

献 立 表

日付	10時おやつ (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 (◎は朝おやつ ◎は午後おやつ)	
01 木 ★桜山保育園 誕生日	牛乳	きのこの和風バスタ スープ (にんじん) こまだれサラダ	487.5(451.0) 25.9(24.0) 7.1(9.5) 0.8(0.7)	スパゲティ、〇米、〇もち ち米、ノンエッグマヨネー ズ、すりこぼ、油、砂糖、 ごま油、〇黒ごま	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 鶏ささ身、〇さき(乾)、 〇かつお節、◎牛乳	たまねぎ、もやし、にんじ ん、きゅうり、エリン ギ、しめじ、万能ねぎ、 にんにく、焼きのり	しょうゆ、コンソメ、本み りん、酒、酢、〇しょう ゆ、〇昆布だし汁、〇食 塩、食塩	麦茶 2色おにぎり (赤飯・おかか)
02 金	牛乳	ごはん みそ汁 (白菜・だいこん) カレー肉じゃが 梅和え	532.9(475.1) 21.7(20.0) 13.7(14.0) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、〇コン フレック、砂糖、油、ごま 油	〇牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、米みそ(淡色 辛みそ)、〇無塩バター、 かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、はく さい、にんじん、きゅう り、だいこん、しらたき、 〇干しぶどう、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、本みりん、酢、カレー 粉	牛乳 リーズンフレックバー
03 土	牛乳	マーボー丼 みそ汁 (きゃべつ・じゃがいも) フレンチサラダ	546.7(485.7) 24.6(22.3) 17.8(17.3) 2.3(1.9)	米、〇食パン、じゃがい も、片栗粉、砂糖、油、ご ま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛み そ)、〇ピザ用チーズ、〇 ツナ水煮缶、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、ね ぎ、〇たまねぎ、にんじ ん、〇コン缶、〇ピーマ ン、しょうが	かつおだし汁、〇ケチャッ プ、しょうゆ、酢、本みり ん、酒	牛乳 ツナビザトースト
05 月	牛乳	ゆかりごはん みそ汁 (わかめ・しめじ) チキンカレー 白菜の煮ひだし	502.9(439.8) 28.0(23.1) 15.0(14.5) 1.7(1.4)	米、〇焼ふ(板ふ)、〇油、 砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、◎牛乳	〇バナナ、はくさい、たま ねぎ、しめじ、ごまつな、 〇あおのり、わかめ (乾)、にんにく、しょう が、にんじん	かつおだし汁、酒、本みり ん、しょうゆ、〇食塩	牛乳 のりのおおふうスク バナナ
06 火	牛乳	ごはん みそ汁 (さつまいも・かぶ) 油淋さば 納豆和え	542.6(473.5) 23.4(20.2) 21.5(19.6) 1.6(1.0)	米、さつまいも、油、片栗 粉、〇グラニュー糖、砂 糖、ごま油、〇クラッカー	さば、〇ヨーグルト(無 糖)、焼きわり納豆、米み そ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ほうれんそう、〇もも缶 (黄桃)、〇みかん缶、〇 バナナ缶、にんじん、か ぶ・梨、ねぎ、にんにく、 しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、酒	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
07 水	牛乳	みそ煮込みうどん ジャーマンポテ トハナナ	541.1(483.5) 21.3(19.1) 8.9(10.4) 2.1(1.7)	干しうどん、〇米、じゃが いも、〇砂糖、〇ごま、 油、〇ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 〇鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ、 ベーコン、かまぼこ、◎牛 乳	キャベツ、はくさい、たま ねぎ、にんじん、ごまつな、 〇にんじん、〇ごまつな、 ハセリ	かつおだし汁、本みりん、 〇しょうゆ、〇本みりん、 食塩	麦茶 甘辛そぼろおにぎり
08 木	牛乳	食パン スープ (きゃべつ) ポークチャップ ほうれんそうのバター醤油和え	562.0(473.6) 26.5(22.9) 16.2(15.6) 2.0(1.6)	食パン、〇米、油、〇ごま 油、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、ベーコン、〇 ツナ水煮缶、無塩バター、 ◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、キャベツ、コー ン缶、しめじ、〇たまね ぎ、〇にんじん、〇ピーマ ン	ケチャップ、中濃ソース、 コンソメ、しょうゆ、食 塩、〇しょうゆ	牛乳 ツナチャーハン
09 金	牛乳	ごはん すまし汁 (えのき・麩) キャベツの肉みそ炒め だいこんのおかか和え	531.6(474.1) 20.5(19.0) 19.4(18.6) 1.1(1.0)	米、〇小麦粉、〇砂糖、焼 い(板ふ)、砂糖、ごま油、 片栗粉	〇牛乳、豚ひき肉、〇無調 製豆腐、〇無塩バター、米 みそ(赤色辛みそ)、かつ お節、◎牛乳	キャベツ、だいこん、たま ねぎ、きゅうり、えのきた け、黄ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、酢、食塩、〇ペーキン グパウダー	牛乳 豆腐マフィン
10 土	牛乳	野菜のそぼろ丼 すまし汁 (たまねぎ・かまぼこ) チョレキ風サラダ	536.8(478.2) 22.2(20.4) 22.6(21.1) 1.2(1.1)	米、〇きょうざの皮、〇 じゃがいも、〇油、砂糖、 ごま油、ごま	〇牛乳、豚ひき肉、〇豚ひ き肉、かまぼこ、米みそ (淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、ごまつ な、〇たまねぎ、わかめ (乾)	かつおだし汁、しょうゆ、 〇カレー粉、本みりん、〇 食塩、食塩	牛乳 サモサ風
13 火	牛乳	ごま豆腐担々麺 キャベツナムル オレンジ	552.8(503.2) 23.0(21.7) 12.1(13.5) 1.6(1.4)	牛中華めん、〇米、ねりこ ま、砂糖、ごま油	豚ひき肉、無調製豆腐、〇 さけ、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、にんじ ん、ねぎ、チンゲンサイ、た けのこ(水煮缶)、エリン ギ、〇まいだけ、〇エリン ギ、〇えのきだけ、〇万能 ねぎ	かつおだし汁、〇しょう ゆ、しょうゆ、〇本みり ん、本みりん、酢、〇酒、 食塩、〇かつおだし汁	麦茶 鮭ときこの炊き込みごはん
14 水	牛乳	わかめごはん(非常食使用) すまし汁 (さといも・白菜) スクエアハンバーグ 切り干し大根のごま和え	512.6(458.9) 20.5(19.1) 16.8(16.5) 1.3(1.1)	アルファ化米、さといも、 パン粉、砂糖、ごま、すり ごま、〇クラッカー、〇 ムースの素	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、牛乳、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、 はくさい、キャベツ、にん じん、〇いちごジャム、切 り干しだいこん、炊き込み わかめ	かつおだし汁、ケチャッ プ、コンソメ、しょうゆ、 酒、食塩、コンソメ	牛乳 のりこのムース クラッカー
15 木	牛乳	ハヤシライス スープ (コーン) さっぱりサラダ	523.0(467.2) 18.5(17.4) 17.9(17.4) 1.8(1.5)	米、〇ホットケーキ粉、〇 砂糖、油、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、〇無塩バ ター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅ うり、ホールトマト缶詰、 にんじん、〇バナナ、しめ じ、コーン缶	しょうゆ、コンソメ、酢、 食塩、〇ペーキングパウ ダー	牛乳 バナナマフィン
16 金 ★幼児満足	牛乳	ゆきとり丼 みそ汁 (豆腐・ごまつな) さつまいもサラダ	601.5(450.3) 24.6(21.1) 18.9(14.7) 1.9(1.4)	米、さつまいも(皮付)、 ノンエッグマヨネーズ、 油、砂糖、〇チョイス・マ リービスケット、〇星たべ よ・アンパンマンせんべい	〇牛乳、鶏もも肉、絹ごし 豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、ね ぎ、にんじん、ごまつな、 焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、 本みりん	牛乳 幼児 チョイス 量たべよ 乳児 マリービスケット アンパンマンせんべい
17 土	牛乳	焼きうどん みそ汁 (きゃべつ) にんじんしりしり	510.1(456.9) 24.8(22.5) 14.1(14.3) 2.0(1.7)	干しうどん、〇米、〇砂 糖、〇ごま油、油、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、〇豚ひき肉、 ツナ水煮缶、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお節、◎牛 乳	キャベツ、にんじん、もやし、 たまねぎ、〇きゅう り、〇にんじん、にら、 しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 〇しょうゆ、本みりん、〇 酒、酒	牛乳 韓国風まぜごはん
19 月	牛乳	わかめごはん(非常食使用) みそ汁 (なす・だいこん) 豚肉のしょうが焼き じゃがバターコーン	598.2(527.4) 22.8(20.8) 23.3(21.7) 1.7(1.4)	じゃがいも、アルファ化 米、〇小麦粉、〇砂糖、砂 糖	〇牛乳、豚肉(ロース)、米 みそ(淡色辛みそ)、〇無 塩バター、無塩バター、◎ 牛乳	なす、たまねぎ、だいこ ん、コーン缶、にんにく、 しょうが、炊き込みわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、本みりん、コンソメ、 〇ピュアココア、〇ペーキ ングパウダー	牛乳 マーブルカップケーキ
20 火 ★誕生日	牛乳	ミートソーススパゲティ スープ (レタス・にんじん) ポテトサラダ	533.2(487.6) 18.0(17.7) 21.6(21.0) 1.2(1.1)	スパゲティ、じゃがい も、〇小麦粉、〇砂糖、ノ ンエッグマヨネーズ、砂 糖、〇グラニュー糖	豚ひき肉、〇無塩バター、 〇牛乳、〇卵、〇生クリ ム、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶 詰、にんじん、〇バナナ、 レタス、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、 コンソメ、酢、食塩、〇 ペーキングパウダー	麦茶 バナナショートケーキ
21 水	牛乳	中華丼(非常食使用) みそ汁 (焼あけ・じゃがいも) 鉄骨サラダ	557.6(496.1) 23.5(21.5) 21.1(19.9) 1.7(1.4)	アルファ化米、じゃがい も、〇ホットケーキ粉、〇 油、ノンエッグマヨネー ズ、片栗粉、〇グラニュー 糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、〇焼にし豆 腐、油揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、しらす、◎牛乳	はくさい、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、ごま な、えのきだけ、コー ン缶、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、酢、本みりん	牛乳 おとうふドーナツ
22 木	牛乳	ごはん すまし汁 (えのき・白菜) 豚肉となすのみそ炒め ハムとキャベツのりんご酢サラダ	564.7(500.5) 26.7(24.0) 18.4(17.8) 1.9(1.6)	米、〇食パン、〇ノンエ ッグマヨネーズ、油、片栗 粉、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、ハム、〇しら す、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	キャベツ、なす、たまね ぎ、はくさい、ピーマン、 にんじん、えのきだけ、〇 あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、 りんご酢、本みりん、酒、 食塩	牛乳 じゃこマヨトースト
23 金	牛乳	さつまいもごはん みそ汁 (ほうれんそう・しめじ) まぐろカツ チンゲンサイのサラダ	465.8(422.5) 21.9(19.3) 14.8(15.1) 2.1(1.8)	米、〇干しとうめん、さ つまいも(皮付)、パン粉、 油、小麦粉、砂糖、ごま 油、黒ごま	かじき、〇鶏もも肉、米 みそ(淡色辛みそ)、ペー コン、◎牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、 きゅうり、ほうれんそう、 〇にんじん、にんじん、〇 だいこん、しめじ、〇ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、 〇本みりん、酢、〇酒、〇 しょうゆ、中濃ソース、食 塩、〇かつおだし汁	麦茶 にゅうめん
24 土	牛乳	豚肉の甘みそ丼 すまし汁 (麩) マカロニサラダ	578.9(512.0) 23.7(21.6) 20.3(19.3) 0.9(0.8)	米、〇小麦粉、マカロニ、 〇砂糖、ノンエッグマヨ ネーズ、油、片栗粉、焼い (板)、〇グラニュー糖、砂 糖	〇牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、〇無塩バ ター、〇卵、米みそ(淡色 辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャ ベツ、赤ピーマン、ピーマ ン、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 本みりん、酒、酢、食塩	牛乳 クッキー
26 月	牛乳	ごはん みそ汁 (かぼちゃ) 鶏肉の甘辛炒め ツナサラダ	518.9(463.9) 24.5(22.3) 14.7(14.8) 1.6(1.3)	米、〇マカロニ、ノンエ ッグマヨネーズ、〇砂糖、砂 糖、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、ツナ水煮 缶、〇さき、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、きゅうり、かば ちや、エリンギ、にんじ ん	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、〇食塩、食塩	牛乳 マカロニきなこ
27 火	牛乳	ロールパン スープ (かぶ) 豚肉のトマト煮 キャベツサラダ	528.0(452.6) 26.1(22.9) 17.1(16.2) 1.8(1.4)	ロールパン、〇米、砂糖、 〇ごま油、オリーブ油、油	〇牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、〇挽きわり納 豆、◎牛乳	キャベツ、ホールトマト缶 詰、たまねぎ、かぶ・梨、 きゅうり、にんじん、しめ じ、〇ねぎ、〇にんじん	ケチャップ、コンソメ、 しょうゆ、酢、〇しょう ゆ、食塩、ハセリ粉	牛乳 納豆チャーハン
28 水	牛乳	ごはん みそ汁 (きゃべつ・さつまいも) カレーの煮つけ わかめサラダ	526.1(462.6) 25.3(21.4) 15.3(15.2) 2.1(1.8)	米、さつまいも、〇米 〇砂糖、〇油、砂糖、〇片 栗粉、ごま、ごま油	〇牛乳、かれい、〇絹ごし 豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	もやし、きゅうり、キャ ベツ、わかめ(乾)、しょう が	かつおだし汁、しょうゆ、 本みりん、酢、酒、〇ピ ュアココア、〇ペーキン グパウダー	牛乳 豆腐のガトーショコラ
29 木	牛乳	豚汁うどん ブロッコリーのかにかまサラダ バナナ	476.0(441.8) 21.0(20.1) 4.5(7.4) 1.9(1.6)	干しうどん、〇アルファ化 米、〇ごま油、砂糖	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 〇しらす、かにかま ぼこ、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	バナナ、ブロッコリー、た まねぎ、だいこん、にんじ ん、きゅうり、ねぎ、ご ぼろ、炊き込みわかめ	かつおだし汁、本みりん、 酢、〇しょうゆ、しょう ゆ、酢	麦茶 わかめじゃこごはん(非常食使用)
30 金 ★ハロウィン	牛乳	ミートドリア スープ (白菜・たまねぎ) コールスロー	536.0(491.4) 13.6(14.2) 20.7(20.4) 1.2(1.1)	米、〇小麦粉、〇砂糖、小 麦粉、ノンエッグマヨネー ズ、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、〇無塩バ ター、無塩バター、ピザ用 チーズ、〇卵、〇牛乳、◎ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、かば ちや、ホールトマト缶詰、 はくさい、にんじん、きゅ うり、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、 酢、食塩、ハセリ粉、〇 ピュアココア	麦茶 ハロウィンクッキー
31 土	牛乳	てりやきやさい丼 みそ汁 (わかめ) ちくわ和え	528.5(395.5) 22.6(19.5) 14.1(11.2) 2.1(1.5)	米、片栗粉、砂糖、ごま 油、〇お菓子	〇牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、米みそ(淡色 辛みそ)、ちくわ、無塩バ ター、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、 わかめ(乾)	かつおだし汁、しょうゆ、 本みりん、酢、酒	牛乳 お菓子

・食材の割合により献立を変更させていただく場合がございます。

※初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。