


# 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 土	中華風たぎこみ御飯 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	590.1(430.9) 15.7(11.6) 16.7(12.2) 1.5(1.1)	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、ごま油 ○クッキー ○せんべい	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ	きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、○ジャム、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、料理酒、食塩
03 月	おにごはん(4歳児まで) 手巻き寿司(5歳児) 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮・とろろ昆布のすまし汁	アップルゼリー せんべい 麦茶	688.7(512.1) 28.9(21.6) 16.1(12.1) 2.8(2.1)	米、○三温糖、油(5歳児のみ:マヨネーズ)	鶏もも肉、卵、ちくわ、油揚げ、かにかまぼこ(5歳児のみ:ツナ油漬缶)	だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、焼きのり、ひじき、とろろこんぶ、○かんとん、しょうが(5歳児のみ:きゅうり)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢、みりん、食塩
04 火	ミートスパゲティ 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンスープ みかん	お好み焼き 麦茶	555.1(411.7) 21.6(16.1) 18.1(13.4) 1.6(1.2)	スパゲティ、○小麦粉、○ながいも、○マヨネーズ、油、○油、米粉、三温糖	豚ひき肉、○豚肉(もも)、ハム、○卵、鶏がらスープ、○干しえび、○かつお節	みかん、だいこん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、○キャベツ、コーン缶、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、○ねぎ、セロリ、○あおのり	○ウスターソース、りんご酢、ケチャップ、料理酒、コンソメ、ウスターソース、食塩、パセリ粉
05 水	ごはん ぶりのみそ照り焼き きんぴら炒め 大根のみそ汁	ホットケーキ 牛乳	583.9(433.4) 23.5(17.5) 19.3(14.4) 1.5(1.1)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、○油、三温糖、ごま、ごま油	○牛乳、ぶり、○調製豆乳、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、れんこん、にんじん、たまねぎ、しらたき、ごぼう、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、料理酒
06 木	バターロール 白身魚フライ 和風サラダ じゃが芋のスープ・牛乳	中華風おこわ 麦茶	615.0(461.3) 27.7(20.8) 18.7(14.0) 2.1(1.6)	ロールパン、○米、○もち米、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、○ごま油、○三温糖	牛乳、メルルーサ、○鶏もも肉	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、○板こんにやく、にんじん、○にんじん、○グリーンピース、パセリ、○こんぶ	中濃ソース、○しょうゆ、食酢、しょうゆ、コンソメ、○料理酒、食塩
07 金	ごはん 根菜入りハンバーグ 白菜の磯辺和え なめこのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	628.8(460.8) 25.5(18.7) 21.4(15.7) 2.1(1.6)	米、○食パン、油、パン粉・半生、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、れんこん、ごぼう、○いちごジャム、ねぎ、焼きのり	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩
08 土	麻婆丼 大根とツナのサラダ もやしのみそ汁	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	604.9(447.8) 17.3(12.9) 23.9(17.7) 2.2(1.6)	米、ごま油、油、片栗粉、○スティックパン ○クッキー ○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)、鶏がらスープ	だいこん、もやし、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢、みりん
10 月	コッペパン ハニースライスチキン ポテトサラダ かぶのスープ・牛乳	うめちりごはん 麦茶	616.1(462.1) 27.3(20.4) 16.9(12.7) 2.3(1.8)	○米、じゃがいも、コッペパン、マヨネーズ、はちみつ、○ごま	牛乳、鶏もも肉、ハム、○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
11 火	建国記念の日(休園) 						
12 水	タンメン風うどん ひじきとさつま芋の炒り煮 バナナ	昆布おにぎり 煮干し(2歳以上) 麦茶	547.6(410.1) 18.9(14.0) 9.8(7.4) 2.1(1.6)	干しうどん、○米、さつまいも、片栗粉、油、三温糖、ごま油、○ごま	豚肉(肩ロース)、ちくわ、○いわし(煮干し)、油揚げ、なると	バナナ、はくさい、にんじん、もやし、にら、さやえんどう、ひじき、○塩こんぶ、○焼きのり	中華スープ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩
13 木 誕生会	わかめごはん キャベツ畑のメンチカツ 花野菜のサラダ むらくもスープ	アップルサンド 紅茶(幼児) 牛乳(乳児)	546.5(472.2) 19.5(17.9) 17.4(16.8) 1.6(1.3)	米、○ぎょうざの皮、○三温糖、パン粉、油、小麦粉、片栗粉、○アレルギー用マーガリン、ごま(乾)、三温糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、鶏むね肉、なると、○牛乳	○りんご、たまねぎ、プロックリー、キャベツ、ミニトマト、カリフラワー、コーン缶	かつおだし汁、中濃ソース、食酢、しょうゆ、食塩
14 金	豚肉コーン丼 大根とツナのマヨネーズサラダ きゃべつと油揚げのみそ汁	ココアケーキ 牛乳	813.9(605.2) 25.5(18.8) 38.6(28.7) 2.4(1.8)	米、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、三温糖、油、○粉砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○バター、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、コーン缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、食塩
15 土	和風うどん ジャーマンポテト	ジャムサンド クッキー せんべい 麦茶	551.0(401.5) 18.0(13.2) 12.7(9.2) 4.1(3.0)	干しうどん、じゃがいも、○食パン、油 ○クッキー ○せんべい	鶏肉(もも皮なし)、ベーコン、かまぼこ、鶏がらスープ	はくさい、たまねぎ、にんじん、○ジャム、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
17 月	フランスパン(乳児:バターロール) かぼちゃグラタン グリーンサラダ 白菜のスープ	ひじきとツナごはん 麦茶	561.5(411.6) 21.4(15.9) 13.2(9.9) 1.8(1.4)	○米、小麦粉、油、○ごま油、三温糖、○三温糖 幼児: フランスパン 乳児: バターロール	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、バター、スキムミルク、○油揚げ、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、はくさい、きゅうり、プロックリー、○にんじん、しめじ、○ひじき	食酢、○しょうゆ、コンソメ、○料理酒、食塩
18 火	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜の梅肉和え なめこのみそ汁・りんご	パニラキユッフェルン 牛乳	656.7(481.2) 23.6(17.4) 22.0(16.2) 2.0(1.5)	米、○小麦粉、○コーンスターチ、○粉砂糖、○グラニュー糖、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、りんご、きゅうり、なめこ、にんじん、うめびしお、ねぎ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし汁
19 水	ごはん さんかくチキンバーグ 小松菜ともやしの和え物 わかめのみそ汁	ツナコーンパン 牛乳	570.1(417.6) 22.2(16.2) 21.0(15.2) 1.9(1.4)	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○マヨネーズ、油、三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、おから、○調製豆乳、○ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、○たまねぎ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、○パセリ粉
20 木	ごはん 鮭の西京焼き 筑前煮 じゃが芋のみそ汁・みかん	マカロニイタリアン 麦茶	483.4(362.2) 24.8(18.6) 9.5(7.1) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、○マカロニ、○オリーブ油、三温糖、油	さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン、○鶏がらスープ	みかん、だいこん、○トマトピューレ、にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、板こんにやく、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、○にんじん、いんげん	昆布だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、料理酒、○パセリ粉、○食塩
21 金 卒園遠足	キーマカレー 春雨サラダ 豆腐と小松菜のすまし汁	青のりコッペ 牛乳	583.9(433.6) 21.7(16.2) 19.1(14.2) 1.7(1.3)	米、はるさめ、○マヨネーズ、米粉、油、ごま油、三温糖 ○幼児: コッペパン ○乳児: 食パン	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○粉チーズ、鶏がらスープ	たまねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、にんじん、えのきたけ、干しぶどう、ピーマン、コーン缶、にんにく、しょうが、○あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食酢、カレー粉、食塩
22 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	ぶどうばん クッキー せんべい 麦茶	607.0(455.3) 19.1(14.3) 16.7(12.5) 2.5(1.9)	米、○ぶどうパン、油、片栗粉、三温糖、ごま、ごま油 ○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)、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
24 月	天皇誕生日(休園)						
25 火	ごはん 豚かつ 切干大根の旨煮 きのこのみそ汁・りんご	スイートポテト 牛乳	640.0(472.6) 29.0(21.4) 18.3(13.3) 2.0(1.5)	米、○さつまいも、パン粉、油、小麦粉、○三温糖、三温糖	○牛乳、豚肉(ヒレ)、さつまいも、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵(黄)、○バター	りんご、切り干しだいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、みりん、食塩
26 水	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ トマトサラダ かぶのスープ	レーズン蒸しパン 牛乳	650.1(475.3) 26.0(19.1) 19.6(14.3) 1.2(0.9)	スパゲティ、○小麦粉、米粉、○三温糖、三温糖、油、○油	○牛乳、牛乳、さけ(塩)、○調製豆乳、○卵、バター、鶏がらスープ、○スキムミルク	トマト、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、かぶ、エリンギ、○干しぶどう、コーン缶、レモン、パセリ	食酢、食塩
27 木	キッズピピンパ さつま芋のレモン煮 玉ねぎと油揚げのみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	672.0(504.1) 23.8(17.8) 17.6(13.2) 2.1(1.6)	米、さつまいも、○コーンフレーク、三温糖、ごま、三温糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	○バナナ、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、レモン、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒
28 金	ハヤシライス わかめとコーンのサラダ 白菜のすまし汁	チーズトースト 牛乳	720.7(537.2) 24.0(17.9) 23.8(17.8) 3.8(2.8)	米、じゃがいも、油、三温糖 ○幼児: コッペパン ○乳児: 食パン	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ピザ用チーズ	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、コーン缶、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、食酢、食塩
29 土	味噌煮込みうどん かぼちゃのサラダ	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	503.2(373.4) 14.7(11.0) 15.8(11.6) 1.9(1.4)	干しうどん、マヨネーズ ○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)	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

※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