

# 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
02月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 根菜と高野豆腐の煮物 きゃべつのみそ汁	バナナ黒糖ケーキ 牛乳	620.9(458.1) 27.6(20.3) 22.8(16.8) 2.1(1.6)	米、小麦粉、黒砂糖、五穀、油、ごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、バナナ、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
03火	カレーライス 大根とツナの和え物 豆腐と小松菜のすまし汁	いちごババロア 幼児：クラッカー 乳児：せんべい 牛乳	674.2(497.5) 22.0(16.2) 27.5(20.2) 2.7(2.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油 幼児：クラッカー 乳児：せんべい	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツナ油漬缶	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきだけ、コーン缶、おかんてんぷく、グリーンピース(冷凍)	かつおだし汁、カレー、しょうゆ、食塩
04水	ぶどうぼん かぼちゃグラタン フレンチサラダ かぶのスープ、牛乳	菜飯 煮干し(2歳以上) 麦茶	643.2(472.9) 26.0(19.2) 17.9(13.4) 2.5(1.8)	米、ぶどうパン、米粉、油、ごま、三温糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ピザ用チーズ、おいわし(煮干し)、バター	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、かぶ、しめじ、にんじん、コーン缶	酢、コンソメ、食塩
05木	ミートスパゲティ コールスローサラダ 白菜のスープ みかん	ベーコンとじゃこの混ぜごはん 麦茶	628.6(471.5) 18.8(14.1) 16.8(12.6) 1.9(1.4)	米、スパゲティ、油、マヨネーズ、米粉、ごま油、三温糖	豚ひき肉、ベーコン、おしらす干し	たまねぎ、みかん、ホールトマト缶詰、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、こまつな、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、ワイン(赤)、コンソメ、しょうゆ、食塩、食塩
06金	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き ひじきと切干大根の煮物 きのこのみそ汁	シュガートースト 牛乳	635.6(470.0) 29.5(21.9) 20.3(15.0) 2.6(1.9)	米、食パン、マヨネーズ、油、米粉、グラニュー糖、三温糖	牛乳、ペにさけ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、粉チーズ	切り干しだいこん、にんじん、クリームコーン缶、しめじ、えのきだけ、ひじき、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉
07土	わかめごはん 肉じゃが 豆腐とねぎのみそ汁	ぶどうぼん クッキー せんべい 麦茶	578.3(427.8) 15.3(11.4) 12.6(9.3) 2.4(1.8)	米、ぶどうパン、じゃがいも、油、三温糖、ごま クッキー せんべい	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
09月	バターロール ミートローフ 和風サラダ コーンスープ、牛乳	わかめおにぎり 煮干し(2歳以上) 麦茶	667.2(490.8) 26.3(19.5) 22.4(16.7) 2.5(1.9)	米、バターロール、パン粉、三温糖、油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、調製豆腐、おいわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、きゅうり、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、パセリ粉、食塩
10火	ごはん ぶりのみそ照り焼き ネバネバ和え 豆腐とわかめのみそ汁、りんご	小倉コッペパン 牛乳	636.8(472.6) 27.2(20.2) 19.9(14.6) 2.2(1.6)	米、コッペパン、三温糖、三温糖	牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、納豆、バター、小豆	りんご、もやし、こまつな、えのきだけ、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、トわかめ、しょうが
11水	ごはん レバーのかりん揚げ もやしサラダ 里芋とねぎのみそ汁	ホットケーキ 牛乳	641.2(480.9) 25.3(19.0) 19.6(14.7) 2.0(1.5)	米、ホットケーキ粉、さといも、片栗粉、油、マヨネーズ、三温糖、メープルシロップ、ごま、油	牛乳、鶏レバー、調製豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、いわし(煮干し)	もやし、きゅうり、ねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、ウスターソース
12木	カレーうどん ブロッコリーのごま酢和え バナナ	こぎつねごはん 麦茶	546.3(409.8) 18.2(13.7) 12.8(9.6) 2.5(1.9)	干しうどん、米、油、ごま、三温糖、三温糖	豚肉(もも)、鶏ひき肉、ちくわ、油揚げ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、カレー、しょうゆ、しょうゆ、酢
13金	キッズピピンバ さつま芋の甘煮 厚揚げと大根のみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	647.2(474.9) 24.2(17.8) 17.5(12.8) 1.9(1.4)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、三温糖、黒砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、調製豆腐、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
14土	生活発表会						
16月	ごはん 中華風卵焼き ちくわフレンチ 豆腐とわかめのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	604.3(453.2) 23.6(17.7) 20.9(15.7) 2.4(1.8)	米、食パン、マヨネーズ、油、ごま(乾)、三温糖	牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だけのこ(水煮缶)、いちごジャム、にら、しいたけ、黒さくらげ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
17火	ごはん 鶏つくねのあんかけ 白菜の梅肉和え ほうれん草のみそ汁・りんご	マカロニナポリタン 牛乳	615.6(461.0) 23.7(17.8) 20.3(15.2) 2.2(1.6)	米、マカロニ、片栗粉、油、油	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	はくさい、りんご、ほうれんそう、オトマトペースト、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、たまねぎ、にんじん、うめびしお、ピーマン、ごぼう、パセリ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、コンソメ、料理酒、食塩、食塩
18水	フランスパン(乳児：バターロール) クリームシチュー グリーンサラダ ポイルウインナー	そぼろごはん 麦茶	694.0(520.6) 26.8(20.1) 21.6(16.2) 2.5(1.9)	米、フランスパン、じゃがいも、米粉、油、ごま(乾)、三温糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、豚ひき肉、バター	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、にんじん、おしょうが	酢、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、食塩
19木	ごはん かじきの竜田揚げ うの花炒り煮 きのこのみそ汁	温そうめん 麦茶	591.6(436.3) 26.8(19.9) 15.3(11.5) 3.9(2.9)	米、干しそうめん、油、片栗粉、ごま油、三温糖	かじき、おから、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	はくさい、しめじ、えのきだけ、にんじん、葉ねぎ、ねぎ、ひじき、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おしょうゆ、酒、みりん、みりん
20金	肉豆腐丼 かぼちゃのいとこ煮 わかめと玉ねぎのみそ汁 みかん	セサミトースト 牛乳	660.4(488.0) 23.3(17.2) 19.9(14.5) 2.5(1.9)	米、食パン、グラニュー糖、三温糖、ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、あずき(ゆで)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	かぼちゃ、たまねぎ、みかん、はくさい、ねぎ、えのきだけ、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
21土	味噌煮込みうどん スイートポテトサラダ	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	516.6(383.5) 12.4(9.3) 16.2(12.0) 1.8(1.3)	干しうどん、さつまいも、マヨネーズ、油、スティックパン クッキー せんべい	鶏肉(もも皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、ねぎ、コーン缶、きゅうり、干しぶどう、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、食塩
23月	ハヤシライス キャベツともやしの海苔サラダ むらくもスープ	コーンフレーク バナナ 牛乳	720.2(540.2) 24.5(18.4) 23.7(17.8) 3.0(2.3)	米、じゃがいも、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、なると	バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、焼きのり	かつおだし汁、ハヤシ、しょうゆ、食塩
24火	ごはん 鮭の香り味噌焼き 三色野菜のおかか和え なめこのみそ汁	メロンパン 牛乳	501.0(370.6) 28.5(21.1) 11.8(8.5) 2.1(1.6)	米、メロンパン、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、こまつな、なめこ、にんじん、ねぎ	煮干しだし汁、しょうゆ、みりん、酒
25水	ケチャップベーコンライス 鶏の唐揚げ クリスマスツリーサラダ コンソメスープ クリスマス誕生会	スコップケーキ 幼児：紅茶 乳児：牛乳	757.9(568.4) 26.3(19.7) 28.5(21.4) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、卵、豆乳クリーム、卵除去マーガリン、ベーコン、ハム	たまねぎ、はくさい、おもも缶、にんじん、きゅうり、ミニトマト、みかん缶、ブロッコリー、いちご、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酒、食塩
26木	豚肉コーン丼 大豆五目煮 きゃべつと油揚げのみそ汁	青のりトースト 牛乳	671.8(503.9) 28.6(21.5) 27.2(20.4) 2.7(2.0)	米、食パン、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、茹で大豆、ちくわ、油揚げ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	コーン缶、にんじん、キャベツ、ごぼう、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、昆布だし汁、みりん
27金	和風うどん おからサラダ りんご	昆布おにぎり 煮干し(2歳以上) 麦茶	511.8(383.3) 20.2(15.1) 7.3(5.4) 4.0(3.0)	米、干しうどん、マヨネーズ、ごま、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、おから、ハム、かまぼこ、おいわし(煮干し)	りんご、ブロッコリー、はくさい、にんじん、塩こんぶ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
28土	ツナカレーピラフ きゃべつとウインナーの蒸し煮 マカロニスープ	ジャムサンド クッキー せんべい 麦茶	585.8(427.7) 14.0(10.3) 15.8(11.6) 2.0(1.5)	米、食パン、じゃがいも、マカロニ クッキー せんべい	ウインナー、ツナ油漬缶、バター	にんじん、キャベツ、たまねぎ、いちごジャム、コーン缶	コンソメ、カレー粉、パセリ粉、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。