

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日未測定)	材 料 名 (〇は午後おやつ)			調味料
				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	
01火	カレーうどん じゃが芋とさつま揚げの煮物 パナナ	ケチャップチキンライス 麦茶	607.2(443.5) 22.4(16.5) 16.1(11.9) 2.1(1.6)	干しうどん、〇米、じゃがいも、油、〇油、三温糖	豚肉(肩ロース)、〇鶏もも肉、さつま揚げ、〇鶏がらスープ	バナナ、たまねぎ、にんじん、〇たまねぎ、ねぎ、〇にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁、カレールウ、〇ケチャップ、しょうゆ、みりん、〇パセリ粉
02水	ごはん まぐろカツ 根菜の煮物 豆腐とわかめのみそ汁	りんごジャムサンド 牛乳	654.2(470.8) 28.7(20.8) 18.9(13.6) 2.5(1.8)	米、〇食パン、パン粉、油、小麦粉、三温糖、黒こま	〇牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ	だいこん、れんこん、にんじん、ごぼう、〇りんごジャム、ねぎ、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
03木 ひな祭り	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・オレンジ	もものケーキ 牛乳	656.5(474.1) 31.0(22.6) 24.2(17.7) 2.1(1.5)	米、〇ホットケーキ粉、ごま、三温糖、焼豆	〇牛乳、鶏もも肉、さけ(塩)、〇卵、卵、〇ホイップクリーム(乳脂肪分)、〇バター、米みそ、でんぷん、かつお節	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、〇もも缶、きぬさや	かつお・昆布だし汁、食酢、しょうゆ、みりん、食塩
04金	コッペパン 畑のハンバーグ マカロニサラダ かぶのスープ	韓国風ゼーごはん 麦茶	644.2(471.9) 23.3(17.2) 18.9(14.1) 2.0(1.5)	〇米、コッペパン、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、三温糖、〇三温糖、〇ごま油	豚ひき肉、だいず水煮缶詰、〇豚ひき肉、牛乳、ハム、スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、きゅうり、かぶ、〇にんじん、〇きゅうり、コーン缶、〇しょうが	ケチャップ、〇しょうゆ、ウスターソース、食塩
05土	まぼろあんかけ丼 きゅうりともやしのナムル 白菜のみそ汁	青のりチーズサンド 麦茶	513.4(385.0) 18.9(14.1) 16.2(12.1) 2.3(1.7)	米、〇食パン、油、片栗粉、〇三温糖、三温糖、ごま、ごま油	豚ひき肉、米みそ、〇スライスチーズ	もやし、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、〇あおのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
07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	マカロニきな粉 牛乳	580.1(426.7) 27.7(20.4) 19.2(14.1) 1.9(1.4)	米、〇マカロニ、油、〇グラニュー糖、ごま、三温糖	〇牛乳、さわら、油揚げ、米みそ、〇きな粉、〇スキムミルク、ちくわ	キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
08火	フランスパン(乳児：バターロール) クリームシチュー ポイルワインナー グリーンサラダ	うめちりごはん 麦茶	586.4(475.0) 22.0(17.5) 19.4(16.7) 1.7(1.3)	〇米、じゃがいも、小麦粉、油、〇ごま、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、ウィンナー、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、フロッキー、にんじん、〇梅ひかりがけ	食酢、食塩
09水	豚コン丼 うの花炒り煮 むらくもスープ	青のりトースト 牛乳	655.3(484.0) 27.3(20.2) 25.9(19.3) 2.4(1.7)	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
10木	キーマカレー もやしサラダ 豆腐とわかめスープ	コーンフレーク パナナ 牛乳	609.1(451.8) 21.1(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、〇パナナ、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
11金	和風スパゲッティー 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、こまつな、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
12土	あんかけうどん 南瓜の甘煮 みかん	いちごジャムサンド 麦茶	369.2(270.3) 15.0(11.1) 2.9(2.1) 1.8(1.4)	干しうどん、〇食パン、片栗粉、三温糖	鶏むね肉	みかん、はくさい、かぼちゃ、にんじん、〇いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
14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	606.8(421.2) 31.8(22.7) 20.3(13.9) 2.2(1.6)	米、〇クリームパン、マヨネーズ、パン粉、三温糖	〇牛乳、さけ、ピザ用チーズ、凍り豆腐、米みそ	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、パセリ粉	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
15火	コッペパン ミートローフ ポテトサラダ 白菜のスープ・牛乳	ツナと炒り卵のごはん 麦茶	700.1(516.4) 25.3(18.6) 23.4(17.0) 1.8(1.3)	〇米、じゃがいも、コッペパン、マヨネーズ、パン粉、三温糖、〇三温糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、〇ツナ油漬缶、〇卵、スキムミルク、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、〇しょうゆ
16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) 29.5(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、焼豆、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも)、だいず水煮缶詰、〇チーズ、米みそ、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、〇スキムミルク、しらす干し(半乾燥)	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
17木 誕生会	ベーコンピラフ 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 ビスケット 牛乳	659.6(483.1) 24.5(18.2) 19.4(14.4) 1.4(1.0)	米、油、片栗粉、〇ビスケット、〇三温糖、三温糖	〇牛乳、鶏もも肉、ベーコン、鶏がらスープ	トマト、コーン缶、〇パナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、〇みかん缶、〇パン缶、にんじん、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
18金	和風うどん さつま芋の甘煮 パナナ	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、さつま芋、〇米、〇もち米、〇三温糖、〇黒こま	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
19土	中華風たきごみごはん マセドアンサラダ 豆腐とねぎのスープ	スティックパン クッキー ぜんべい 麦茶	582.5(431.0) 14.7(10.9) 20.3(15.1) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、〇スティックパン、〇クッキー、〇ぜんべい、マヨネーズ、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ハム、スキムミルク、鶏がらスープ	きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶	しょうゆ
21月	春分の日 (休園)						
22火	ごはん かじきまぐろの立田揚げ 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	オレンジケーキ 牛乳	640.8(471.9) 25.8(19.2) 24.2(17.7) 1.9(1.4)	米、〇ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温糖、ごま油	〇牛乳、かじき、〇卵、〇バター、米みそ	もやし、キャベツ、〇オレンジ濃縮果汁、こまつな、えのき、〇マーマレード・低糖度、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢、みりん
23水	ぶどうごはん マカロニチキングラタン フレンチサラダ 白菜のスープ・パナナ	チーズおかかおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	607.2(452.3) 23.8(17.6) 14.5(10.8) 2.0(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
24木	ミートスパゲッティー ミモザサラダ 玉ねぎとコーンのスープ	ひじきごはん 麦茶	606.0(449.1) 22.3(16.5) 17.0(12.4) 1.2(0.9)	スパゲッティー、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、フロッコリー、にんじん、コーン缶、〇にんじん、セロリー、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
25金	ハヤシライス わかめときゃべつのサラダ とろろ昆布のすまし汁 オレンジ	玄米フレークスナック 牛乳	657.1(485.4) 17.9(13.3) 22.2(16.5) 3.1(2.3)	米、じゃがいも、玄米フレーク、油、三温糖、マジョマロ	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇無塩バター	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、とろろこんぶ、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、食酢、食塩
26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
28月	ごはん レバーのかりん揚げ 小松菜ともやしの和え物 わかめのみそ汁	いちごババロア 幼児：クラッカー 乳児：ぜんべい 牛乳	592.0(438.1) 24.4(18.0) 16.5(12.0) 2.1(1.5)	米、片栗粉、油、三温糖 幼児：クラッカー 〇乳児：ぜんべい	〇牛乳、鶏レバー、米みそ、油揚げ	もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが、〇イチゴ果汁、〇かんでん	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース
29火	バターロール チリコンカーン フ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	501.3(365.6) 20.4(15.0) 25.2(18.3) 1.9(1.4)	〇じゃがいも、バターロール、〇油、油、三温糖	牛乳、豚もも肉、だいず水煮缶詰、チーズ、鶏がらスープ	たまねぎ、フロッコリー、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、パセリ粉
30水	ごはん さわらの西京焼き 白菜の梅肉和え じゃが芋のみそ汁・オレンジ	チーズトースト 牛乳	557.5(404.6) 26.6(19.7) 17.0(12.5) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、油、三温糖 〇幼児：コッペパン 〇乳児：食パン	〇牛乳、さわら、〇ピザ用チーズ、米みそ	はくさい、オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、うめびしお	煮干だし汁、みりん、かつお・昆布だし汁
31木	スパゲッティーナポリタン 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、スパゲッティー、オリーブ油、三温糖、〇ごま	ベーコン、〇さけ(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