

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()はホ	材 料 名 (○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	
01 金	御飯 なすと鶏肉のみぞれかけ かぼちゃの甘煮 麩と青菜のみそ汁	515.1(469.3) 25.5(21.9) 10.3(8.4) 2.9(3.9)	米、油、片栗粉 砂糖、焼ふ ○うどん(乳児) ○小麦粉(幼児)	鶏肉、みそ ○鶏肉	なす、かぼちゃ、だいこん 万能ねぎ、ほうれんそう しょうが○人参○たまねぎ ○はくさい○だいこん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒 ○かつおだし汁○食塩 ○しょうゆ	けんちんうどん(乳児) ずいとん(幼児) お茶
02 土	わかめ御飯 筑前煮 きゃべつのみそ汁 果物	585.1(413.9) 21.4(15.8) 10.5(7.6) 3.2(2.3)	米、砂糖 ○食パン	鶏肉、大豆 さつま揚げ、みそ	キャベツ、たけのこ、にんじん ○ジャム	しょうゆ、かつおだし汁 わかめふりかけ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
04 月	焼肉丼 のりあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 果物	601.2(439.4) 23.9(18.2) 6.0(4.7) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、砂糖 いりごま、ごま油	豚肉、みそ、刻みのり ○寒天ゼリー	もやし、たまねぎ ほうれんそう、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	ピーチゼリー せんべい、お茶
05 火	御飯 魚の野菜あんかけ トマトサラダ はくさいの清汁	557.0(418.0) 21.8(16.6) 14.6(10.6) 1.9(1.5)	米、砂糖、ごま油 油、片栗粉 ○ホットケーキミックス ○油○砂糖	カレー ○バター○牛乳	トマト、はくさい、きゅうり たまねぎ、レモン、パセリ えのき、もやし、にんじん たまねぎ、グリーンピース	酢、酒、食塩、みりん かつおだし汁、しょうゆ	スティックホットケーキ 牛乳
06 水	冷やしうどん(乳児) 冷やし中華(幼児) がんもどきの煮物 果物	592.6(349.6) 21.1(14.2) 15.0(8.1) 3.5(1.7)	うどん(乳児) 生中華めん(幼児)、砂糖 ○米	がんもどき 鶏もも肉、かまぼこ(乳児) ハム、卵、わかめ(幼児) ○ベーコン	にんじん、キャベツ(乳児) きゅうり(幼児) ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ(乳児) 冷やし中華のたれ(幼児) ○コンソメ	ピラフ お茶
07 木	御飯 和風ミートローフ キャベツの香り漬け 切干大根と油揚げのみそ汁	638.2(467.9) 26.2(19.4) 21.4(15.7) 2.4(1.8)	米、パン粉、砂糖 片栗粉、いりごま ○食パン○砂糖	豚ひき肉、牛乳、みそ 卵、油揚げ、ひじき ○バター○きな粉○牛乳	キャベツ、たまねぎ にんじん、切り干しだいこん レモン果汁	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	きな粉サンド 牛乳
08 金 誕生会	ロールパン 鶏の唐揚げ マセドアンサラダ 野菜スープ 果物	568.1(401.2) 19.9(14.6) 22.0(15.9) 2.2(1.5)	ロールパン、じゃがいも マヨネーズ、 油、片栗粉 ○砂糖	鶏もも肉、チーズ、 ○パバロア○寒天ゼリー	たまねぎ、だいこん、きゅうり にんじん、しょうが、 ○みかん缶	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩	みかんパバロア せんべい、お茶
09 土	ケチャップライス 大豆サラダ かぶのスープ	576.8(426.0) 17.6(13.2) 16.9(12.5) 2.6(1.8)	米、マヨネーズ、油 ○スティックパン	大豆、鶏肉、バター	たまねぎ、かぶ、にんじん コーン缶、きゅうり、かぶ・葉 グリーンピース	ケチャップ、食塩、コンソメ	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
11 月	御飯 松風焼き わかめの和風サラダ 大根のみそ汁 果物	610.0(405.6) 24.9(16.5) 21.1(13.6) 2.7(1.8)	米、パン粉、油 砂糖、いりごま ○クリームパン	鶏ひき肉、みそ 牛乳、わかめ ○牛乳	だいこん、トマト きゅうり、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	クリームパン 牛乳
12 火	チーズパン 鶏肉のカレー煮 フレンチサラダ マカロニスープ	512.6(373.7) 22.1(15.2) 11.8(8.6) 2.4(1.7)	チーズパン、油、マカロニ ○米○砂糖	鶏もも肉、牛乳 ○かつお節○焼きのり ○煮干し(幼児)	キャベツ、たまねぎ、にんじん パイン缶、きゅうり、コーン缶 干しぶどう、りんご ○うめびしお	カレー粉、コンソメ 酢、パセリ粉、食塩	梅おほかおにぎり 煮干し(幼児)、お茶
13 水	御飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	683.9(496.1) 22.0(16.5) 33.5(22.2) 2.2(1.6)	米、砂糖、油 ○食パン(乳児) ○ロールパン(幼児) ○マヨネーズ	豚肉、絹ごし豆腐、みそ ひじき、さつま揚げ ○ベーコン(幼児) ○ハム(乳児)○牛乳	にんじん、ほうれんそう さやえんどう、えのきたけ しょうが ○キャベツ○きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○食塩	ハムサンド(乳児) ベーコン野菜サンド(幼 児) 牛乳
14 木	ジャージャー麺風 さつま芋のマーマレード煮 果物	565.7(450.1) 16.5(13.0) 9.7(7.8) 2.0(1.5)	うどん、さつまいも、砂糖 片栗粉、ごま油 ○米○もち米○砂糖	豚ひき肉、みそ ○鶏もも肉	たまねぎ、にんじん マーマレード 万能ねぎ、しょうが ○にんじん○ごぼう○しめじ	しょうゆ、食塩 ○しょうゆ○酒○食塩	炊き込み御飯 お茶
15 金 敬老集会	くり御飯 さんまのかば焼き ごま和え とろろ昆布のすまし汁 果物	679.0(488.7) 21.3(15.4) 24.2(18.1) 2.0(1.3)	米、水煮り、油、砂糖 片栗粉、すりごま ○ホットケーキミックス○砂糖	さんま、とろろこんぶ ○牛乳○チーズ	ほうれんそう、にんじん ねぎ、もやし	しょうゆ、食塩	チーズ蒸しパン 牛乳
16 土	うめちり御飯 高野豆腐と鶏肉の煮物 もやしとなすのみそ汁	477.7(354.0) 21.3(16.1) 8.7(6.8) 2.5(1.9)	米、砂糖 ○食パン	鶏肉、凍り豆腐、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん なす、万能ねぎ グリーンピース ○ジャム	かつおだし汁、しょうゆ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
19 火	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 玉葱とわかめのみそ汁 果物	584.5(438.0) 26.1(19.6) 15.5(11.2) 2.4(1.9)	米、砂糖 ○さつまいも ○ホットケーキミックス	かひい、みそ 油揚げ、わかめ ○チーズ○バター○牛乳	にんじん、切り干しだいこん いんげん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	さつまいものガレット 牛乳
20 水	コッペパン チキンピカタ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ 果物	506.7(342.5) 28.1(15.1) 10.6(7.2) 2.5(1.6)	コッペパン、油、小麦粉 ○米○もち米○砂糖	鶏もも肉、卵 ○きな粉 ○あんこ(幼児) ○煮干し(幼児)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり コーン缶、にんじん	ケチャップ、コンソメ、酢 食塩、パセリ粉 ○食塩	きな粉おはぎ・おはぎ 煮干し(幼児)、お茶
21 木	御飯 シュウマイ 春雨サラダ はくさいのみそ汁	517.2(369.3) 13.2(9.2) 8.5(5.9) 1.8(1.1)	米、はるさめ しゅうまいの皮 砂糖、ごま油、片栗粉	豚ひき肉 みそ ○寒天ゼリー	はくさい、トマト、たまねぎ きゅうり、にんじん、しょうが グリーンピース○りんご天然果 汁 ○もも缶○みかん	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁	フルーツボンチ せんべい、お茶
22 金	なすとトマトのスパゲティー 粉ふき芋・チーズ 玉葱とコーンのスープ	614.4(450.4) 21.0(15.8) 14.9(11.7) 2.4(1.9)	スパゲティー、じゃがいも オリーブ油、油、砂糖 ○米	豚ひき肉、チーズ ○じゃこ	たまねぎ、コーン缶、なす ホールトマト缶、にんじん パセリ	ケチャップ、中濃ソース コンソメ、食塩 ○わかめふりかけ	じゃこわかめごはん お茶
25 月	御飯 鶏肉の照り焼き なすとピーマンのなべしぎ 麩ととろろ昆布の清汁	646.7(473.4) 24.4(18.1) 23.7(17.4) 2.1(1.5)	米、砂糖、油、麩 ○砂糖○ホットケーキミックス	鶏もも肉、みそ、とろろこ んぶ ○卵○バター○牛乳	なす、ピーマン、たまねぎ にんじん、赤ピーマン 黄ピーマン、大葉 ○バナナ	しょうゆ	バナナケーキ 牛乳
26 火	きのこのスパゲティー ポテトサラダ コーンスープ 果物	607.0(441.6) 22.0(16.0) 20.4(14.6) 2.9(2.2)	スパゲティー、じゃがいも マヨネーズ、オリーブ油 ○コッペパン	鶏もも肉 ○バター○あおのり○牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶 コーン缶、にんじん、きゅうり エリンギ、マッシュルーム えのきたけ、万能ねぎ	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩	青のりトースト 牛乳
27 水	黒糖パン 鮭のヨーグルト焼き ミックスサラダ 青菜のスープ	416.1(278.1) 18.1(13.4) 12.7(8.9) 2.0(1.4)	黒糖パン、マヨネーズ、油 ○米	鮭、ヨーグルト(無糖) ○こんぶ佃煮	キャベツ、トマト、こまつな コーン缶、きゅうり たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、コンソメ、酢 食塩、カレー粉、こしょう	昆布ごはん お茶
28 木	御飯 厚揚げの味噌炒め 梅肉あえ わかめスープ 果物	465.8(343.6) 13.0(9.4) 12.0(8.5) 1.2(0.9)	米、ごま油、砂糖、片栗粉 ○さつまいも	生揚げ、豚肉、みそ わかめ、かつお節	だいこん、たまねぎ、きゅうり にんじん、ねぎ、ピーマン うめ干し、しょうが	しょうゆ、みりん 酒、食塩	ふかし芋 お茶
29 金	御飯 レバーのかりんあげ ナムル きゃべつのみそ汁	609.0(447.1) 24.4(17.2) 20.5(11.7) 2.2(1.6)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○食パン(乳児)○マヨネーズ ○ロールパン(幼児)	鶏レバー、ハム、みそ ○卵(幼児)○牛乳	もやし、ほうれんそう キャベツ、しょうが ○りんごジャム(乳児)	ケチャップ、しょうゆ、食塩 ウスターソース、かつおだし 汁 ○食塩(幼児)	りんごジャムサンド(乳 児) 卵サンド(幼児)牛乳
30 土	野菜うどん 粉ふき芋・チーズ 果物	508.8(378.2) 19.0(14.6) 11.9(9.0) 3.4(2.6)	うどん、じゃがいも ○スティックパン	鶏肉、チーズ、かまぼこ	キャベツ、にんじん、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、こしょう	スティックパン クッキー、せんべい、お茶