

献立表

日付	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(%)は本	材 料 名 (〇は午後おやつ)		
				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
02月	御飯 かじきのみそ照り焼き うの花炒り 玉葱とわかめのスープ	フライドポテト 牛乳	520.1(387.4) 21.8(16.4) 17.7(13.1) 1.8(1.2)	米、油、砂糖 〇じゃがいも〇油	かじき、おから、豚ひき肉 みそ、油揚げ、わかめ 〇牛乳	たまねぎ、ねぎ にんじん、しょうが
03火	コッペパン 鶏肉のカレー煮 トマトサラダ 白菜のスープ 果物	鮭菜飯 お茶	525.4(392.1) 21.3(16.4) 11.4(8.5) 2.4(1.8)	コッペパン、油、砂糖 〇米	鶏もも肉、豆乳 〇鮭フレーク	トマト、たまねぎ、はくさい にんじん、きゅうり、りんご レモン、パセリ 〇青菜ふりかけ
04水	肉うどん かぼちゃのレモン煮 果物	ハムサンド ウインナードッグ 牛乳	644.9(477.5) 22.2(16.1) 27.5(18.5) 2.5(1.8)	ゆでうどん、砂糖 パン食パン(乳児) 〇コッペパン(幼児) 〇油〇マヨネーズ(乳児)	豚こま切れ、かまぼこ 〇ハム(乳児) 〇ウインナー(幼児)〇牛乳	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ にんじん、しめじ、レモン 〇たまねぎ(幼児)
05木	御飯 松風焼き キャベツの胡麻ネズ和え とろろ昆布のすまし汁	蒸しパン 牛乳	538.3(383.8) 21.5(15.1) 19.2(13.3) 1.6(1.1)	米、マヨネーズ、パン粉 いりごま、油、砂糖 〇ホットケーキミックス	鶏ひき肉、ちくわ、豆乳 みそ、とろろこんぶ 〇豆乳〇牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり にんじん、万能ねぎ
06金 七夕集会	ケチャップライス 星のハンバー グ コロコロサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	豆乳くずもち・果物 お茶	609.9(437.1) 22.9(16.6) 18.9(14.1) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、マカロニ、 油 マヨネーズ、パン粉、砂糖 〇黒砂糖〇砂糖〇片栗粉	鶏ひき肉、鶏肉 ハム 〇きな粉〇豆乳	たまねぎ、コーン缶、にんじん きゅうり、グリーンピース、パセリ
07土	みそうどん じゃがいも煮物・チーズ 果物	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶	505.0(372.1) 16.2(12.3) 8.6(6.3) 3.2(2.4)	うどん、じゃがいも 砂糖 〇ぶどうパン	鶏もも肉、みそ、かまぼこ チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん グリーンピース
09月 誕生会	黒糖パン チキンカツ ひじきのマリネ マカロニスープ	フルーツポンチ せんべい お茶	486.0(326.9) 17.8(12.6) 11.9(8.8) 1.9(1.2)	黒糖パン、小麦粉、油 パン粉、オリーブ油 マカロニ	鶏もも肉、ツナ缶、ひじき 〇寒天ゼリー	きゅうり、たまねぎ、だいこん にんじん、コーン缶 〇りんご天然果汁〇もも缶 〇みかん
10火	ごはん 煮魚 梅肉あえ じゃがいもと玉葱みそ汁 果物	納豆チヂミ 牛乳	503.7(378.2) 24.9(18.9) 9.8(7.0) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、砂糖 〇小麦粉〇片栗粉〇ごま油	かかれい、みそ、かつお節 〇豚ひき肉〇牛乳 〇焼きわり納豆	キャベツ、たまねぎ、きゅうり にんじん、うめ干し、しょうが 〇たまねぎ〇ねぎ〇にら 〇にんじん
11水	ハヤシライス 小松菜のサラダ コーンスープ	塩ゆで枝豆 せんべい お茶	514.5(389.4) 17.8(14.0) 17.0(12.9) 2.5(1.9)	米、じゃがいも マヨネーズ、いりごま	豚肉、ツナ缶	もやし、たまねぎ クリームコーン缶、にんじん コーン缶、ごまつな 〇えだまめ
12木	和風スパゲティ コンソメスープ 果物	おかおかにぎり 煮干し(幼児) お茶	555.0(381.8) 25.5(14.4) 8.1(5.5) 2.8(1.9)	スパゲティ、油、オリーブ 油 〇米〇砂糖	鶏もも肉、〇煮干し(幼児) 油 〇焼きのり	たまねぎ、キャベツ、なす トマト、コーン缶、きゅうり エリンギ、にんじん、万能ねぎ
13金 夕涼み会	焼きうどん(乳児)焼きそば(幼 児) 鶏のカレー揚げ トマト・とうもろこし わかめスープ 果物	幼児 駄菓子 ぶどうゼリー せんべい(乳 児) お茶	656.6(343.1) 24.7(18.1) 16.9(12.3) 3.1(8.5)	うどん(乳児) 焼きそばめん(幼児) 油、片栗粉	鶏もも肉、豚肉 わかめ、あおのり(幼児) 〇寒天ゼリー(乳児)	キャベツ、ミニトマト とうもろこし、もやし にんじん、しょうが
14土	中華風炊き込みごはん ツナのサラダ かぶのスープ	スティックパン クッキー、せんべい、お茶	543.9(406.5) 15.6(11.9) 15.8(12.1) 3.1(2.3)	米、マヨネーズ、砂糖、ごま 油 〇スティックパン	焼き豚、ツナ缶	キャベツ、かぶ、たまねぎ にんじん、きゅうり、たけのこ かぶ・葉、グリーンピース
17火	豚丼 きゅうりとわかめの酢の物 大根のみそ汁 果物	ツナコーンパン 牛乳	612.8(466.4) 23.9(18.2) 21.9(16.7) 2.4(1.9)	米、砂糖、いりごま 〇マヨネーズ〇小麦粉 〇ホットケーキミックス	豚肉、みそ、わかめ 〇ツナ缶〇豆乳	たまねぎ、きゅうり、みかん缶 だいこん、しらたき 〇コーン缶〇パセリ
18水	冷やしうどん(乳児) 冷やし中華(幼児) いんげん 粉ふき芋 果物	パバロア・せんべい(乳児) パニラアイス・アスパラガス (幼児) お茶	578.0(301.9) 16.9(10.5) 16.9(5.2) 2.4(0.9)	うどん(乳児) 生中華めん(幼児) じゃがいも、砂糖、マヨネ ーズ	豚肉、かまぼこ(乳児) ハム、卵、わかめ(幼児) 豆乳〇パバロア(乳児) 〇パニラアイス(幼児)	きゅうり(幼児)、いんげん パセリ、にんじん(乳児) キャベツ(乳児)
19木	チーズパン かじきの竜田揚げ マカロニサラダ きゃべつのスー プ	こきつねごはん お茶	506.8(362.2) 20.5(14.9) 15.1(11.1) 2.0(1.3)	チーズパン、マカロニ マヨネーズ、油、片栗粉 〇米〇砂糖	かじき、ツナ缶 〇鶏ひき肉、〇油揚げ	キャベツ、きゅうり、にんじん 〇コーン缶〇にんじん
20金	御飯 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 具たくさんのみそ汁 果物	ホットケーキ 牛乳	620.7(468.0) 21.9(16.7) 20.7(15.5) 2.1(1.5)	米、はるさめ、砂糖、ごま油 〇油〇砂糖 〇ホットケーキミックス	鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ 〇牛乳〇バター	だいこん、トマト、はくさい きゅうり、にんじん、しめじ
21土	うめちり御飯 高野豆腐と鶏肉の煮物 なすのみそ汁	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶	587.6(419.4) 22.5(16.6) 12.7(9.5) 2.8(2.1)	米、油、砂糖 〇食パン	鶏もも肉、凍り豆腐、みそ	なす、たまねぎ、にんじん グリーンピース、ほうれんそう 〇ジャム
23月	キッズピピンバ かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁	ピザトースト 牛乳	560.4(413.9) 23.0(16.8) 18.3(13.3) 2.7(2.1)	米、砂糖、いりごま ごま油、油 〇食パン	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ 〇ツナ缶〇チーズ 〇牛乳	かぼちゃ、もやし、だいこん ほうれんそう、にんじん ねぎ、しょうが 〇ピーマン〇たまねぎ
24火	食パン 鶏の唐揚げ キャベツとハムのサラダ 青菜のスープ 果物	わかめおにぎり お茶	525.8(383.9) 20.9(15.7) 14.3(10.8) 3.0(2.2)	食パン、油、片栗粉 〇米	鶏もも肉、ハム	キャベツ、ごまつな きゅうり、ねぎ、しょうが
25水	御飯 鮭のごまみそ焼き 切干大根の旨煮 きゃべつと玉葱のすまし汁 果物	ゆでとうもろこし せんべい、お茶	446.8(325.9) 20.9(15.9) 7.4(5.6) 1.8(1.3)	米、砂糖、ごま油、ごま(乾)	生鮭、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん、いんげん 〇とうもろこし
26木	御飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	青のリトースト 牛乳	593.0(431.1) 24.6(18.0) 21.6(16.1) 2.1(1.5)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、油 〇食パン	豚肉、絹ごし豆腐 みそ、わかめ 〇バター〇あおのり〇牛乳	にんじん、きゅうり、しょうが
27金	和風うどん ちくわ磯辺揚げ 果物	ピラフ お茶	485.4(346.7) 17.7(12.8) 10.1(7.1) 2.5(1.8)	うどん、油、小麦粉 〇米	鶏もも皮なし、ちくわ かまぼこ、あおのり 〇ベーコン	はくさい、にんじん 〇にんじん〇たまねぎ
28土	マーボー豆腐丼 もやしの和え物 麩と万能ねぎのスープ	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶	526.5(372.0) 17.3(12.5) 13.3(8.9) 1.9(1.4)	米、片栗粉、砂糖 ごま油、焼ふ 〇ぶどうパン	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ	もやし、ほうれんそう、ねぎ コーン缶、万能ねぎ、しょうが
30月	豚コーン丼 わかめの和風サラダ 白菜のみそ汁 果物	マドレーヌ 牛乳	583.9(427.6) 19.7(14.7) 23.0(16.7) 2.4(1.8)	米、油、砂糖 〇マドレーヌ	豚ひき肉、みそ、わかめ 〇牛乳	コーン缶、はくさい、トマト きゅうり、しょうが
31火	コッペパン あじ磯辺フライ スタミナサラダ コーンポタージュ	こんぶごはん お茶	664.5(493.1) 26.2(20.0) 16.6(13.0) 2.8(2.0)	コッペパン、パン粉 小麦粉、油、砂糖 コーンスターチ 〇米	牛乳、あじ 豚ひき肉、あおのり 〇こんぶ佃煮	キャベツ、クリームコーン缶 ミニトマト、コーン缶、きゅうり にんじん

〇のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。