


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 (◎は10時おやつ ○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	調味料
04 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)	◎食パン、干しうどん、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉 ○クッキー ○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、◎ジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
06 月	ごはん 松風焼き 大根と人参の甘酢和え わかめと玉ねぎのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	564.5(413.6) 23.6(17.5) 18.1(13.5) 1.9(1.4)	米、◎マカロニ、パン粉、三温糖、◎三温糖、なたね油、ごま	◎牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉	たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、カットわかめ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、食塩
07 火	カレーライス もやしサラダ 小松菜と豆腐のすまし汁 みかん	七草雑炊 麦茶	538.2(402.9) 16.6(12.4) 14.7(11.0) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、◎米、マヨネーズ、油、ごま(乾)	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ハム、◎しらす干し	もやし、みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、◎だいこん、こまつな、えのきたけ、◎七草	かつおだし汁、◎かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、◎しょうゆ、◎食塩
08 水	バターロール 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきのサラダ 白菜のスープ・牛乳	ツナと塩昆布のまぜごはん 麦茶	559.0(411.7) 25.7(19.0) 16.0(11.6) 1.7(1.2)	◎米、バターロール、パン粉、三温糖、マヨネーズ、大豆油、◎ごま油	牛乳、鶏もも肉、◎ツナ油漬缶、鶏がらスープ	キャベツ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ひじき、◎塩こんぶ、しょうが、◎あおのり	しょうゆ、食酢(米酢)、パセリ粉
09 木	ごはん ぶりの照り焼き おからサラダ 里芋とごぼうのみそ汁	オレンジマフィン 牛乳	660.8(489.0) 25.6(19.0) 27.9(20.8) 1.9(1.4)	米、◎ホットケーキ粉、さといも、マヨネーズ、油、三温糖	◎牛乳、ぶり、◎卵、おから、◎バター、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、いわし(煮干し)	ブロッコリー、◎オレンジ濃縮果汁、ごぼう、◎マーマレード・低糖度、しょうが	しょうゆ、料理酒、みりん
10 金	豚汁うどん さつま芋の甘煮 バナナ	青のりトースト 牛乳	510.3(376.8) 18.9(14.0) 13.0(9.6) 2.0(1.5)	干しうどん、さつまいも、◎食パン、三温糖、◎マヨネーズ	◎牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、◎粉チーズ	バナナ、だいこん、はくさい、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
11 土	そぼろあんかけ丼 きゅうりともやしのナムル 白菜のみそ汁	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	594.6(431.7) 17.4(12.8) 20.7(15.2) 2.3(1.7)	米、油、片栗粉、三温糖、ごま、ごま油、◎スティックパン ○クッキー ○せんべい	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、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
13 月	成人の日 (休園) 						
14 火	和風スパゲッティー わかめとコーンのサラダ むらくもスープ りんご	インドサモサ 牛乳	616.4(460.4) 29.1(21.8) 22.1(16.5) 2.1(1.6)	スパゲッティー、◎じゃがいも、◎ぎょうざの皮、◎油、片栗粉、オリーブ油、油、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、◎豚ひき肉、なるこ	たまねぎ、キャベツ、りんご、なす、コーン缶、エリンギ、◎たまねぎ、万能ねぎ、わかめ(乾)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、◎食塩、食塩、◎カレー粉(乾)
15 水	黒糖パン チーズ入りミートローフ 小松菜のサラダ きゃべつのスープ・牛乳	わかめおにぎり 煮干し(2歳以上) 麦茶	741.7(541.7) 30.4(22.3) 28.2(20.8) 2.4(1.8)	◎米、黒糖パン、パン粉・半生、マヨネーズ、三温糖、油、◎ごま(乾)、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、ツナ油漬缶、チーズ、◎いわし(煮干し)、鶏がらスープ	たまねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩
16 木	ごはん 高野豆腐の酢豚風 ほうれん草ともやしのナムル じゃが芋のみそ汁	じゃこトースト 牛乳	667.5(500.4) 19.7(14.8) 31.0(23.3) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、◎マヨネーズ、片栗粉、油、三温糖、ごま、ごま油、◎乳児：食パン ◎幼児：コッペパン	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎しらす干し、◎粉チーズ	もやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ
17 金 お弁当の日	あんかけ焼そば フルーツヨーグルトサラダ とろろ昆布のすまし汁	ミネストローネスープ 麦茶	558.7(414.2) 15.4(11.4) 20.4(15.0) 1.6(1.2)	焼きそばめん、◎じゃがいも、◎マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、◎油、ごま油、三温糖	豚肉(ばら)、ヨーグルト(無糖)、◎ベーコン、◎鶏がらスープ	はくさい、もやし、◎ホールトマト缶、たまねぎ、◎たまねぎ、りんご、きゅうり、◎キャベツ、パイン缶、◎にんじん、みかん缶、にんじん、たけのこ、干しぶどう、栗ねぎ、◎セロリ、とろろこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
18 土	味噌煮込みうどん かぼちゃのサラダ	ぶどうばん クッキー せんべい 麦茶	553.8(411.4) 18.3(13.7) 13.7(10.0) 2.2(1.7)	干しうどん、◎ぶどうパン、マヨネーズ ○クッキー ○せんべい	鶏肉(もも皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、はくさい、きゅうり、にんじん、干しぶどう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、食塩
20 月	ごはん まぐろカツ ひじきと切干大根の煮物 きのこのみそ汁・みかん	のりチーズサンド 牛乳	644.1(468.8) 31.9(23.6) 18.8(13.8) 2.7(2.0)	米、◎食パン、パン粉、油、小麦粉、◎マヨネーズ、三温糖、ごま	◎牛乳、まぐろ、米みそ(淡色辛みそ)、◎スライスチーズ、さつま揚げ	みかん、切り干しだいこん、にんじん、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、ひじき、グリーンピース(冷凍)、◎焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
21 火	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのごま酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	おからドーナッツ 牛乳	692.7(509.2) 26.8(19.9) 25.0(18.7) 2.3(1.7)	米、◎小麦粉、◎三温糖、◎油、パン粉・半生、ごま、◎グラニュー糖、油、三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、◎おから、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、牛乳、◎バター	たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩
22 水 誕生会	海老ドリア 鶏の唐揚げ トマトサラダ 白菜のスープ	寒天入りフルーツポンチ ウエハース 麦茶	639.7(455.1) 24.3(17.8) 20.3(14.4) 1.9(1.4)	米、米粉、油、◎三温糖、片栗粉、三温糖、◎ウエハース	鶏もも肉、牛乳、えび(むき身)、とろけるチーズ、バター、鶏がらスープ	◎りんご濃縮果汁、トマト、たまねぎ、◎もも缶、◎みかん缶、はくさい、きゅうり、◎いちご、にんじん、コーン缶、マッシュルーム、パセリ、レモン、◎かんでん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、料理酒、コンソメ、食塩
23 木	コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ ほうれん草のスープ・牛乳	うめちりおにぎり 麦茶	606.0(449.5) 26.9(19.9) 16.3(12.0) 1.8(1.4)	◎米、じゃがいも、コッペパン、マヨネーズ、◎ごま	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ハム、◎しらす干し、鶏がらスープ	たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、コーン缶、マーマレード	しょうゆ、料理酒、食塩
24 金	麻婆丼 春雨サラダ わかめのかきたま汁	米粉クッキー 牛乳	576.7(422.2) 20.8(15.2) 21.5(15.6) 1.9(1.4)	米、はるさめ、ごま油、三温糖、片栗粉、◎米粉クッキー	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、万能ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、中華だしの素
25 土	ハヤシライス 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	ジャムサンド クッキー せんべい 麦茶	639.1(469.1) 15.6(11.5) 20.2(14.9) 2.2(1.6)	米、◎食パン、マヨネーズ、 ○クッキー ○せんべい	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、◎ジャム、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ、コンソメ、パセリ粉
27 月	ごはん さわらの西京焼き 根菜の煮物 豆腐となめこのみそ汁・みかん	甘納豆蒸しパン 牛乳	589.5(435.8) 25.8(19.2) 16.7(12.5) 1.8(1.3)	米、油、三温糖、三温糖、◎油、◎ホットケーキミックス	◎牛乳、さわら、◎調製豆乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、甘納豆	みかん、だいこん、れんこん、にんじん、なめこ、ごぼう、ねぎ、いんげん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、料理酒
28 火	きつねうどん 鶏肉と大豆の揚げ煮 バナナ	鮭おにぎり 麦茶	640.2(476.5) 26.5(19.7) 13.8(10.2) 3.2(2.3)	干しうどん、◎米、さつまいも、三温糖、油、片栗粉、◎ごま	鶏もも肉、◎さけ(塩)、油揚げ、だいず(乾)、かまぼこ	バナナ、はくさい、にんじん、ほうれん草、ねぎ、◎焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、食塩
29 水	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え かぶとえのきのみそ汁	レーズンロッククッキー 牛乳	624.0(455.1) 26.3(19.3) 19.0(13.7) 2.1(1.6)	米、◎小麦粉、片栗粉、◎三温糖、油、◎コーンフレーク、ごま、三温糖	◎牛乳、鶏レバー、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、◎卵	もやし、ほうれん草、かぶ、えのきたけ、にんじん、◎干しぶどう、味付けのり、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、料理酒
30 木	フランスパン(乳児：バターロール) チキンポテトグラタン フレンチサラダ 白菜のスープ	カレーピラフ 麦茶	575.1(428.4) 21.0(15.7) 15.4(11.4) 2.2(1.6)	◎米、じゃがいも、米粉、油、◎油、三温糖 幼児：フランスパン 乳児：バターロール	鶏もも肉、牛乳、チーズ、◎ベーコン、バター	キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、◎たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン缶、パセリ粉	酢、コンソメ、◎カレー粉、◎食塩、食塩
31 金	焼肉丼 南瓜のレモン煮 大根と厚揚げのみそ汁	黒糖トースト 牛乳	843.2(623.2) 16.8(12.4) 47.2(35.4) 2.0(1.5)	米、◎食パン、三温糖、◎黒砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、しらたき、ねぎ、レモン	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、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(バクバク後期)のお子様は午前の牛乳は飲みません