

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人1日あたり)	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月	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え 大根と厚揚げのみそ汁	スイートポテトパン 牛乳	636.2(468.2) 26.2(19.5) 17.8(13.3) 2.1(1.6)	米、〇コッパパン、〇さつまいも、片栗粉、油、〇三温糖、三温糖	〇牛乳、鶏レバー、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター	もやし、ほうれん草、だいこん、にんじん、焼きのり、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
02火	カレーうどん 変わり五目豆 バナナ	ケチャップチキンライス 麦茶	630.2(462.8) 22.4(16.5) 15.8(11.8) 2.5(1.8)	干しうどん、〇米、じゃがいも、油、〇油、三温糖	豚肉(もも)、〇鶏もも肉、鶏もも肉、だいず水煮缶詰	バナナ、にんじん、たまねぎ、〇たまねぎ、〇ミックスベジタブル(冷凍)、ごぼう、ねぎ、いんげん	かつおだし汁、カレー粉、しょうゆ、ケチャップ、みりん
03水	鮭寿司 鶏肉のごま味噌焼 小松菜のおかか和え お麩のすまし汁	りんごジャムサンド 牛乳	581.8(413.4) 31.0(22.5) 14.8(10.6) 2.2(1.6)	米、〇食パン、ごま、三温糖、焼心(車ふ)	〇牛乳、鶏もも肉、さげ(塩)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、てんぷ、かつお節	もやし、にんじん、たまねぎ、ごまつな、〇りんごジャム	かつおだし汁、食酢、しょうゆ、みりん、食塩
04木	ごはん まぐろカツ 根菜の煮物 豆腐とわかめのみそ汁	五目ビーフン 麦茶	562.0(421.1) 23.7(17.8) 14.0(10.4) 1.9(1.4)	米、〇ビーフン、パン粉、油、小麦粉、三温糖、〇油、黒ごま、〇ごま油	かじき、木綿豆腐、〇豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、〇鶏がらスープ	だいこん、れんこん、にんじん、ごぼう、〇キャベツ、ねぎ、〇にんじん、いんげん、カットわかめ	かつおだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、〇しょうゆ
05金	コッパパン 畑のハンバーグ マカロニサラダ かぶのスープ・オレンジ	ココアヨーグルトケーキ 牛乳	609.4(513.8) 22.3(19.7) 24.2(21.5) 2.0(1.6)	コッパパン、〇ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、パン粉・半生、三温糖、〇三温糖	豚ひき肉、〇ヨーグルト(無糖)、だいず水煮缶詰、バター、牛乳、ハム、〇卵、スキムミルク、鶏がらスープ、〇生乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、食塩
06土	そぼろあんかけ きゅうりともやしのナムル 白菜のみそ汁	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	576.7(426.6) 16.8(12.5) 20.5(15.2) 2.2(1.6)	米、〇スティックパン、〇クッキー、〇せんべい、油、片栗粉、三温糖、ごま、ごま油	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	かつおだし汁、しょうゆ
08月	ごはん さわらのごま照り焼き ひじきと切干大根の煮物 きゃべつのみそ汁	ツナコーンパン 牛乳	643.3(482.5) 28.7(21.5) 25.4(19.0) 2.3(1.7)	米、〇ホットケーキ粉、〇マヨネーズ、油、ごま、三温糖	〇牛乳、さわら、〇ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、〇コーン缶、〇たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、〇パセリ粉
09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 ウインナーソーテ	うめちりごはん 麦茶	658.9(494.3) 24.4(18.3) 19.7(14.8) 2.1(1.6)	〇米、じゃがいも、小麦粉、油、〇ごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、〇しらす干し、バター、スキムミルク、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	食酢、食塩
10水	豚コーン丼 うの花炒り煮 むらもスープ	青のりトースト 牛乳	668.3(600.9) 27.7(20.7) 26.1(19.6) 2.4(1.8)	米、〇食パン、三温糖、片栗粉、ごま油、油	〇牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、おから、鶏むね肉、卵、なると、〇バター、ちくわ、油揚げ	たまねぎ、コーン缶、葉ねぎ、にんじん、ひじき、しょうが、〇あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
11木	キーマカレー もやしサラダ 豆腐とわかめのスープ	コーンフレーク バナナ 牛乳	606.1(451.8) 20.7(15.5) 20.1(14.9) 1.9(1.4)	米、〇コーンフレーク、油、マヨネーズ、小麦粉、ごま(乾)、三温糖	〇牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ハム、粉チーズ、鶏がらスープ	もやし、たまねぎ、〇バナナ、きゅうり、にんじん、干しぶどう、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉
12金	和風スパゲッティ 小松菜のサラダ 白菜のミルクスープ りんご	昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	611.2(458.4) 26.0(19.5) 14.1(10.6) 1.7(1.3)	〇米、マヨネーズ、オリーブ油、〇ごま、ごま(乾)	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、スキムミルク、〇いわし(煮干し)、ベーコン、鶏がらスープ	もやし、たまねぎ、りんご、はくさい、なす、ごまつな、エリンギ、にんじん、万能ねぎ、〇塩こんぶ	しょうゆ、みりん、食塩
13土	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 みかん	いちごジャムサンド 麦茶	411.8(302.4) 10.3(7.5) 17.6(5.8) 1.6(1.1)	干しうどん、三温糖、〇食パン、片栗粉	〇鶏むね肉	かぼちゃ、はくさい、にんじん、〇いちごジャム	〇かつおだし汁、しょうゆ、みりん
15月	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き 高野豆腐と根菜の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁	クリームパン 牛乳	646.4(479.2) 33.2(24.6) 21.7(16.0) 2.4(1.7)	米、マヨネーズ、パン粉、三温糖、〇クリームパン	〇牛乳、さげ、ピザ用チーズ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん、カットわかめ、パセリ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
16火	コッパパン ミートローフ ポテトサラダ 白菜のスープ・牛乳	ベーコンピラフ 麦茶	726.6(536.3) 26.1(19.3) 23.8(17.3) 2.0(1.4)	〇米、じゃがいも、コッパパン、マヨネーズ、パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、〇ベーコン、ハム、スキムミルク、鶏がらスープ、〇鶏がらスープ	たまねぎ、はくさい、きゅうり、〇たまねぎ、にんじん、〇にんじん、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、食塩、〇パセリ粉
17水	豚丼 鉄骨サラダ 玉ねぎとお麩のみそ汁 オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	646.5(483.8) 29.6(22.2) 21.6(16.2) 2.3(1.7)	米、〇ホットケーキ粉、マヨネーズ、すりごま、三温糖、焼心(車ふ)、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも)、だいず水煮缶詰、〇チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、〇スキムミルク、しらす干し	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、しらたき、きゅうり、にんじん、ひじき	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食酢、みりん
18木	わかめごはん 鶏の唐揚げ トマトサラダ コーンスープ	寒天入りフルーツポンチ クラッカー(乳児：せんべい) 牛乳	608.3(443.6) 23.0(17.1) 15.3(11.4) 1.7(1.3)	米、〇三温糖、油、片栗粉、三温糖、ごま 〇幼児：クラッカー 〇乳児：せんべい	〇牛乳、鶏もも肉、鶏がらスープ	トマト、〇みかん缶、コーン缶、〇バナナ、クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、レモン、〇かんでん、パセリ、しょうが	しょうゆ、食酢、食塩、パセリ粉
19金	和風うどん さつま芋の甘煮 バナナ	ミニおはぎ 麦茶	510.4(373.4) 16.2(11.9) 4.8(3.5) 1.7(1.2)	干しうどん、さつまいも、〇米、〇もち米、〇三温糖、〇黒ごま	鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ、〇きな粉	バナナ、はくさい、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、〇食塩
20土	春分の日 (休園)						
22月	ぶどうはん マカロニグラタン フレンチサラダ 白菜のスープ・バナナ	チーズおかかおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	634.1(472.5) 24.6(18.2) 14.9(11.1) 2.1(1.5)	〇米、ぶどうパン、マカロニ、小麦粉、油、〇ごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉、〇チーズ、ピザ用チーズ、〇いわし(煮干し)、バター、スキムミルク、〇かつお節、鶏がらスープ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、はくさい、しめじ、コーン缶	食酢、〇しょうゆ、食塩
23火	ごはん さわらのごま照り焼き 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	黒糖蒸しパン 牛乳	578.0(431.2) 25.2(18.9) 17.4(12.9) 1.6(1.2)	米、〇ホットケーキミックス、ごま、〇黒砂糖、油、三温糖、ごま油	〇牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、キャベツ、ごまつな、にんじん、えのきだけ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、食酢、みりん
24水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根のサラダ わかめとお麩のみそ汁	しらすトースト 牛乳	569.6(413.8) 28.3(20.4) 28.0(18.3) 2.5(1.9)	米、マヨネーズ、〇マヨネーズ、すりごま、焼心(車ふ)、三温糖、〇幼児：コッパパン	〇牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、〇しらす干し、〇粉チーズ	きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、マーマレード、カットわかめ、〇あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、食酢
25木	ミートスパゲッティ ミモザサラダ 玉ねぎとコーンのスープ	ひじきの御飯 麦茶	606.0(449.1) 22.3(16.5) 17.0(12.4) 1.2(0.9)	スパゲッティ、〇米、マヨネーズ、小麦粉、油、〇三温糖	豚ひき肉、〇豚ひき肉、卵、〇油揚げ、鶏がらスープ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、〇にんじん、セロリ、〇グリーンピース(冷凍)、〇ひじき	ケチャップ、ウスターソース、〇しょうゆ、食塩、パセリ粉
26金	ハヤシライス わかめときゃべつサラダ とろろ昆布のすまし汁 いよかん	玄米フレークスナック 牛乳	660.6(489.0) 17.9(13.3) 22.2(16.5) 3.1(2.3)	米、じゃがいも、油、三温糖、〇玄米フレーク	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇バター	いよかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、とろろこんぶ、わかめ(乾)	かつおだし汁、ハヤシ粉、しょうゆ、食酢、食塩
27土	ちゃんぽんうどん かぼちゃのサラダ	かやくごはん 麦茶	510.2(382.7) 16.6(12.5) 10.1(7.6) 1.3(1.0)	干しうどん、〇米、マヨネーズ、ごま油	豚肉(もも)、〇鶏もも肉、〇油揚げ	かぼちゃ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、干しぶどう、ねぎ、にら、たけのこ(ゆで)、〇しめじ、〇にんじん、〇ごぼう	〇かつおだし汁、しょうゆ、〇みりん、〇しょうゆ
29月	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の梅肉和え じゃが芋のみそ汁・オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	503.1(359.0) 24.5(17.8) 11.7(8.4) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、〇マカロニ、〇グラニュー糖、油、三温糖	〇牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉	はくさい、オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、うめひしお、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、かつおだし汁
30火	バターロール チリコンカン ブロッコリーフレンチサラダ かぶのスープ・牛乳	フライドポテト 麦茶	513.9(375.0) 20.8(15.3) 25.6(18.6) 2.0(1.5)	〇じゃがいも、バターロール、〇油、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、チーズ、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、かぶ	ケチャップ、食酢、ウスターソース、しょうゆ、〇食塩、カレー粉、食塩、パセリ粉
31水	スパゲッティナポリタン 大根とハムのりんご酢のサラダ キャベツのスープ	鮭菜飯 麦茶	551.4(404.3) 16.2(12.0) 14.6(11.0) 1.5(1.1)	〇米、スパゲッティ、オリーブ油、油、三温糖、〇ごま	ベーコン、〇さげ(塩)、ハム、鶏がらスープ、粉チーズ	ホールトマト缶詰、だいこん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、〇菜飯	りんご酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩

*マヨネーズは卵なしを使用しています