

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 ()は未満	材 料 名			
				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
02月	バターロール 畑のハンバーグ 和風サラダ ほうれん草のスープ	さんまの混ぜご飯(非常食缶) 麦茶	607.2(455.5) 24.5(18.3) 19.1(14.3) 2.3(1.7)	〇米、バターロール、砂糖、パン粉、油、〇ごま(乾)	豚ひき肉、〇さんま(蒲焼缶詰)、調製豆乳、水煮大豆	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩
03火	ハヤシライス もやしサラダ 油揚げときゃべつのみそ汁 オレンジ	中華風そうめん 麦茶	631.6(473.7) 19.9(14.9) 19.1(14.3) 3.2(2.4)	〇干しそうめん、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま(乾)、〇ごま	豚肉(肩ロース)、〇ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、〇かつお節	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、〇きゅうり、〇みかん缶、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、〇しょうゆ、〇みりん、しょうゆ
04水	ごはん 鮭の磯辺焼き ネバネバ和え わかめと玉ねぎのみそ汁	チーズトースト 牛乳	643.0(482.3) 31.9(23.9) 16.9(12.6) 3.1(2.3)	米、米粉、油 幼児：〇コッペパン 乳児：〇食パン	〇牛乳、さけ、納豆、〇ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒のり
05木	ミートスパゲッティ ひじきのサラダ 白菜のスープ	サンドクラッカー 牛乳	554.0(415.5) 21.5(16.1) 20.7(15.5) 1.7(1.3)	スパゲッティ、米粉、油、三温糖、〇クラッカー	〇牛乳、豚ひき肉、〇ツナ水煮缶、〇クリームチーズ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、はくさい、にんじん、きゅうり、〇いちごジャム、セロリ、ひじき	食酢(米酢)、ケチャップ、ワイン(赤)、コンソメ、しょうゆ、ウスターソース、食塩
06金 誕生会	タコライス チキンカツ コブサラダ 豆腐のすまし汁・梨	寒天入りフルーツポンチ せんべい 麦茶	666.9(500.2) 25.1(18.8) 20.3(15.2) 2.1(1.6)	米、〇砂糖、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉 〇せんべい	豚ひき肉、鶏もも肉、絹ごし豆腐、チーズ、調製豆乳	なし、〇バナナ、〇もも缶、〇みかん缶、トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、こまつな、コーン缶、フロッコリー、えのきたけ、〇かんでん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉
07土	肉豆腐丼 さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	609.1(456.9) 14.7(11.1) 15.9(11.9) 2.3(1.7)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉 〇スティックパン 〇クッキー、〇せんべい	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、はくさい、ねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
09月	マーボーなす丼 ハンサンスー コーンスープ	青のりチーズサンド 牛乳	610.4(457.9) 23.1(17.3) 18.9(14.2) 2.6(2.0)	米、〇食パン、ほろさめ、砂糖、〇マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、〇スライスチーズ、ハム、淡色みそ	なす、きゅうり、コーン缶、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん、いんげん、〇あおのり、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、パセリ粉
10火	カレーうどん かぼちゃのサラダ バナナ	ひじきごはん 麦茶	561.1(420.8) 13.4(10.1) 14.1(10.6) 1.5(1.1)	干しうどん、〇米、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、〇油揚げ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、〇にんじん、〇ごぼう、〇ひじき、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、カレールウ、〇しょうゆ、〇みりん、食塩、〇酒、しょうゆ
11水	ごはん ミートローフ 切干大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁	ココアヨーグルトケーキ 牛乳	692.3(519.3) 26.3(19.7) 25.2(18.9) 2.9(2.2)	米、〇ホットケーキ粉、パン粉、〇三温糖、砂糖、油、三温糖	〇牛乳、豚ひき肉、〇ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、調製豆乳、さつま揚げ、〇バター、米みそ、〇卵	たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、〇ココア
12木	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ 白菜のスープ	シーチキンと塩昆布のまぜごはん 麦茶	591.3(443.5) 20.8(15.6) 20.2(15.2) 1.8(1.3)	〇米、黒糖パン、じゃがいも、油、三温糖、〇ごま油	鶏もも肉、〇ツナ水煮缶	キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶、〇塩こんぶ	酢、コンソメ、食塩、パセリ粉
13金 敬老会	栗おこわ さんまのかば焼き ほうれん草と人参の胡麻和え とろろ昆布のすまし汁・梨	さつま芋のきな粉団子 牛乳	660.2(495.2) 21.3(16.0) 20.9(15.7) 1.9(1.4)	〇さつまいも、米、もち米、くり、〇白玉粉、ごま、油、小麦粉、砂糖、〇砂糖	〇牛乳、さんま、〇きな粉	なし、ほうれん草、にんじん、葉ねぎ、とろろこんぶ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩
14土	豚肉チャーハン キャベツのツナマヨネーズ和え 野菜スープ	ぶどうばん クッキー せんべい 麦茶	588.0(441.0) 14.8(11.1) 16.5(12.4) 1.7(1.3)	米、〇ぶどうパン、マヨネーズ、オリーブ油 〇クッキー、〇せんべい	豚ひき肉、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、あおのり	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩
16月	敬老の日 (休園)						
17火	ドライカレー フロッコリーのごま酢和え きゃべつと玉ねぎのスープ りんご	おからドーナッツ 牛乳	656.5(492.4) 20.6(15.5) 22.7(17.0) 2.0(1.5)	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、油、米粉、ごま、〇グラニュー糖、砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、〇おから、ちくわ、〇卵、〇バター	たまねぎ、りんご、フロッコリー、にんじん、キャベツ、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、酢、カレー粉
18水	ごはん まぐろカツ 三色野菜の磯辺和え かぶのみそ汁・巨峰	マカロニきな粉 牛乳	557.0(417.7) 27.0(20.2) 14.4(10.8) 1.4(1.1)	米、〇マカロニ、パン粉、油、小麦粉、〇砂糖、ごま	〇牛乳、まぐろ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇きな粉	ぶどう、もやし、ほうれん草、かぶ、にんじん、板のり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
19木	きのこクリームスパゲッティ わかめとコーンのサラダ じゃがいものスープ	うめちりごはん 麦茶	585.0(438.8) 16.6(12.5) 14.6(11.0) 1.9(1.5)	〇米、スパゲッティ、じゃがいも、米粉、油、〇ごま、砂糖	牛乳、ベーコン、〇しらす干し、バター、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、しめじ、コーン缶、まいだけ、エリンギ、にんじん、わかめ(乾)、〇しそふりかけ	しょうゆ、コンソメ、酢、食塩
20金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 ひじきと高野豆腐の炒り煮 大根のみそ汁	ジャムサンド 牛乳	606.3(454.8) 30.4(22.8) 19.7(14.7) 2.3(1.7)	米、〇食パン、油、ごま、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、ちくわ、油揚げ	だいこん、にんじん、〇りんごジャム、ごぼう、ひじき、グリーンピース(冷凍)、たまねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
21土	わかめうどん ジャーマンポテト	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	438.6(328.9) 9.2(6.9) 15.3(11.5) 1.8(1.4)	干しうどん、じゃがいも、 〇スティックパン 〇クッキー、〇せんべい	かまぼこ、ベーコン、鶏もも肉	たまねぎ、生わかめ、にんじん、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ
23月	秋分の日 (休園)						
24火	コッペパン マカロニ海老グラタン キャベツのサラダ かぶのスープ	ふかし芋 せんべい 牛乳	543.4(407.7) 18.3(13.7) 15.2(11.4) 1.7(1.3)	〇さつまいも、コッペパン、マカロニ、米粉、油、砂糖、〇せんべい	〇牛乳、牛乳、えび(むき身)、ピザ用チーズ、バター、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぶ、にんじん、しめじ、パセリ	酢、コンソメ、〇食塩、食塩
25水	ごはん レバーのかりん揚げ キャベツともやしの海苔サラダ 豆腐とねぎのみそ汁・りんご	ホットケーキ 牛乳	623.8(468.0) 24.2(18.2) 17.2(12.9) 2.1(1.6)	米、〇ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、〇メープルシロップ、〇油、ごま、ごま油	〇牛乳、鶏レバー、木綿豆腐、〇調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、りんご、キャベツ、ねぎ、焼きのり、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、ウスターソース
26木	キッズピビンバ 根菜サラダ なすと玉ねぎのみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	606.4(454.9) 21.8(16.3) 21.0(15.8) 2.4(1.8)	米、〇コーンフレーク、マヨネーズ、ごま、すりごま、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	〇バナナ、もやし、ほうれん草、にんじん、れんこん、きゅうり、ごぼう、なす、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩
27金	和風うどん かぼちゃの煮冷やし バナナ	こぎつねごはん 麦茶	582.9(437.2) 20.3(15.2) 5.7(4.3) 4.2(3.1)	干しうどん、〇米、〇三温糖、三温糖	鶏肉(もも皮なし)、〇鶏ひき肉、〇油揚げ、かまぼこ	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、ねぎ、〇コーン缶、〇にんじん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、みりん、食塩
28土	野菜あんかけ丼 きゅうりともやしのナムル わかめとコーンのスープ	ジャムサンド クッキー せんべい 麦茶	528.8(396.7) 17.7(13.2) 10.3(7.7) 1.6(1.2)	米、〇食パン、ごま、ごま 〇クッキー、〇せんべい	豚肉(もも)	もやし、はくさい、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、生わかめ、〇ジャム、にんじん、ねぎ	中華スープ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
30月	ごはん 白身魚のカレーフリッター 五目大豆煮 なめこのみそ汁	セサミトースト 牛乳	616.5(462.3) 25.3(18.9) 20.2(15.1) 2.5(1.9)	米、〇食パン、小麦粉、油、コーンスターチ、〇三温糖、〇すりごま、三温糖	〇牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、豆乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)水煮大豆、〇バター	にんじん、なめこ、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、みりん、食塩、カレー粉

*マヨネーズは卵なしを使用しています