

# 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 ( )は未満児	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
01 金	ごはん カレイの煮つけ ひじきの白和え わかめのみそ汁	フライドポテト 牛乳	530.9(380.7) 26.7(19.5) 16.3(11.6) 2.5(1.8)	〇じゃがいも、米、〇油、すりごま、三温糖	〇牛乳、かれい、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しらたき、ほうれんそう、ひじき、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、〇食塩、食塩
02 土	中華風たきこみごはん マセドアンサラダ 豆腐とねぎのスープ	ジャムサンド クッキー せんべい 麦茶	608.9(450.8) 16.9(12.5) 18.0(13.4) 2.0(1.5)	米、〇食パン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、ごま油 〇クッキー 〇せんべい	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ	きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、〇ジャム、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩
4 月	振替休日(休園)						
05 火 誕生会	もみじごはん 豚かつ(名古屋名物) ちくわフレンチ むらもスープ・柿	ココアヨーグルトケーキ 牛乳	749.6(542.1) 29.1(21.4) 30.6(22.5) 2.3(1.7)	米、〇ホットケーキ粉、パン粉、油、マヨネーズ、〇三温糖、小麦粉、片栗粉、三温糖、ごま(乾)、黒砂糖	〇牛乳、豚肉(ヒレ)、豆腐、〇ヨーグルト(無糖)、卵、〇生クリーム、〇バター、なるこ、〇卵、米みそ	かき、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん
06 水	ぶどうパン ハニースパイシーチキン ポテトサラダ かぶのスープ・牛乳	うめちりごはん 麦茶	617.3(455.1) 27.4(20.3) 17.0(12.2) 2.3(1.7)	〇米、じゃがいも、マヨネーズ、はちみつ、〇ごま ぶどうパン	牛乳、鶏もも肉、ハム、〇しらす干し	たまねぎ、きゅうり、かぶ・葉、にんじん、コーン缶、にんにく	コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉
07 木	ごはん 鮭の磯辺焼き ひじきと切干大根の煮物 小松菜のみそ汁・りんご	チーズトースト 牛乳	673.2(500.6) 33.2(24.8) 15.5(11.5) 3.1(2.3)	米、米粉、油、三温糖 〇幼児：コッペパン 〇乳児：食パン	〇牛乳、さけ、〇ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ	りんご、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき、あおさ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒
08 金	ハヤシライス もやしサラダ 豆腐とにらのスープ	スイートポテト 牛乳	659.0(486.5) 20.5(15.0) 25.4(18.5) 2.6(1.9)	米、〇さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、〇三温糖、ごま(乾)、油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、〇卵(黄)、〇バター、ハム	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、グリーンピース(冷凍)	中華スープ、ハヤシルウ、しょうゆ、食塩
09 土	麻婆丼 大根とツナの和え物 たまねぎのみそ汁	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	612.2(449.6) 17.2(12.7) 24.6(18.0) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ、ごま油、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、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、もやし、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にら、コーン缶、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素
11 月	フランスパン(乳児：バターロール) 豆腐のミートグラタン キャベツのサラダ じゃが芋のスープ・牛乳	わかめおにぎり 煮干し(2歳以上) 麦茶	693.3(505.5) 28.1(20.6) 22.0(16.2) 2.4(1.8)	〇米、じゃがいも、米粉、油、〇ごま(乾)、三温糖 幼児：フランスパン 乳児：バターロール	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、〇いわし(煮干し)、バター	たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン缶、〇焼きのり	酢、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩
12 火	ごはん かじきまぐろのフィッシュチップス ネバネバ和え きのこのみそ汁	さつまいものガレット 牛乳	625.6(454.4) 29.2(21.6) 22.4(16.3) 1.9(1.4)	米、〇さつまいも、〇ホットケーキ粉、パン粉、油、小麦粉	〇牛乳、かじき、納豆、〇チーズ、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター、粉チーズ	もやし、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
13 水	豚肉コーン丼 きゅうりともやしのナムル きゃべつと油揚げのみそ汁	にゅうめん 麦茶	543.0(407.1) 22.4(16.8) 15.1(11.3) 2.8(2.1)	〇干しとうめん、米、三温糖、油、ごま、ごま油	豚ひき肉、〇鶏むね肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、コーン缶、きゅうり、キャベツ、〇はくさい、〇ねぎ、〇にんじん、しょうが	〇かつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、〇しょうゆ、しょうゆ、酒
14 木	味噌煮込みうどん ひじきと大豆の炒り煮 バナナ	さんまの混ぜごはん 麦茶	702.6(512.3) 21.9(15.9) 27.5(20.3) 2.2(1.6)	干しうどん、〇米、油、三温糖、〇ごま(乾)	〇さんま(蒲焼缶詰)、鶏肉(も皮なし)、水煮大豆、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ひじき、いんげん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ
15 金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 高野豆腐と根菜の煮物 わかめのみそ汁	ジャムサンド 牛乳	558.3(418.1) 27.8(20.8) 15.4(11.5) 2.1(1.5)	米、〇食パン、三温糖、ごま、油	〇牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、〇りんごジャム、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩
16 土	ケチャップチキンライス キャベツのツナマヨネーズ和え 玉ねぎとコーンのスープ	ぶどうぱん クッキー せんべい 麦茶	564.2(421.6) 15.0(11.1) 12.9(9.6) 1.6(1.2)	米、〇ぶどうパン、マヨネーズ 〇クッキー 〇せんべい	鶏もも肉、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、コンソメ、食塩
18 月	ごはん 松風焼き キャベツともやしの海苔サラダ 小松菜とえのきのみそ汁	黒糖トースト 牛乳	614.9(454.5) 24.9(18.5) 20.6(15.3) 2.1(1.5)	米、〇食パン、パン粉、三温糖、〇黒砂糖、ごま、なたね油、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター、米みそ(赤色辛みそ)	もやし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、しいたけ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ
19 火	きのこクリームスパゲッティー 和風サラダ ほうれん草のスープ バナナ	五平餅 麦茶	551.8(406.9) 15.4(11.4) 15.4(11.4) 1.6(1.2)	スパゲッティー、〇もち米、〇米、米粉、〇三温糖、〇油、〇すりごま	牛乳、ベーコン、バター、〇米みそ(淡色辛みそ)、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、しめじ、まいだけ、エリンギ、にんじん	コンソメ、酢、しょうゆ、〇みりん、食塩
20 水	ごはん たらふ揚げおろし煮 じゃが芋とさつま揚げの煮物 なめこのみそ汁	玄米フレークスナック 牛乳	595.2(434.7) 24.8(18.4) 15.4(11.2) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、〇玄米フレーク、〇マシュマロ	〇牛乳、たら、木綿豆腐、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇無塩バター	だいこん、にんじん、なめこ、葉ねぎ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、料理酒
21 木	バターロール チリコンカーン ひじきのマリネ 白菜のスープ・牛乳	チーズおかおにぎり 麦茶	573.2(428.2) 23.2(17.3) 18.9(14.1) 2.3(1.7)	〇米、バターロール、油、〇ごま、オリーブ油、三温糖、三温糖	牛乳、豚ひき肉、水煮大豆、ツナ油漬缶、〇チーズ、〇かつお節	たまねぎ、だいこん、はくさい、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、ひじき、〇焼きのり、にんにく	ケチャップ、酢、〇しょうゆ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、酒、みりん、カレー粉、食塩、パセリ粉
22 金 ありがとう クッキング	秋野菜カレー グリーンサラダ とろろ昆布のみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	621.0(440.9) 19.6(13.9) 22.6(16.1) 3.0(2.2)	米、じゃがいも、〇マカロニ、油、マヨネーズ、〇三温糖、三温糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇きな粉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、なす、にんじん、エリンギ、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、とろろこんぶ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、酢、しょうゆ、食塩
23 土	勤労感謝の日(休園)						
25 月	ごはん あじのから揚げ 切り干し大根のサラダ 白菜のみそ汁・みかん	レーズン蒸しパン 牛乳	606.2(443.8) 24.4(17.9) 18.2(13.2) 2.0(1.4)	米、片栗粉、マヨネーズ、油、すりごま、三温糖、〇ホットケーキミックス	〇牛乳、あじ、〇調製豆乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、きゅうり、切り干しだいこん、〇干しぶどう、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、みりん
26 火	ごはん 高野豆腐の酢豚風 ほうれん草の磯辺和え 大根と油揚げのみそ汁	プリン 幼児：クラッカー 乳児：せんべい 牛乳	772.6(566.3) 21.9(16.1) 30.6(22.8) 2.4(1.8)	米、片栗粉、油、三温糖 〇幼児：クラッカー 〇乳児：せんべい 〇プリンミックス	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、凍り豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	アルファルファもやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ピーマン、味付けのり	煮干だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ
27 水	ソース焼きそば みかんサラダ わかめと卵のみそ汁	栗おこわ 麦茶	614.2(447.2) 18.3(13.4) 14.8(10.9) 2.3(1.7)	焼きそばめん、〇米、〇もち米、〇くり、マヨネーズ、油、ごま	豚肉(肩ロース)、卵	キャベツ、みかん缶、もやし、ブロッコリー、にんじん、葉ねぎ、ピーマン、カットわかめ、〇こんぶ(だし用)、あおのり	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、〇酒、〇食塩、食塩
28 木	黒糖パン おからハンバーグ フレンチサラダ かぶのスープ・牛乳	カレーピラフ 麦茶	699.0(519.3) 25.5(18.8) 26.3(19.5) 2.1(1.5)	黒糖パン、〇米、三温糖、油、〇油	牛乳、豚ひき肉、おから、卵、〇ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぶ・葉、〇たまねぎ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、酢、コンソメ、〇カレー粉、〇食塩、食塩
29 金	はくさいと豚肉のあんかけ丼 さつま芋の甘煮 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	メロンパン 牛乳	569.0(426.1) 20.1(15.1) 13.2(9.9) 2.0(1.5)	米、さつまいも、〇メロンパン、三温糖、油	〇牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
30 土	あんかけうどん ポテトサラダ	ジャムサンド クッキー せんべい 麦茶	536.1(375.2) 16.5(11.5) 12.9(9.0) 4.2(2.9)	〇食パン、干しうどん、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉 〇クッキー 〇せんべい	鶏むね肉、ツナ油漬缶	はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、〇ジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩

※マヨネーズは卵なしを使用しています  
※離乳食(パクパク後期)のお子様は午前の牛乳は飲みません