.3(1.0)	焼きそばめん、○米、 ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 ○さけ、卵、ちくわ、 米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ブロッコリー、 クリームコーン缶、 きゅうり、もやし、 にんじん、たまねぎ、 ○まいだけ、○しめじ、 ○	中濃ソース、しょうゆ、 ○しょうゆ、○本みりん、 ○酒、酢、食塩、 ○かつお・昆布だし汁、 鶏がら	麦茶 秋鮭ときのこの炊き込みおにぎり
16 木	牛乳	チャーハン わかめスープ からあげ 中華ナムル	526.5(409.0) 22.8(17.6) 22.1(16.9) 1.4(1.1)	米、○ホットケーキ粉、 油、片栗粉、○砂糖、 ○油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、 ○無調製豆腐、○卵、 卵、かにかまぼこ、 ハム、○無塩バター	もやし、きゅうり、 にんじん、○バナナ、 たまねぎ、ピーマン、 わかめ(乾)、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、酢、 本みりん、食塩、 鶏がら	牛乳 豆腐バナナマフィン
17 金 ★ひんがし まつり	牛乳	わかめおにぎり やみなべ みかん	462.1(357.4) 14.3(10.8) 13.7(10.2) 0.2(0.2)	米、○さつまいも(皮付)、 さつまいも(皮付)、 ○油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)	みかん、○れんこん、 ○かぼちゃ、はくさい、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ほうれんそう、 ごまつな	○食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 やさしいチップス
18 土		きつねうどん ゆで鶏のごまだれサラダ	560.3(436.0) 22.8(17.6) 16.9(12.8) 4.1(3.2)	干しうどん、○米、 ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、すりごま、 ○油、ごま油	○牛乳、鶏ささ身、 油揚げ、○ビザ用チーズ、 ○ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、 きゅうり、ねぎ、 ○にんじん、 たまねぎ、ごまつな	かつお・昆布だし汁、 酒、しょうゆ、 ○ケチャップ、 本みりん、酢、 ○コンソメ、 ○カレー粉、 ○パセリ粉	牛乳 カレーおやき
20 月	牛乳	中華丼 たまごスープ わかめサラダ	453.6(345.2) 15.4(11.7) 12.4(9.1) 1.1(0.9)	米、○さつまいも、 片栗粉、○砂糖、 砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 卵、○無塩バター	キャベツ、だいこん、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、チンゲンサイ、 えのきたけ、わかめ(乾)	しょうゆ、酢、 本みりん、酒、食塩、 オイスターソース、 鶏がら	牛乳 スイートポテト
21 火	牛乳	食パン ミネストローネスープ 鮭のパン粉焼き フレンチサラダ	538.3(420.7) 27.7(20.4) 11.8(9.1) 2.1(1.6)	食パン、○米、 じゃがいも、パン粉、 小麦粉、油、○砂糖、 砂糖、オリブ油	さけ、ベーコン、 ○油揚げ	キャベツ、トマトジュース缶(食塩無添加)、 たまねぎ、きゅうり、 にんじん、コーン缶、 ○にんじん、○ひじき	○かつお・昆布だし汁、 ○しょうゆ、 ○本みりん、酢、 ○酒、コンソメ、 食塩、パセリ粉、 こしょう	麦茶 ひじきおにぎり
22 水	牛乳	もみじごはん みそ汁(白菜・豆腐) 鶏のてりやき おかか和え	450.6(349.2) 25.1(18.2) 8.7(6.5) 1.8(1.4)	米、○グラニュー糖、 砂糖、ごま油、 ○クラッカー	鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、 絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、 釜揚げしらす、 かつお節	もやし、ほうれんそう、 にんじん、○バナナ、 はくさい、○パイナップル、 ○みかん缶、 ○もも缶	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酢、酒	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
24 金 誕生会	牛乳	カレーピラフ abcスープ コーンフレークチキン キュービックサラダ	660.9(499.7) 27.1(19.1) 28.3(21.4) 1.7(1.3)	米、コーンフレーク、 油、小麦粉、 ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、マカロニ、 ○グラニュー糖	○牛乳、鶏もも肉、 ベーコン、チーズ、 無塩バター	○りんご、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 だいこん、 キャベツ、ピーマン、 コーン缶、 ○レモン果汁	しょうゆ、酒、 コンソメ、 カレー粉、食塩	牛乳 アップルパイ
25 土		そぼろ丼 みそ汁(大根・わかめ) じゃこ和え	552.6(442.1) 16.5(13.2) 13.4(10.7) 2.1(1.7)	米、片栗粉、砂糖、 油、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、 釜揚げしらす	フロッコリー、 だいこん、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、エリンギ、 わかめ(乾)、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酢、酒	りんごジュース 菓子
27 月	牛乳	ミートソーススパゲティ スープ(チンゲン菜) ツナサラダ	482.6(386.0) 20.2(16.2) 11.5(9.2) 1.3(1.0)	スパゲティ、○米、 砂糖、油	豚ひき肉、○釜揚げしらす、 ツナ油漬缶、 無塩バター	たまねぎ、ホールトマト 缶詰、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 チンゲンサイ、 ○あおりのり、 ○こんぶ(だし用)	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、 コンソメ、 りんご酢、 ○食塩、食塩、 ○しょうゆ	麦茶 しらすとあおりのりのおにぎり
28 火	牛乳	アルファ米(非常食) みそ汁(豆腐・わかめ) 鶏とだいこんのさっぱり煮 マカロニサラダ オレンジ	604.9(471.7) 24.9(19.3) 18.3(13.9) 2.1(1.6)	○食パン、アルファ化 米、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、 ○黒砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、 ○無塩バター、 チーズ	だいこん、オレンジ、 にんじん、きゅうり、 たまねぎ、いんげん、 わかめ(乾)、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酢、酒	牛乳 黒糖ラスク
29 水	牛乳	ぶりかけごはん みそ汁(かぶ) ポークソテー レンコンサラダ	573.8(354.4) 22.0(15.3) 26.1(14.4) 1.4(1.0)	米、○ホットケーキ粉、 ○油、ノンエッグ マヨネーズ、砂糖、 ごま油、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(ロース)、 ○絹ごし豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、きゅうり、 キャベツ、かぶ・葉、 にんじん、 コーン缶、 にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 酒、本みりん、 しょうゆ、酢	牛乳 おとうふドーナツ
30 木	牛乳	ロールパン かぼちゃシチュー レーズンサラダ バナナ	594.5(475.6) 21.9(17.5) 18.0(14.4) 1.7(1.4)	ロールパン、 ○片栗粉、小麦粉、 ○砂糖、油、砂糖	牛乳、○無調製豆腐、 鶏もも肉、 ○つぶしあん(砂糖添加)、 無塩バター、 ○きな粉	バナナ、 キャベツ、かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 フロッコリー、 干し豆腐	コンソメ、酢、 ○食塩、食塩	麦茶 きなこくずもち