

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 ()は未測児	材 料 名 ()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
02月	ごはん 松風焼き 白菜の梅肉和え 小松菜と大根のみそ汁・りんご	チーズトースト 牛乳	618.0(463.5) 26.6(20.0) 18.6(14.0) 2.4(1.8)	米、パン粉、ごま、三温糖 ○幼児：コッパン ○乳児：食パン	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、○ビザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、スキムミルク、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	はくさい、りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごまつな、だいこん、しいたけ、うめびしお、しょうが、あおのり	煮干だし汁
03火	文化の日 (休園)						
04水	もみじごはん かじきまぐろのフィッシュチップス ちくわフレンチ むらくもスープ	りんごジャムサンド 牛乳	657.3(493.0) 29.2(21.9) 22.1(16.6) 2.0(1.5)	米、○食パン、パン粉・半生、油、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、黒ごま、すりごま	○牛乳、かじき、絹ごし豆腐、卵、ちくわ、粉チーズ、なると、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○りんごジャム、こんぶ(だし用)、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
05木	コッパン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ かぶのスープ・牛乳	うめちりおにぎり 麦茶	601.9(451.4) 29.5(22.1) 15.7(11.8) 1.8(1.3)	○米、じゃがいも、コッパン、マヨネーズ、○ごま	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ハム、○しらす干し、スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、きゅうり、かぶ・葉、にんじん、コーン缶、マーマレード、おうめりかけ	しょうゆ、本みりん
06金	鯉澄ぜおにぎり ウインナー ブロッコリー・かぼちゃのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	大学芋 牛乳	633.7(475.3) 19.0(14.3) 25.5(19.1) 1.9(1.4)	米、○さつまいも、○三温糖、○油、マヨネーズ、○黒ごま、ごま	○牛乳、ウインナー、木綿豆腐、さけ(塩)、米みそ(淡色辛みそ)、スキムミルク	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、干しぶどう、カットわかめ	煮干だし汁、○しょうゆ、食塩
07土	麻婆丼 大根とツナの和え物 もやしのみそ汁	青のりチーズサンド 麦茶	532.4(399.3) 20.0(15.0) 18.3(13.7) 2.2(1.7)	米、○食パン、マヨネーズ、片栗粉、○マヨネーズ、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○スライスチーズ、鶏がらスープ	だいこん、もやし、きゅうり、ねぎ、にら、たまねぎ、にんじん、コーン缶、○あおのり	煮干だし汁、みりん、しょうゆ
09月	バターロール 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根とハムののりご酢のサラダ 白菜のスープ・牛乳	五平餅 麦茶	515.1(386.5) 26.3(19.7) 18.2(13.6) 1.7(1.3)	バターロール、○もち米、○米、パン粉・半生、○三温糖、マヨネーズ、油、三温糖、○すりごま	牛乳、鶏もも肉、ハム、スキムミルク、○米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	だいこん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、しょうが	りんご酢、しょうゆ、○みりん、パセリ粉、食塩
10火	豚コロッケ きゅうりともやしのナムル きゃべつと油揚げのみそ汁	にゅうめん 麦茶	567.3(425.6) 22.5(16.9) 14.7(11.0) 2.6(1.9)	○干しとうもろこし、米、三温糖、油、ごま、ごま油	豚ひき肉、○鶏むね肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、コーン缶、きゅうり、キャベツ、○はくさい、○ねぎ、○にんじん、しょうが	○かつおだし汁、煮干だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、本みりん
11水	きのこクリームスパゲッティ きゃべつと和風サラダ ほうれん草のスープ バナナ	わかめおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	646.5(484.9) 21.4(16.0) 15.2(11.4) 1.1(0.8)	○米、スパゲッティ、小麦粉、油、○ごま(乾)	牛乳、ベーコン、スキムミルク、○いわし(煮干し)、バター、鶏がらスープ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、しめじ、まいたけ、エリンギ、にんじん、○焼きのり	食酢、しょうゆ
12木	秋野菜カレー わかめとコーンのサラダ とろろ昆布のすまし汁 柿	ココアヨーグルトケーキ 牛乳	695.6(521.7) 22.2(16.6) 27.0(20.3) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、油、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、○ヨーグルト(無糖)、○生クリーム(乳脂肪)、○バター、○卵、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、かき、なす、エリンギ、コーン缶、にんじん、栗ねぎ、グリーンピース(冷凍)、とろろこんぶ、わかめ	かつおだし汁、カレー粉、しょうゆ、食酢
13金	ごはん 鯉のチーズパン粉焼き 高野豆腐と根菜の煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	586.6(439.9) 32.1(24.1) 17.8(13.4) 1.8(1.3)	米、○マカロニ、マヨネーズ、○グラニュー糖、パン粉、三温糖	○牛乳、さけ、ビザ用チーズ、凍り豆腐、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、○スキムミルク	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごまつな、グリーンピース(冷凍)、パセリ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
14土	中華風だきごめごはん マセドアンサラダ 豆腐とねぎのスープ	ツナサンド 麦茶	507.8(380.8) 17.9(13.4) 17.1(12.8) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、○食パン、マヨネーズ、○マヨネーズ、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ	きゅうり、にんじん、○キャベツ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、本みりん
16月	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え お慈とわかめのみそ汁・りんご	黒糖トースト 牛乳	605.4(454.1) 25.7(19.3) 17.5(13.1) 2.2(1.7)	米、○食パン、片栗粉、油、三温糖、○黒砂糖、焼豆	○牛乳、鶏レバー、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	もやし、りんご、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、焼きのり、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース
17火	ごはん あじのから揚げ じゃが芋とさつま揚げの煮物 なめこのみそ汁	チーズ蒸しパン 牛乳	636.2(477.2) 29.4(22.1) 17.7(13.3) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、三温糖	○牛乳、あじ、木綿豆腐、さつま揚げ、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○スキムミルク	にんじん、なめこ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
18水	フランスパン(乳児：バターロール) ビーンズシチュー ウインナー ブロッコリーフレンチサラダ・牛乳	昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	700.2(525.2) 27.0(20.2) 23.3(17.5) 3.0(2.2)	○米、じゃがいも、油、三温糖、○ごま 幼児：フランスパン 乳児：バターロール	牛乳、ウインナー、豚肉(もも)、だいす水煮缶詰、チーズ、○いわし(煮干し)、鶏がらスープ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、○塩こんぶ	ハヤシルウ、食酢、食塩
19木	豚丼 小松菜のサラダ コーンスープ	さつまいものガレット 牛乳	659.1(494.4) 27.9(20.9) 24.7(18.6) 1.8(1.4)	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、マヨネーズ、三温糖、ごま(乾)	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、○卵、○バター、○チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、もやし、しらたき、コーン缶、クリームコーン缶、ごまつな、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉
20金	味噌煮込みうどん ひじきと大豆の炒り煮 バナナ	韓国風混ぜごはん 麦茶	576.7(432.5) 20.4(15.3) 10.6(8.0) 2.3(1.7)	干しうどん、○米、○三温糖、油、三温糖、○ごま油	鶏むね肉、だいす水煮缶詰、○豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、○にんじん、○きゅうり、ひじき、いんげん	かつおだし汁、みりん、○しょうゆ、しょうゆ、○みりん
21土	ケチャップチキンライス ジャーマンポテト キャベツのスープ	きな粉サンド 麦茶	469.8(352.3) 15.6(11.7) 10.7(8.0) 0.8(0.6)	米、じゃがいも、○食パン、油、○グラニュー糖	鶏もも肉、ベーコン、○バター、○きな粉、○スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、パセリ粉
23月	勤労感謝の日 (休園)						
24火	ごはん 鯉の香り味噌焼き 切り干し大根のサラダ 白菜のみそ汁・みかん	いちごババロア 幼児：クラッカー 乳児：せんべい 牛乳	570.0(427.5) 27.3(20.5) 15.9(11.9) 1.9(1.4)	米、マヨネーズ、すりごま、三温糖、ごま、ごま油 ○幼児：クラッカー ○乳児：せんべい	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	みかん、○いちご、はくさい、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、○かんでんクック	煮干だし汁、食酢、みりん、しょうゆ
25水	食パン 根菜入りハンバーグ フレンチサラダ じゃが芋のスープ・牛乳	カレーライフ 麦茶	639.4(479.6) 25.1(18.8) 21.0(15.7) 1.6(1.2)	○米、食パン、じゃがいも、三温糖、パン粉・半生、油	牛乳、豚ひき肉、卵、○ベーコン、スキムミルク、鶏がらスープ、○鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、○ニックスベジタブル(冷凍)、○たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、食酢、○カレー粉、食塩
26木	ミートスパゲッティ みかんサラダ かぶのスープ	栗おこわ 麦茶	599.9(450.0) 19.6(14.7) 13.4(10.1) 0.5(0.4)	スパゲッティ、○米、○もち米、○くり、マヨネーズ、小麦粉、ごま、油、○黒ごま	豚ひき肉、鶏がらスープ、スキムミルク、粉チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、みかん缶、かぶ、ブロッコリー、にんじん、セロリ、○こんぶ	ケチャップ、ウスターソース、食塩
27金	キッズピビンバ 南瓜の甘煮 玉ねぎとお慈のみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	598.1(448.6) 23.3(17.5) 16.9(12.6) 2.1(1.6)	米、○コーンフレーク、ごま、三温糖、焼豆(車豆)、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、○バナナ、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
28土	あんかけうどん さつま芋の甘煮 バナナ	かやくごはん 麦茶	500.4(375.3) 14.6(10.9) 4.0(3.0) 1.6(1.2)	干しうどん、○米、さつまいも、三温糖、片栗粉	鶏むね肉、○鶏もも肉、油揚げ	バナナ、はくさい、にんじん、ねぎ、○しめじ、○にんじん、○ごぼう	かつお・昆布だし汁、○かつおだし汁、しょうゆ、みりん、○みりん、○しょうゆ
30月	ごはん 高野豆腐の酢豚風 小松菜のごま和え 大根と油揚げのみそ汁	メロンパン 牛乳	542.2(406.7) 21.8(16.4) 16.7(12.6) 2.0(1.5)	米、○メロンパン、片栗粉、三温糖、油、すりごま	○牛乳、豚肉(もも)、凍り豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、ごまつな、だいこん、にんじん、ピーマン、コーン缶	煮干だし汁、しょうゆ、食酢、ケチャップ

※マヨネーズは卵なしを使用しています