

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 火	バターロール かぼちゃグラタン きゃべつのサラダ かぶのスープ・りんご	こぎつねごはん 麦茶	584.1(438.2) 22.7(17.0) 16.1(12.1) 1.4(1.1)	○米、バターロール、小麦粉、油、○三温糖、三温糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、○鶏ひき肉、ピザ用チーズ、スキムミルク、○油揚げ、バター、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、りんご、きゅうり、かぶ、しめじ、○コーン缶、にんじん	○しょうゆ、食酢、食塩
02 水	ごはん 白身魚フライ ひじきと切干大根の煮物 きのこのみそ汁	オレンジゼリー せんべい 牛乳	640.7(474.9) 26.2(19.4) 12.8(9.3) 2.2(1.7)	米、○せんべい、パン粉、油、小麦粉、三温糖	○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)	○みかん缶、切り干しだいごん、にんじん、しめじ、えのきたけ、ひじき、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ
03 木	スパゲティナポリタン ブロッコリーフレンチサラダ 白菜のスープ みかん	わかめおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	577.0(423.2) 18.2(13.4) 14.9(11.2) 1.7(1.2)	○米、スパゲティ、オリーブ油、油、三温糖、○ごま(乾)	ベーコン、チーズ、○いわし(煮干し)、粉チーズ、鶏がらスープ	みかん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、ピーマン	食酢、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩
04 金	カレーライス 大根とツナのおえ物 豆腐と小松菜のすまし汁	チーズ蒸しパン 牛乳	701.8(526.3) 24.8(18.6) 27.3(20.4) 2.9(2.2)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、○チーズ、スキムミルク、○スキムミルク	だいごん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン缶	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、食塩
05 土	みそ豚丼 きゅうりの昆布和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	561.7(415.4) 16.4(12.2) 13.9(10.2) 2.3(1.7)	米、○スティックパン、○クッキー、○せんべい、油、三温糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	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
07 月	ぶどうぼん ミートローフ 鉄骨サラダ コーンスープ・牛乳	鮭菜飯 麦茶	732.7(549.6) 30.1(22.6) 24.8(18.6) 2.6(1.9)	○米、ぶどうパン、パン粉・半生、マヨネーズ、すりごま、三温糖、ごま油、○ごま	牛乳、豚ひき肉、だいす水煮缶詰、○さけ(塩)、ヨーグルト(無糖)、スキムミルク、しらす干し(半乾燥)、鶏がらスープ	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、ひじき、○菜飯ふりかけ	ケチャップ、食酢、ウスターソース、しょうゆ、パセリ粉
08 火	ごはん レバーのかりん揚げ 小松菜ともやしの和え物 里芋とねぎのみそ汁	ホットケーキ 牛乳	600.3(450.3) 24.3(18.2) 16.1(12.1) 2.0(1.5)	米、○ホットケーキ粉、さといも、片栗粉、油、三温糖、○メープルシロップ、○油	○牛乳、鶏レバー、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、こまつな、ねぎ、にんじん、コーン缶、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
09 水	カレーうどん 変わり五目豆 バナナ	五平餅 麦茶	600.4(450.3) 19.3(14.5) 14.6(11.0) 2.6(2.0)	干しうどん、じゃがいも、○米、○もち米、油、○三温糖、三温糖、○すりごま	豚肉(もも)、鶏もも肉、だいす水煮缶詰、○米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、みりん、○みりん
10 木	キッズピピンバ さつま芋の甘煮 厚揚げと大根のみそ汁	にゅうめん 麦茶	628.2(471.2) 24.7(18.5) 13.9(10.4) 2.7(2.1)	○干しとうめん、米、さつまいも、三温糖、ごま、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、○鶏むね肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれんそう、だいごん、○はくさい、にんじん、○ねぎ、○にんじん、ねぎ、しょうが	○かつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ
11 金	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き うの花炒り煮 白菜のみそ汁	ラスク 牛乳	550.1(412.7) 25.4(19.0) 17.5(13.1) 1.8(1.3)	米、○ラスク、マヨネーズ、ごま油、小麦粉、三温糖	○牛乳、さけ、おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ、○バター	はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉、カレー粉、食塩
12 土	ツナカレーピラフ きゃべつとウインナーの蒸し煮 マカロニスープ	りんごジャムサンド 麦茶	442.4(331.8) 12.4(9.3) 9.4(7.1) 1.1(0.8)	米、○食パン、じゃがいも、マカロニ	ウインナー、ツナ油漬缶、鶏がらスープ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、○りんごジャム、コーン缶	カレー粉、パセリ粉、食塩
14 月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 白菜の梅肉和え 小松菜と玉ねぎのみそ汁・りんご	マカロニきな粉 牛乳	557.5(418.2) 25.9(19.4) 14.5(10.9) 1.6(1.2)	米、○マカロニ、○グラニュー糖、油、ごま、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、○スキムミルク	はくさい、りんご、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、うめびしお	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、かつお・昆布だし汁
15 火	フランスパン(乳児：バターロール) クリームシチュー グリーンサラダ ウインナーソテー	ひじきの御飯 麦茶	633.2(472.4) 25.1(18.6) 22.3(16.6) 1.7(1.2)	○米、じゃがいも、小麦粉、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、鶏もも肉、ウインナー、○豚ひき肉、○油揚げ、スキムミルク、バター、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、○にんじん、○グリーンピース(冷凍)、○ひじき	食酢、○しょうゆ、食塩
16 水	ごはん かじきのさっぱり甘酢ソース ネバネバ和え 豆腐とわかめのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	599.4(449.6) 26.6(19.9) 18.5(13.9) 2.2(1.7)	米、○食パン、油、片栗粉、三温糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、○いちごジャム、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢
17 木	ごはん 畑のハンバーグ きんぴら炒め 玉ねぎとお麩のみそ汁	ツナコーンパン 牛乳	682.0(511.5) 26.7(20.0) 25.1(18.8) 2.4(1.8)	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、パン粉・半生、三温糖、焼☆(白玉☆)、ごま油、ごま	○牛乳、豚ひき肉、だいす水煮缶詰、○ツナ油漬缶、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、スキムミルク、油揚げ	たまねぎ、れんこん、にんじん、しらたき、ごぼう、○コーン缶、○たまねぎ、いんげん	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、みりん、○パセリ粉
18 金	とん汁うどん マセドアンサラダ バナナ	昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	546.8(407.9) 20.8(15.5) 10.0(7.5) 2.2(1.6)	干しうどん、○米、じゃがいも、マヨネーズ、○ごま	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、ハム、○いわし(煮干し)、スキムミルク	バナナ、はくさい、だいごん、にんじん、きゅうり、しめじ、ごぼう、ねぎ、コーン缶、○塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、みりん
19 土	そぼろあんかけ丼 さつま芋の甘煮 お麩のみそ汁	ツナサンド 麦茶	543.5(407.7) 17.3(13.0) 15.8(11.8) 2.0(1.5)	米、さつまいも、○食パン、三温糖、○マヨネーズ、油、片栗粉、焼☆(白玉☆)	豚ひき肉、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、○キャベツ、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、しょうゆ
21 月	肉豆腐丼 南瓜のいとこ煮 わかめと玉ねぎのみそ汁 みかん	しらすトースト 牛乳	646.7(485.1) 24.4(18.3) 18.3(13.8) 2.7(2.0)	米、三温糖、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉 ○幼児：コッパン ○乳児：食パン	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、あずき(ゆで)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、○粉チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、みかん、はくさい、ねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
22 火	和風スパゲッティー 小松菜のサラダ じゃが芋のスープ	そぼろごはん 麦茶	579.7(434.8) 23.5(17.6) 13.5(10.1) 1.6(1.2)	○米、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油、○ごま(乾)、○三温糖、ごま(乾)	鶏もも肉、○豚ひき肉、ツナ油漬缶、スキムミルク、鶏がらスープ	もやし、たまねぎ、なす、こまつな、エリンギ、○にんじん、にんじん、万能ねぎ、○しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、みりん
23 水	ごはん 鮭の香り味噌焼き 三色野菜のおかか和え なめこのみそ汁	スイートポテトパン 牛乳	541.5(398.4) 28.5(21.1) 13.2(9.5) 2.1(1.6)	スパゲッティー、米、○コッパン、○さつまいも、○三温糖、三温糖、ごま、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、かつお節	もやし、こまつな、なめこ、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
24 木	チーズパン タンドリーチキン リースポテトサラダ 白菜のミルクスープ	クリスマスカップケーキ 牛乳	658.3(481.4) 29.2(21.6) 29.7(21.8) 1.8(1.3)	じゃがいも、チーズパン、○小麦粉、○グラニュー糖、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、○ホイップクリーム(乳脂肪)、○卵、○バター、ハム、ベーコン、スキムミルク、鶏がらスープ	はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、○いちご	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩
25 金	ハヤシライス キャベツともやしの海苔サラダ お麩のすまし汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	642.2(481.7) 19.3(14.5) 18.5(13.9) 2.7(2.0)	米、じゃがいも、○コーンフレーク、三温糖、油、焼☆(白玉☆)、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)	○バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、グリーンピース(冷凍)、焼きのり	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、食酢、しょうゆ
26 土	ミートスパゲッティー わかめとコーンのサラダ 玉ねぎとベーコンのスープ	かやくごはん 麦茶	585.9(439.4) 20.7(15.5) 13.8(10.4) 1.1(0.9)	○米、スパゲッティー、油、小麦粉、三温糖	豚ひき肉、○鶏もも肉、○油揚げ、ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、コーン缶、にんじん、○しめじ、○にんじん、○ごぼう、わかめ(乾)	○かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、○みりん、○しょうゆ、ウスターソース、食酢、食塩、パセリ粉
28 月	和風うどん おからサラダ バナナ	チーズおかかおにぎり 麦茶	571.5(418.9) 21.9(16.2) 10.1(7.5) 4.0(3.0)	○米、干しうどん、マヨネーズ、○ごま、三温糖	鶏肉(もも皮なし)、おから、○チーズ、かまぼこ、ハム、スキムミルク、○かつお節	バナナ、ブロッコリー、はくさい、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、○しょうゆ、食塩

※マヨネーズは卵なしを使用しています