

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)は未満児	材 料 名			調味料 (○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	
01土	わかめごはん 鶏肉のさっぱり煮物 玉ねぎのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	552.3(414.2) 25.8(19.3) 13.5(10.2) 2.4(1.8)	米、○食パン、三温糖、ごま(乾)	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、いちごジャム、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、食酢(米酢)
03月	和風うどん かぼちゃの煮冷やし バナナ	うめちりごはん 麦茶	548.3(411.2) 19.0(14.3) 3.5(2.6) 4.2(3.1)	干しうどん、○米、三温糖、○ごま	鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ、○しらす干し	バナナ、かぼちゃ、ほくさい、にんじん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
04火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 高野豆腐と根菜の煮物 白菜のみそ汁	青のりトースト 牛乳	562.0(417.3) 28.6(20.8) 17.0(12.6) 2.3(1.7)	米、○食パン、三温糖、油	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	だいこん、にんじん、ほくさい、ごぼう、いんげん、マーマレード、○あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、みりん
05水	フランスパン(乳児:バターロール) ドライビーンズ ポテトサラダ キャベツのスープ・牛乳	昆布おにぎり 小魚(幼児) 麦茶	665.0(493.1) 27.2(20.1) 18.5(13.6) 1.8(1.4)	○米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○ごま、三温糖 幼児:フランスパン 乳児:バターロール	牛乳、大豆(ゆで)、豚ひき肉、○いわし(煮干し)、ハム、スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、きゅうり、干しぶどう、コーン缶、○塩こんぶ、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、パセリ粉
06木	ごはん かじきの照り焼き きゃべつのおかか和え 豆腐となめこのみそ汁	チーズ蒸しパン 牛乳	563.7(422.9) 27.3(20.4) 17.0(12.8) 2.2(1.6)	米、○ホットケーキ粉、油	○牛乳、かじき、木綿豆腐、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、キャベツ、なめこ、うめびしお、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん
07金	豚肉丼 小松菜のサラダ コーンスープ	クリームパン 牛乳	899.9(669.9) 20.7(15.3) 53.1(39.5) 1.8(1.3)	米、マヨネーズ、三温糖、ごま(乾)、○クリームパン	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、鶏がらスープ	もやし、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、しらたき、こまつな、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
08土	垣垣めん風うどん かぼちゃとインゲンのサラダ わかめスープ	ケチャップチキンライス 麦茶	532.1(384.3) 17.3(12.6) 14.6(10.6) 1.4(1.0)	干しうどん、○米、マヨネーズ、すりごま、三温糖、○油、ごま油	豚ひき肉、○鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、スキムミルク、鶏がらスープ、○鶏がらスープ	かぼちゃ、たまねぎ、○たまねぎ、きゅうり、いんげん、○ミックスベジタブル(冷凍)、生わかめ、にんじん、ねぎ、干しぶどう、しょうが	○ケチャップ、しょうゆ、ケチャップ、食塩
10月	山の日 (休園)						
11火	夏野菜カレー ブロッコリーフレンチサラダ 豆腐とねぎのスープ	コーンフレーク バナナ 牛乳	608.6(454.7) 22.1(16.5) 18.2(13.5) 2.1(1.5)	米、○コーンフレーク、油、三温糖	○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ	○バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、なす、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、オクラ	カレールウ、食酢(米酢)、食塩
12水	なすミートソースパグティ わかめとコーンのサラダ じゃが芋のスープ すいか	ベーコンピラフ 麦茶	614.8(450.9) 19.2(14.2) 13.1(9.8) 1.2(0.9)	○米、スバゲティ、じゃがいも、油、米粉、三温糖	豚ひき肉、○ベーコン、鶏がらスープ、○鶏がらスープ	すいか、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、なす、○たまねぎ、コーン缶、にんじん、○にんじん、わかめ(乾)	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、料理酒、食酢(米酢)、○食塩、○パセリ粉
13木	豚肉コーン丼 きゅうりともやしのナムル きゃべつのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	530.2(394.4) 22.4(16.7) 17.3(12.9) 1.7(1.3)	米、○マカロニ、○グラニュー糖、三温糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、○スキムミルク	もやし、コーン缶、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒
14金	ちゃんぽんうどん おからサラダ バナナ	鮭菜飯 麦茶	531.9(397.0) 20.2(15.1) 11.4(8.5) 1.9(1.4)	干しうどん、○米、マヨネーズ、ごま油、○ごま、三温糖	豚肉(もも)、おから、○さけ(塩)、ハム、鶏がらスープ	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、○ご飯	しょうゆ
15土	豚肉の味噌丼 きゅうりの昆布和え わかめと玉ねぎのみそ汁	ぶどうはん クッキー せんべい 麦茶	542.6(407.0) 14.9(11.2) 12.5(9.4) 2.3(1.7)	米、○ぶどうパン、○クッキー、○せんべい、油、三温糖	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、赤ピーマン、塩こんぶ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ
17月	冷やし中華(乳児:冷やしうどん) 南瓜のそぼろ煮 コーンスープ	桜豆とじゃこごはん 麦茶	715.5(536.0) 22.7(18.5) 12.2(9.2) 2.4(1.8)	○米、三温糖、油、ごま油、○ごま(乾)、片栗粉 幼児:中華めん 乳児:干しうどん	卵、豚ひき肉、ハム、○しらす干し、鶏がらスープ	かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、クリームコーン缶、○えだまめ、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、みりん、パセリ粉、○食塩
18火	ハヤシライス もやしサラダ とろろ昆布のすまし汁	幼児:アイスクリーム・クラッカー 乳児:ぶどうゼリー・せんべい 麦茶	618.9(464.2) 16.7(12.5) 19.1(14.3) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま(乾) ○幼児:クラッカー ○乳児:せんべい	○アイスクリーム、豚肉(もも)、ハム	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、とろろこんぶ、○かんでん	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、食塩
19水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 ひじきと切干大根の煮物 小松菜のみそ汁・バナナ	黒糖トースト 牛乳	603.0(452.3) 25.9(19.5) 16.3(12.2) 2.1(1.6)	米、○食パン、○黒砂糖、ごま、三温糖、油	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	バナナ、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	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
20木	コッペパン 鮭のチーズパン粉焼き フレンチサラダ かぶのスープ・牛乳	うめわかめおにぎり 麦茶	607.7(455.8) 29.8(22.3) 18.5(13.8) 2.5(1.8)	○米、コッペパン、マヨネーズ、パン粉、油、三温糖、○ごま	牛乳、さけ、ピザ用チーズ、鶏がらスープ	キャベツ、かぶ・葉、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、○うめ干し、パセリ、○炊き込みわかめ	食酢(米酢)、食塩
21金	そぼろあんかけ さつま芋の甘煮 豆腐とわかめのみそ汁 すいか	中華風そうめん 麦茶	632.2(462.9) 20.6(15.3) 14.7(10.9) 2.7(2.1)	○干しそうめん、米、さつま芋、三温糖、油、片栗粉、○ごま油、○ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、○みかん缶、たまねぎ、○きゅうり、ねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、○かつおだし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○みりん
22土	わかめうどん ジャーマンポテト バナナ	ツナと塩こんぶの混ぜごはん 麦茶	500.1(366.2) 12.7(9.4) 8.7(6.5) 1.7(1.3)	干しうどん、○米、じゃがいも、油、○ごま油	○ツナ油漬缶、かまぼこ、ベーコン、鶏がらスープ	バナナ、たまねぎ、生わかめ、にんじん、○塩こんぶ、パセリ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
24月	タコライス チキンサラダ 冬瓜のスープ	プリン せんべい 牛乳	615.7(460.7) 22.9(17.1) 18.3(13.7) 1.6(1.2)	米、○せんべい、油、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、トマト、ブロッコリー、とうがんと、キャベツ、コーン缶、にんじん	ケチャップ、食酢(米酢)、食塩
25火	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	韓国風混ぜごはん 麦茶	619.6(459.7) 26.6(19.7) 19.1(14.1) 1.7(1.2)	○米、バターロール、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、○三温糖、○ごま油	牛乳、メルルサー、○豚ひき肉、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、○にんじん、○きゅうり、にんじん、パセリ、○しょうが	中濃ソース、○しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ、○料理酒
26水	麻婆丼 さつま芋のオレンジ煮 わかめスープ	セザミトースト 牛乳	628.1(461.2) 19.9(14.6) 19.1(13.9) 1.4(1.0)	米、さつま芋、○食パン、三温糖、○グラニュー糖、片栗粉、○すりごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、鶏がらスープ	コーン缶、オレンジ天然果汁、生わかめ、干しぶどう、ねぎ、にんじん、にら、しょうが	しょうゆ
27木	スバゲティナーポリタン ハワイアンサラダ 玉ねぎとコーンのスープ	そぼろごはん 麦茶	634.6(475.9) 17.2(12.9) 17.8(13.4) 1.7(1.3)	○米、スバゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、○ごま(乾)、○三温糖	○豚ひき肉、ベーコン、ハム、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、コーン缶、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、ピーマン、パセリ粉、○しょうが	ケチャップ、ウスターソース、○しょうゆ、パセリ粉、食塩
28金	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜の梅肉和え かぶと玉ねぎのみそ汁・梨	ツナコーンパン 牛乳	583.5(431.7) 25.0(18.6) 19.9(14.6) 2.1(1.6)	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	ほくさい、なし、きゅうり、かぶ、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、うめびしお、○たまねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし汁、○パセリ粉
29土	中華風たきごみ御飯 ゴマヨサラダ 豆腐スープ	青のりチーズサンド 牛乳	616.4(459.1) 22.1(16.5) 23.4(17.4) 1.8(1.3)	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○マヨネーズ、すりごま、ごま油、三温糖	○牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○スライスチーズ、鶏がらスープ	きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、○あおのり	しょうゆ、料理酒
31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	マドレーヌ 牛乳	576.7(432.6) 23.5(17.6) 18.1(13.6) 1.5(1.1)	米、パン粉、三温糖、なたね油、ごま、ごま油、○マドレーヌ	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	もやし、たまねぎ、キャベツ、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	煮干だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ

※マヨネーズは卵なしを使用しています