

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月	ごはん 松風焼き 白菜の梅肉和え 小松菜とえのきのみそ汁・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：コッパパン ○乳児：食パン	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、スキムミルク、米みそ、かつお節、○牛乳、○ヒザ用チーズ	はくさい、りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごまつな、えのきたけ、しいたけ、うめびしお、しょうが、あおのり	煮干だし汁
02火	コッパパン 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	ツナと炒り卵のごはん 麦茶	638.8(468.7) 31.6(23.5) 18.5(13.7) 1.7(1.3)	じゃがいも、コッパパン、マヨネーズ ○米○三温糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ハム、スキムミルク、鶏がらスープ、○卵、○ツナ油漬缶	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	しょうゆ、本みりん、○しょうゆ
03水	文化の日 (休園)						
04木	ごはん まくろカツ 高野豆腐と根菜の煮物 わかめのみそ汁	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、マヨネーズ、パン粉、黒ゴマ、三温糖、○マカロニ、○グラニュー糖	かじき、凍り豆腐、米みそ、油揚げ、○牛乳、○スキムミルク、○きな粉	だいごん、にんじん、たまねぎ、いんげん、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
05金	カレーうどん おからサラダ バナナ	うめちりおにぎり 麦茶	555.5(416.6) 17.6(13.2) 13.3(10.0) 2.6(1.9)	干しうどん、マヨネーズ、油、三温糖、○米、○ごま	豚肉(もも)、おから、ハム、○しらす干し	バナナ、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ
06土	麻婆丼 大根とツナのおえ物 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、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖、○食パン、○マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ、鶏がらスープ、○スライスチーズ	だいごん、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
08月	バターロール 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根とハムのりんご酢のサラダ 白菜のスープ・牛乳	五平餅 麦茶	493.4(370.1) 25.0(18.7) 17.8(13.4) 1.7(1.2)	バターロール、パン粉マヨネーズ、油、三温糖、○すりごま、○もち米、○米、○三温糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、鶏がらスープ、○米みそ	だいごん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、しょうが	りんご酢、しょうゆ、パセリ粉、食塩、○みりん
09火	豚コーン丼 鉄骨サラダ きゃべつと油揚げのみそ汁	にゅうめん 麦茶	579.1(434.4) 23.4(17.6) 15.6(11.7) 2.6(1.9)	米、三温糖、油、ごま、ごま油、○干しそうめん、○片栗粉	豚ひき肉、だいす水煮缶詰、油揚げ、米みそ、ヨーグルト(無糖)、しらす干し(半乾燥)、○鶏むね肉	キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ひじき、しょうが、○はくさい、○ねぎ、○にんじん	煮干だし汁、食酢、本みりん、しょうゆ、○かつお・昆布だし汁、○しょうゆ
10水 誕生会	もみじ御飯 かじきまく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・柿	さつまいものガレット 牛乳	728.2(544.7) 29.7(22.3) 28.6(21.5) 2.0(1.5)	米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、黒ごま、すりごま、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○チーズ	かじき、絹ごし豆腐、卵、ちくわ、粉チーズ、なると、米みそ、○牛乳、○卵、○バター、○チーズ	キャベツ、かき、たまねぎ、にんじん、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
11木	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え お糰とわかめのみそ汁	黒糖トースト 牛乳	578.2(426.5) 25.3(18.7) 17.3(12.8) 2.2(1.6)	米、片栗粉、油、三温糖、焼☆、○食パン、○黒砂糖	鶏しほり、牛乳、米みそ、○牛乳、○バター	もやし、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
12金	スバグティ、オリブ きゃべつ和風サラダ かぶのスープ バナナ	わかめおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	582.2(425.8) 17.1(12.5) 12.9(9.5) 1.2(0.9)	スバグティ、オリブ油、油、○米○ごま(乾)	ベーコン、鶏がらスープ、粉チーズ、○いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、にんじん、かぶ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、食酢、しょうゆ
13土	中華風だきごみごはん 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、マヨネーズ、三温糖、ごま油、○食パン、○マヨネーズ	絹ごし豆腐、豚ひき肉、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ、○ツナ油漬缶	きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、○キャベツ	しょうゆ、本みりん
15月	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 プ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	627.6(505.9) 24.5(19.4) 23.0(19.4) 2.6(2.0)	幼児：フランスパン 乳児：バターロール じゃがいも、油、三温糖、○米、○ごま	牛乳、ウインナー、豚肉(もも)、だいす水煮缶詰、チーズ、鶏がらスープ、○いわし(煮干し)	たまねぎ、プロッコリー、にんじん、トマトビューシ、○塩こんぶ	ハヤシルウ、食酢、食塩
16火	ごはん あじのから揚げ 白菜の梅肉和え きのこのみそ汁	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、片栗粉、油、三温糖、○ホットケーキ粉	あじ、米みそ、油揚げ、○チーズ、○スキムミルク、○牛乳	はくさい、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、うめびしお	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁
17水	豚丼 小松菜のサラダ コーンスープ みかん	ジャムサンド 牛乳	664.0(482.7) 29.0(21.1) 18.8(13.8) 2.0(1.4)	米、マヨネーズ、三温糖、ごま(乾)、○食パン	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、スキムミルク、鶏がらスープ、○牛乳	たまねぎ、もやし、みかん、しらす、ごまつな、コーン缶、クリームコーン缶、にんじん、○りんごシジャン	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉
18木	味噌煮込みうどん じゃが芋とさつま揚げの煮物 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、油、三温糖、○米、○三温糖、○ごま油	鶏むね肉、さつま揚げ、米みそ、○豚ひき肉	バナナ、はくさい、にんじん、ねぎ、いんげん、○にんじん、○きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○みりん
19金	秋野菜カレー 春雨サラダ とろろ昆布のすまし汁	ココアヨーグルトケーキ 牛乳	680.4(510.3) 22.1(16.6) 27.0(20.2) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	豚肉(もも)、ハム、スキムミルク、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、○バター、○卵	たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、エリンギ、葉ねぎ、とろろこんぶ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、食酢、○ココア(ビュアココア)
20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	スティックパン クッキー ぜんべい 麦茶	535.9(396.1) 13.2(9.8) 15.6(11.5) 0.7(0.5)	米、じゃがいも、油、○スティックパン、○クッキー、○せんべい、	鶏もも肉、ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、パセリ粉
22月	ごはん 鮭の香り味噌焼き 切り干し大根のサラダ 白菜のすまし汁・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	さげ、ちくわ、米みそ、○牛乳	みかん、はくさい、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいごん、にんじん、○いちご、○かんでんクック	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢、みりん、食塩
23火	勤労感謝の日 (休園)						
24水	食パン 根菜入りハンバーグ わかめとコーンのサラダ じゃが芋のスープ・牛乳	カレーピラフ 麦茶	665.7(499.3) 26.2(19.6) 21.3(16.0) 2.0(1.5)	食パン、じゃがいも、三温糖、パン粉、油、○米	牛乳、豚ひき肉、卵、スキムミルク、鶏がらスープ、○ベーコン、○鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、ごぼろ、わかめ(乾)、コーン缶、れんこん、○たまねぎ、○にんじん	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食酢、○カレールウ、○パセリ粉
25木	ミートスバグティ 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)	スバグティ、マヨネーズ、小麦粉、ごま、油、○米、○もち米、○くり、○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、プロッコリー、にんじん、セロリ、	ケチャップ、ウスターソース、○食塩
26金	キッズピピンパ 南瓜の甘煮 玉ねぎとお糰のみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	598.1(448.7) 23.3(17.5) 16.9(12.6) 2.1(1.6)	米、ごま、三温糖、焼☆、ごま油 ○コーンフレーク	豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、○牛乳	かぼちゃ、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、○バナナ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
27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、さつまいも、三温糖、片栗粉、○米	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、○ごぼろ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○かつおだし汁、○みりん、○しょうゆ
29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	627.4(447.7) 22.9(16.7) 20.3(14.6) 1.9(1.4)	米、片栗粉、三温糖、油、すりごま、○メロンパン	豚肉(もも)、凍り豆腐、油揚げ、米みそ、○牛乳	もやし、たまねぎ、ごまつな、だいごん、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
30火	バターロール かぼちゃグラタン きゃべつサラダ かぶのスープ・りんご	こぎつねごはん 麦茶	571.5(428.7) 22.3(16.7) 15.8(11.8) 1.4(1.0)	バターロール、小麦粉、油、三温糖、○米、○三温糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ピザ用チーズ、スキムミルク、バター、鶏がらスープ ○鶏ひき肉、○油揚げ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、りんご、きゅうり、かぶ、しめじ、にんじん、○コーン缶	食酢、食塩、○しょうゆ

※マヨネーズは卵なしを使用しています