

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(1は未満)	材 料 名 (〇は午後おやつ)			
				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
01金	キーマカレー もやしサラダ キャベツのスープ オレンジ	マカロニイタリアン 牛乳	637.9(478.5) 22.1(16.6) 25.7(19.3) 1.1(0.8)	米、〇マカロニ、マヨネーズ、油、米粉、〇オリーブ油、こま(乾)、三温糖	〇牛乳、豚ひき肉、〇ベーコン、ハム、鶏がらスープ、粉チーズ、〇鶏がらスープ	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、〇トマトペースト、きゅうり、キャベツ、〇たまねぎ、干しぶどう、ピーマン、〇にんじん、〇パセリ、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、〇食塩
02土	わかめごはん 大根と鶏肉の煮物 豆腐とねぎのみそ汁	ツナサンド 牛乳	548.2(411.2) 21.7(16.3) 18.3(13.7) 2.0(1.5)	米、〇食パン、〇マヨネーズ、油、三温糖、こま(乾)	〇牛乳、鶏もも肉、〇ツナ油漬缶、木綿豆腐、みみそ(淡色辛みそ)	だいこん、〇キャベツ、にんじん、ねぎ、いんげん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、料理酒、しょうゆ、みりん
04月	みどりの日 (休園)						
05火	子どもの日 (休園)						
06水	振替休日 (休園)						
07木	あんかけうどん ポテトサラダ バナナ	高野豆腐のそぼろごはん 麦茶	588.9(441.7) 20.1(15.1) 10.2(7.6) 2.0(1.5)	干しうどん、〇米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉	豚肉(もも)、〇鶏ひき肉、かまぼこ、ハム、〇凍り豆腐	バナナ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、〇ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、〇みりん
08金	ごはん さわらのごま照り焼き 白菜の梅肉和え むらくもスープ	きな粉サンド 牛乳	683.1(512.3) 33.0(24.7) 24.7(18.5) 2.3(1.7)	米、〇食パン、油、片栗粉、〇三温糖、こま	〇牛乳、さわら、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、なると、〇バター、〇きな粉、かつお節	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、うめびしお	かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、食塩
09土	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	カレーピラフ 麦茶	600.8(450.7) 19.2(14.4) 15.9(12.0) 1.0(0.7)	スパゲティ、〇米、油、〇油、米粉、三温糖	豚ひき肉、〇ベーコン、ハム、鶏がらスープ、粉チーズ、〇鶏がらスープ	だいこん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、きゅうり、〇たまねぎ、にんじん、セロリ	りんご酢、ケチャップ、料理酒、ウスターソース、〇カレー粉、食塩、〇食塩、パセリ粉
11月	バターロール マカロニチキングラタン フレンチサラダ かぶのスープ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	540.1(405.2) 20.2(15.1) 14.5(10.9) 1.5(1.1)	〇米、バターロール、マカロニ、米粉、油、〇こま、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、バター、〇しらす干し、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、かぶ・葉、にんじん、コーン缶	酢、食塩
12火	ごはん 高野豆腐の酢豚風 ほうれん草ともやしのナムル 大根とねぎのみそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳	562.8(422.2) 21.7(16.3) 16.6(12.5) 1.7(1.3)	米、〇ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温糖、こま、こま油	〇牛乳、豚肉(もも)、凍り豆腐、みみそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、にんじん、〇干しぶどう、ピーマン、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、ケチャップ
13水	スパゲティナポリタン マセドアンサラダ キャベツのスープ オレンジ	鶏ごぼろごはん 麦茶	678.2(508.7) 20.3(15.2) 20.1(15.1) 1.3(1.0)	〇米、スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油	豚ひき肉、〇鶏もも肉、ベーコン、チーズ、〇油揚げ、鶏がらスープ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、トマトピューレ、ピーマン、〇ごぼろ、コーン缶、〇にんじん	ケチャップ、ウスターソース、〇しょうゆ、〇みりん
14木	ごはん 鮭の西京焼き きんぴら炒め もやしと玉ねぎのみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	550.5(413.0) 26.6(19.9) 12.6(9.4) 2.0(1.5)	米、〇コーンフレーク、三温糖、油、こま、こま油	〇牛乳、さけ、みみそ(淡色辛みそ)、油揚げ	〇バナナ、れんこん、もやし、しらたき、にんじん、たまねぎ、ごぼろ、いんげん	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、料理酒
15金	ごはん レバーのかりん揚げ 三色野菜のごま和え わかめと玉ねぎのみそ汁	チーズトースト 牛乳	625.5(469.2) 27.2(20.4) 18.3(13.7) 2.7(2.0)	米、片栗粉、こま、三温糖 〇幼児：コッパン 〇乳児：食パン	〇牛乳、鶏レバー、〇ピザ用チーズ、みみそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、ウスターソース
16土	ちゃんぽんうどん かぼちゃのサラダ	ケチャップチキンライス 麦茶	549.3(402.1) 18.2(13.4) 10.5(7.8) 1.1(1.0)	干しうどん、〇米、マヨネーズ、こま油、〇油	豚肉(もも)、〇鶏もも肉、鶏がらスープ、〇鶏がらスープ	かぼちゃ、もやし、キャベツ、きゅうり、〇たまねぎ、にんじん、干しぶどう、ねぎ、にら、だけこの(ゆで)	〇ケチャップ、しょうゆ
18月	ハヤシライス フルーツヨーグルトサラダ かぶのスープ	いちごジャムサンド 牛乳	652.8(489.6) 19.7(14.8) 19.0(14.2) 2.0(1.5)	米、〇食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖	〇牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、鶏がらスープ	たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、かぶ・葉、みかん缶、パイナップル、〇いちごジャム、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ、食塩
19火	ごはん 鶏肉の照焼 ネパネパ和え 切り干し大根のみそ汁	プリン 幼児：クラッカー 乳児：せんべい 牛乳	651.4(486.6) 30.0(22.5) 16.7(12.5) 2.2(1.7)	米、油、三温糖 〇幼児：クラッカー 〇乳児：せんべい	〇牛乳、鶏もも肉、納豆、みみそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
20水	黒糖パン かじまぐろのフィッシュチップス 花野菜のサラダ キャベツのスープ・オレンジ	ココアヨーグルトケーキ 牛乳	670.4(502.8) 29.5(22.1) 32.4(24.3) 1.9(1.4)	黒糖パン、〇ホットケーキ粉、パン粉・半生、油、小麦粉、〇三温糖、三温糖	〇牛乳、かじき、〇ヨーグルト(無糖)、〇ホイップクリーム、〇バター、粉チーズ、〇卵、鶏がらスープ	オレンジ、プロッコリー、キャベツ、トマト、たまねぎ、カリフラワー、コーン缶、パセリ	食酢(米酢)、食塩
21木	カレーうどん さつま芋の甘煮 バナナ	ひじきとツナごはん 麦茶	592.0(444.0) 16.5(12.4) 12.3(9.2) 1.8(1.4)	干しうどん、〇米、さつまいも、砂糖、油、〇三温糖、〇こま油	豚肉(もも)、〇ツナ油漬缶、〇油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、〇にんじん、〇ひじき、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレー粉、しょうゆ、〇しょうゆ
22金	麻婆丼 春雨ときゅうりの酢の物 わかめとコーンのスープ	青のりトースト 牛乳	554.0(415.5) 20.1(15.1) 18.0(13.5) 1.6(1.2)	米、〇食パン、はるさめ、三温糖、〇マヨネーズ、片栗粉、こま油、こま	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みみそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ、〇粉チーズ	きゅうり、みかん缶、コーン缶、にんじん、ねぎ、生わかめ、にら、〇あおりの、にんにく、しょうが	食酢(米酢)、しょうゆ
23土	そぼろあんかけ丼 きゅうりともやしのナムル 玉ねぎのみそ汁	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	611.6(454.8) 17.7(13.3) 22.5(16.6) 2.0(1.5)	米、油、片栗粉、三温糖、こま、こま油、〇スティックパン 〇クッキー 〇せんべい	豚ひき肉、油揚げ、みみそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
25月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ほうれん草の磯辺和え じゃが芋のみそ汁	バナナ黒糖ケーキ 牛乳	586.9(440.2) 25.4(19.1) 21.3(15.9) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、〇米粉、〇黒砂糖、油、こま、三温糖	〇牛乳、鶏もも肉、〇卵、〇バター、みみそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれん草、たまねぎ、〇バナナ、にんじん、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
26火	コッパン おからハンバーグ わかめとコーンのサラダ 白菜のスープ・牛乳	うめちりおにぎり 麦茶	641.3(480.5) 24.6(18.4) 19.5(14.6) 2.4(1.8)	〇米、コッパン、三温糖、油、〇こま、三温糖	牛乳、豚ひき肉、卵、〇しらす干し、おから、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、はくさい、コーン缶、わかめ(乾)	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢
27水	ごはん 鮭フライオーロラソースかけ 切干大根とさつま揚げの煮物 なめこ豆腐のみそ汁	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	570.3(427.8) 25.3(19.0) 14.3(10.7) 1.9(1.4)	米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、〇グラニュー糖、三温糖	〇ヨーグルト(無糖)、さけ、木綿豆腐、さつま揚げ、みみそ(淡色辛みそ)	切り干しだいこん、〇みかん缶、〇バナナ、〇パイナップル、なめこ、にんじん、〇干しぶどう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	煮干だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、パセリ粉
28木	豚肉コーン丼 きんぴら大根カレー風味 玉ねぎと油揚げのみそ汁	クリームパン 牛乳	635.9(477.0) 24.1(18.1) 22.5(16.9) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、三温糖、油、こま油、〇クリームパン	〇牛乳、豚ひき肉、みみそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、たまねぎ、コーン缶、にんじん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、カレー粉、食塩
29金	きゃべつとベーコンのスパゲティ トマトサラダ かぶのスープ バナナ	大空ごはん 麦茶	587.5(440.6) 15.8(11.8) 11.9(9.0) 0.6(0.5)	〇米、スパゲティ、オリーブ油、三温糖、油	ベーコン、鶏がらスープ、水煮大豆	バナナ、トマト、キャベツ、たまねぎ、〇そらまめ、きゅうり、かぶ、コーン缶、レモン、〇こんぶ(だし用)、パセリ	食酢(米酢)、〇食塩、食塩
30土	コーンごはん 肉じゃが プロッコリーのごま酢和え わかめのみそ汁	のりチーズサンド 牛乳	604.1(442.8) 21.9(16.0) 18.4(13.4) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、〇食パン、〇マヨネーズ、こま、油、三温糖、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、〇スライスチーズ、みみそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、プロッコリー、にんじん、しらたき、コーン缶、カットわかめ、〇あおりの	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、昆布だし汁