

# 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( )は未測定	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火	カレーライス ブロッコリーレンチサラダ キャベツのスープ	いちごパバロア 幼児：クラッカー 乳児：せんべい 牛乳	702.7(527.1) 22.7(17.0) 26.5(19.9) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、油、三温糖 〇幼児：クラッカー 〇乳児：せんべい	〇牛乳、豚肉(もも)、〇生クリーム、チーズ、〇セザンチン、鶏がらスープ	たまねぎ、〇いちご、ブロッコリー、にんじん、キャベツ	カレールウ、食酢、食塩
02水	垣根めん風うどん 南島のレモン煮 豆腐とねぎのスープ バナナ	ベーコンピラフ 麦茶	637.2(478.0) 20.1(15.5) 16.0(12.0) 1.4(1.1)	干しうどん、〇米、三温糖、すりごま、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、〇ペーコン、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ、〇鶏がらスープ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、〇たまねぎ、ねぎ、〇にんじん、にんじん、レモン、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、〇パセリ粉
03木	ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き 白菜の梅肉和え 小松菜と玉ねぎのみそ汁	きな粉サンド 牛乳	661.7(482.0) 28.5(20.9) 22.9(16.9) 2.2(1.6)	米、〇食パン、マヨネーズ、〇三温糖、油	〇牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター、〇きな粉、粉チーズ、〇スキムミルク	はくさい、たまねぎ、きゅうり、こまつな、クリームコーン缶、にんじん、うめじしお	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、パセリ粉
04金	バターロール チーズ入りミートローフ 和風サラダ じゃが芋のスープ・牛乳	わかめおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	660.9(495.1) 27.4(20.5) 22.0(16.4) 2.2(1.6)	〇米、バターロール、じゃがいも、パン粉、三温糖、油、〇こま(乾)	牛乳、豚ひき肉、チーズ、〇いわし(煮干し)、スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、食酢、しょうゆ
05土	豚羹丼 きゅうりの昆布和え わかめスープ	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	541.6(404.7) 14.9(11.2) 19.3(14.3) 1.3(0.9)	米、〇スティックパン、〇クッキー、〇せんべい、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	もやし、きゅうり、ねぎ、生わかめ、にら、にんじん、塩こんぶ	しょうゆ、みりん
07月	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草ともやしナムル きのこのみそ汁	チーズトースト 牛乳	571.5(434.5) 26.5(20.2) 17.9(13.6) 2.3(1.8)	米、片栗粉、油、三温糖、ごま、ごま油 〇幼児：コッパン 〇乳児：食パン	〇牛乳、鶏レバー、〇ビザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、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
08火	バターロール 鶏肉のマーマレード焼き 鉄骨サラダ かぶのスープ、牛乳	そぼろごはん 麦茶	627.0(465.3) 32.0(23.8) 21.6(15.9) 1.7(1.3)	〇米、バターロール、マヨネーズ、すりごま、ごま油、〇こま、〇三温糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、〇豚ひき肉、大豆(ゆで)、ヨーグルト(無糖)、しらず干し(半乾燥)、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、〇にんじん、にんじん、ひじき、マーマレード	しょうゆ、食酢、〇しょうゆ、みりん
09水	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き 切干大根の煮物 きゅうのみそ汁・オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	663.9(497.9) 31.7(23.8) 19.6(14.7) 2.0(1.5)	米、〇ホットケーキミックス、マヨネーズ、〇黒砂糖、パン粉、三温糖、〇油	〇牛乳、さけ、さつま揚げ、ビザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
10木	和風スパゲッティ ハワイアンサラダ コーンスープ	スイートポテトパン 牛乳	642.4(462.7) 25.2(18.1) 18.5(13.5) 1.9(1.3)	〇コッパン、〇さつまいも、マヨネーズ、〇三温糖、オリブ油	〇牛乳、鶏もも肉、ハム、〇バター、スキムミルク、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、コーン缶、クリームコーン缶、きゅうり、なす、エリンギ、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、パセリ粉
11金	そぼろあんかけ丼 かぼちゃの甘煮 大根と油揚げのみそ汁	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	545.9(409.5) 18.3(13.7) 14.2(10.6) 1.9(1.4)	米、〇せんべい、〇グラニュー糖、三温糖、油、片栗粉	〇ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇スキムミルク	かぼちゃ、だいこん、〇みかん缶、〇バナナ、〇パイン缶、たまねぎ、〇干しぶどう、にんじん、いんげん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
12土	和風うどん マセドアンサラダ バナナ	ツナと塩こんぶの混ぜごはん 麦茶	577.8(423.8) 20.4(15.1) 9.6(7.2) 3.9(2.9)	〇米、干しうどん、じゃがいも、マヨネーズ、〇ごま油	鶏肉(もも皮なし)、〇ツナ油漬缶、ハム、チーズ、かまぼこ	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶、〇塩こんぶ、〇あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
14月	豚肉丼 春雨ときゅうりの酢の物 小松菜のすまし汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	815.1(611.1) 14.7(11.0) 42.9(32.2) 1.8(1.4)	米、〇コーンフレーク、はるさめ、三温糖、ごま、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、〇バナナ、きゅうり、こまつな、みかん缶、しらだし、えのきたけ、にんじん	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食酢、みりん、食塩
15火	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ちくわレンチ わかめと玉ねぎのみそ汁	青のりトースト 牛乳	615.6(454.5) 26.6(19.7) 24.1(17.9) 2.2(1.6)	米、〇食パン、油、片栗粉、マヨネーズ、〇マヨネーズ、すりごま、〇サンドイッチパン	〇牛乳、鶏もも肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇粉チーズ、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、〇あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
16水 誕生会	チーズパン 畑のハンバーグ トマトサラダ 人参のスープ、牛乳	あじさいゼリー せんべい 麦茶	515.3(386.5) 20.9(15.7) 16.7(12.5) 1.8(1.4)	コッパン、〇三温糖、〇せんべい、三温糖、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、スキムミルク、鶏がらスープ	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、レモン、〇かんてんクック、パセリ	ケチャップ、食酢、ウスターソース、食塩
17木	ごはん カレーの煮つけ ネパネパ和え かぶとえのきのみそ汁	オレンジマフィン 牛乳	533.9(390.2) 26.9(19.8) 15.2(11.0) 1.9(1.4)	米、〇ホットケーキ	〇牛乳、かだい、〇卵、挽きわり納豆、〇バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、こまつな、かぶ、〇オレンジ濃縮果汁、えのきたけ、〇マーマレード、にんじん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
18金	チャンポンうどん 高野豆腐と根菜の煮物 バナナ	鮭菜飯 麦茶	502.3(367.8) 18.0(13.4) 7.0(5.2) 2.2(1.7)	干しうどん、〇米、片栗粉、三温糖、〇ごま、ごま油	豚肉(もも)、〇さけ(塩)、凍り豆腐、なると、鶏がらスープ	バナナ、だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、ねぎ、いんげん、〇菜飯	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
19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	りんごジャムサンド 麦茶	445.2(328.1) 13.6(10.0) 9.4(7.0) 0.7(0.5)	米、じゃがいも、〇食パン、油	鶏もも肉、ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、〇りんごジャム、にんじん	ケチャップ、パセリ粉、食塩
21月	豚コーン丼 小松菜のサラダ むらくもスープ	おからドーナツ 牛乳	742.9(566.6) 29.6(22.2) 31.1(23.3) 2.0(1.5)	米、〇小麦粉、〇三温糖、マヨネーズ、〇油、片栗粉、三温糖、〇グラニュー糖、油、ごま(乾)	〇牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、ツナ油漬缶、〇おから、〇卵、なると、〇バター	もやし、たまねぎ、コーン缶、こまつな、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
22火	ミートスパゲッティ 大根とハムのりんご酢のサラダ キャベツのスープ オレンジ	チーズおかかおにぎり 麦茶	621.6(465.5) 22.6(16.9) 15.6(11.7) 1.1(0.9)	〇米、スパゲッティ、油、小麦粉、〇ごま、三温糖	豚ひき肉、〇チーズ、ハム、鶏がらスープ、〇かつお節	オレンジ、だいこん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、にんじん、セロリ	りんご酢、〇しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩
23水	コッパン ポークビーンズ わかめとコーンのサラダ かぶのスープ・牛乳	かやくごはん 麦茶	585.3(447.3) 23.9(18.1) 16.9(12.5) 1.9(1.5)	〇米、コッパン、じゃがいも、油、三温糖、小麦粉	牛乳、豚肉(もも)、だいず水煮缶詰、〇鶏もも肉、〇油揚げ、鶏がらスープ、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、トマトピューレ、コーン缶、〇めし、〇にんじん、〇ごぼう、わかめ(乾)	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、〇みりん、〇しょうゆ、食酢
24木	ごはん あじフライ ほうれん草の磯辺和え なめこのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	593.5(430.8) 26.8(19.6) 14.9(10.9) 2.2(1.6)	米、〇食パン、パン粉、油、小麦粉	〇牛乳、あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれん草、〇いちごジャム、なめこ、にんじん、ねぎ、焼きのり	煮干だし汁、ウスターソース、しょうゆ
25金	ごはん 鶏肉の照り焼き おからサラダ 白菜のみそ汁・りんご	マカロニきな粉 牛乳	537.7(403.2) 26.9(20.1) 15.9(11.9) 1.8(1.4)	米、〇マカロニ、マヨネーズ、〇グラニュー糖、油、三温糖	〇牛乳、鶏もも肉、おから、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉、〇スキムミルク	りんご、ブロッコリー、はくさい、えのきたけ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
26土	中華風たきごみ御飯 ゴママヨサラダ 豆腐とわかめスープ	青のりチーズサンド 麦茶	549.1(411.6) 19.2(14.4) 18.6(13.9) 2.0(1.5)	米、〇食パン、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、〇マヨネーズ、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、〇スライスチーズ、鶏がらスープ	きゅうり、にんじん、生わかめ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、〇あおのり	しょうゆ、食塩
28月	ごはん チキンフライ 切り干し大根のサラダ お麩のみそ汁	ホットケーキ 牛乳	640.1(474.8) 29.7(22.0) 19.6(14.4) 2.0(1.5)	米、〇ホットケーキ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、〇メープルシロップ、すりごま、〇油、焼酎、三温糖	〇牛乳、鶏肉(胸皮なし)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター	きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん	煮干だし汁、ウスターソース、食酢、しょうゆ
29火	キッズピビンバ さつま芋の甘煮 豆腐とねぎのスープ	ツナコーンパン 牛乳	637.9(478.4) 24.0(18.0) 22.7(17.1) 1.5(1.1)	米、さつまいも、〇ホットケーキ粉、〇マヨネーズ、三温糖、ごま、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、〇ツナ油漬缶、鶏がらスープ	もやし、ほうれん草、ねぎ、にんじん、〇コーン缶、〇たまねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、〇パセリ粉
30水	カレーうどん 変わり五目豆 バナナ	うめわかめおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	588.6(440.6) 21.1(15.8) 10.9(8.2) 3.3(2.6)	干しうどん、〇米、じゃがいも、油、三温糖、〇ごま	豚肉(もも)、だいず水煮缶詰、さつま揚げ、〇いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、〇うめ干し	昆布だし汁、かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、みりん

※マヨネーズは卵なしを使用しています