

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 ()は未過見	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	豚コーン丼 うの花炒り煮 きゃべつと油揚げのみそ汁	バナナ黒糖ケーキ 牛乳	648.4(478.7) 22.9(16.9) 26.6(19.6) 2.2(1.6)	米、○小麦粉、○黒砂糖、 三温糖、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、おから、 ○卵、○バター、ちくわ、 米みそ、油揚げ	コーン缶、キャベツ、○バナナ、 葉ねぎ、にんじん、ひじき、 しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、 本みりん、みりん
02 水	コッペパン 白身魚フライ 和風サラダ かぶのスープ、牛乳	昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	567.9(425.9) 26.4(19.8) 15.4(11.6) 1.8(1.3)	○米、コッペパン、油、 パン粉、小麦粉、三温糖、 ごま	牛乳、メルルーサ、○いわし (煮干し)、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、かぶ、にんじん、 ○塩こんぶ、パセリ粉	中濃ソース、食酢、 しょうゆ
03 木	おにごはん(にじ:恵方巻き) 鶏肉のごま味噌焼 大豆五目煮 麩のずまし汁	アップルゼリー せんべい 麦茶	659.6(494.8) 30.9(23.2) 17.9(13.4) 2.7(2.0)	米、マヨネーズ(にじのみ)、 三温糖、油、ごま、 焼☆(車☆)、○せんべい	鶏もも肉、水煮大豆、 ちくわ、かにかまぼこ、 米みそにじのみ:卵・ でんぷん・ツナ油揚げ	○りんご天然果汁、 にんじん、たまねぎ、 ごぼう、きゅうり(にじのみ)、 焼きのり、コーン缶、 ○かんでん、炊き込みわかめ	かつお・昆布だし汁、 食酢、しょうゆ、 みりん、食塩
04 金	ごはん チーズ入りミートローフ もやしサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	700.7(510.1) 29.1(21.2) 23.1(17.1) 2.8(2.0)	米、○食パン、パン粉・ 半生、三温糖、マヨネーズ、 ごま(乾)	○牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、牛乳、 チーズ、米みそ、 ハム、スキムミルク	もやし、たまねぎ、 きゅうり、ねぎ、 ○いちごジャム、 にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ
05 土	そぼろあんかけ丼 きゅうりともやしのナムル 白菜のみそ汁	ツナサンド 麦茶	485.8(364.4) 18.6(14.0) 16.6(12.5) 2.2(1.7)	米、○食パン、○マヨネーズ、 油、片栗粉、三温糖、 ごま、ごま油	豚ひき肉、○ツナ油漬缶、 米みそ	もやし、きゅうり、 はくさい、たまねぎ、 ○キャベツ、にんじん、 いんげん、しょうが、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ
07 月	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	チーズ蒸しパン 牛乳	599.2(449.4) 26.2(19.7) 16.4(12.3) 2.1(1.6)	米、○ホットケーキ粉、 さといも、片栗粉、油、 三温糖	○牛乳、鶏レバー、 ○チーズ、米みそ、 ○スキムミルク	もやし、ごまつな、 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
08 火	バターロール マカロニチキングラタン グリーンサラダ コーンスープ・りんご	ひじきとツナごはん 麦茶	617.8(463.5) 22.7(17.0) 16.5(12.4) 1.6(1.2)	○米、バターロール、 マカロニ、小麦粉、油、 三温糖、○三温糖、 ○ごま油	牛乳、鶏もも肉、 ピザ用チーズ、 ○ツナ味付缶、 バター、スキムミルク、 鶏がらスープ	キャベツ、りんご、 たまねぎ、コーン缶、 クリームコーン缶、 プロックリ、しめじ、 きゅうり、○にんじん、 ○ひじき	食酢、○しょうゆ、 食塩、パセリ粉
09 水	ごはん ぶりのみそ照り焼き 切り干し大根のサラダ 玉ねぎとお麩のみそ汁	青のりトースト 牛乳	604.8(446.5) 24.7(18.3) 23.4(17.4) 2.1(1.6)	米、○食パン、マヨネーズ、 すりごま、三温糖、 焼☆(車☆)	○牛乳、ぶり、 米みそ、ちくわ、 ○バター	きゅうり、たまねぎ、 切り干しだいごん、 にんじん、○あおのり、 しょうが	煮干だし汁、食酢、 みりん、しょうゆ
10 木	麻婆丼 春雨サラダ わかめスープ みかん	にゅうめん 麦茶	540.1(405.2) 20.4(15.3) 10.9(8.2) 2.0(1.5)	○干し豆腐、米、 はるさめ、三温糖、 片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、 ○鶏むね肉、米みそ、 鶏がらスープ	みかん、もやし、 ○はくさい、コーン缶、 きゅうり、○ねぎ、 ○にんじん、にんじん、 にら、ねぎ、 カットわかめ、しょうが	○かつお・昆布だし汁、 ○しょうゆ、 しょうゆ、食酢
11 金	建国記念日 (休園)						
12 土	スバゲティーナポリタン ポテトサラダ キャベツのスープ	きな粉サンド 麦茶	563.8(422.8) 17.5(13.2) 20.1(15.1) 1.4(1.1)	スバゲティ、じゃがいも、 ○食パン、マヨネーズ、 オリーブ油、○三温糖	ベーコン、ハム、 ○バター、スキムミルク、 スキムミルク、 ○きな粉、鶏がらスープ、 粉チーズ	ホールトマト缶詰、 たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 コーン缶、 ピーマン	ケチャップ、 ウスターソース
14 月	キーマカレー プロックリのこま酢和え 豆腐とわかめスープ	コーンフ레이크 バナナ 牛乳	611.4(458.6) 21.8(16.4) 16.6(12.4) 1.6(1.2)	米、○コーンフ레이크、 小麦粉、ごま、 三温糖、油	○牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、ちくわ、 鶏がらスープ	○バナナ、 たまねぎ、プロックリ、 にんじん、 干し豆腐、 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、 食酢、 カレー粉
15 火	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜の梅肉和え きのこのみそ汁	ツナコーンパン 牛乳	564.1(423.0) 25.1(18.8) 19.8(14.9) 2.1(1.6)	米、○ホットケーキ粉、 ○マヨネーズ、油、 片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、 ○ツナ油漬缶、 米みそ、 かつおぶし	はくさい、きゅうり、 たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、 にんじん、 ○コーン缶、 梅肉、 たまねぎ、 しょうが	煮干だし汁、 しょうゆ、 ○パセリ粉
16 水 誕生会	黒糖パン かじきまぐろのフィッシュチップス 花野菜のサラダ 玉ねぎとコーンのスープ・牛乳	プリンアラモード 幼児:クラッカー 乳児:せんべい	610.1(453.6) 28.2(21.1) 26.6(19.9) 1.6(1.2)	黒糖パン、パン粉、 油、小麦粉、 三温糖 ○幼児:クラッカー ○乳児:せんべい	牛乳、かじき、 ○生クリーム(乳脂肪)、 粉チーズ、 鶏がらスープ	プロックリ、 たまねぎ、 コーン缶、 カリフラワー、 にんじん、 ○いちご、 パセリ粉	食酢、 食塩
17 木	ごはん 畑のハンバーグ ひじきと切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁	スイートポテトパン 牛乳	712.7(508.1) 26.4(19.0) 19.3(14.1) 2.7(1.9)	米、○コッペパン、 ○さつまいも、 じゃがいも、 三温糖、 パン粉・半生、 ○三温糖、油	○牛乳、豚ひき肉、 だいず水煮缶詰、 牛乳、 さつまいも、 揚げ、 米みそ、 スキムミルク、 ○バター	たまねぎ、 切り干しだいごん、 にんじん、 ひじき、 いんげん	煮干だし汁、 かつお・ 昆布だし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース
18 金	タンメン風うどん さつま芋のオレンジ煮 バナナ	わかめおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	562.2(421.7) 15.3(11.5) 7.3(5.5) 1.1(0.8)	干しうどん、 ○米、 さつまいも、 三温糖、 片栗粉、 ○ごま(乾)、 ごま油	豚肉(肩ロース)、 ○いわし(煮干し)、 なると、 鶏がらスープ	バナナ、 はくさい、 もやし、 オレンジ天然果汁、 干し豆腐、 にんじん、 にら	しょうゆ、 食塩
19 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	ぶどうばん クッキー せんべい 麦茶	561.7(421.3) 16.4(12.3) 13.9(10.4) 2.3(1.7)	米、○ぶどうパン、 ○クッキー、 ○せんべい、 油、 三温糖	豚肉(肩ロース)、 米みそ、 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
21 月	ごはん チキンフライ 三色野菜のおかか和え 大根と厚揚げのみそ汁・みかん	しらすトースト 牛乳	574.9(433.0) 30.7(23.2) 17.6(13.3) 2.1(1.6)	米、油、 パン粉、 小麦粉、 ○マヨネーズ ○幼児:コッペパン ○乳児:食パン	○牛乳、 鶏肉(胸皮なし)、 生揚げ、 米みそ、 ○しらす干し、 かつお節、 ○粉チーズ	もやし、 みかん、 ごまつな、 だいごん、 にんじん、 ○あおのり	煮干だし汁、 ウスターソース、 しょうゆ
22 火	ごはん 鮭の西京焼き 根菜の煮物 むらくもスープ	マカロニイタリアン 牛乳	589.6(442.2) 31.6(23.7) 18.3(13.7) 1.8(1.3)	米、 ○マカロニ、 片栗粉、 ○オリーブ油、 三温糖、 油	○牛乳、 さけ、 絹ごし豆腐、 鶏むね肉、 卵、 ○ベーコン、 なると、 米みそ、 ○鶏がらスープ	だいごん、 ○トマトピューレ、 たまねぎ、 にんじん、 ○たまねぎ、 ごぼう、 いんげん、 ○にんじん	かつおだし汁、 かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん、 食塩、 ○パセリ粉、 ○食塩
23 水	天皇誕生日 (休園)						
24 木	フランスパン(乳児:バターロール) クリームシチュー ウインナーソテー わかめとコーンのサラダ・りんご	鮭菜飯 麦茶	623.2(502.5) 23.5(18.7) 20.3(17.4) 2.5(1.9)	○米、 じゃがいも、 小麦粉、 油、 ○ごま、 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、 ○さけ(塩)、 スキムミルク、 バター、 鶏がらスープ	たまねぎ、 キャベツ、 りんご、 クリームコーン缶、 にんじん、 コーン缶、 ○菜飯、 カットわかめ	しょうゆ、 食酢
25 金	キッズピピンパ 南瓜のレモン煮 玉ねぎと油揚げのみそ汁	メロンパン 牛乳	665.6(458.0) 25.2(18.0) 21.8(15.2) 1.8(1.3)	米、 ○メロンパン、 ごま、 三温糖、 ごま油	○牛乳、 豚ひき肉、 鶏ひき肉、 油揚げ、 米みそ	かぼちゃ、 もやし、 ほうれんそう、 たまねぎ、 にんじん、 レモン、 ねぎ、 しょうが	煮干だし汁、 しょうゆ
26 土	和風うどん ジャーマンポテト バナナ	ケチャップチキンライス 麦茶	592.4(444.3) 20.2(15.1) 9.3(6.9) 3.5(2.6)	○米、 干しうどん、 じゃがいも、 油、 ○油	鶏肉(もも皮なし)、 ○鶏もも肉、 ベーコン、 かまぼこ、 ○鶏がらスープ、 鶏がらスープ	バナナ、 はくさい、 たまねぎ、 ○たまねぎ、 にんじん、 ○にんじん、 パセリ粉	かつおだし汁、 ○ケチャップ、 しょうゆ、 食塩
28 月	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ほうれん草の磯辺和え かぶのみそ汁	セサミトースト 牛乳	553.9(390.3) 26.6(19.2) 18.0(12.8) 1.8(1.3)	米、 ○食パン、 パン粉、 ○グラニュー糖、 マヨネーズ、 ○すりごま、 三温糖	○牛乳、 鶏もも肉、 油揚げ、 米みそ、 ○バター	もやし、 ほうれんそう、 かぶ、 にんじん、 焼きのり、 しょうが	煮干だし汁、 しょうゆ、 パセリ粉

※マヨネーズは卵なしを使用しています