

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)は未満	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金	そぼろあんかけ丼 マゼドアンサラダ お葱と玉ねぎのみそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	642.9(475.6) 22.3(16.6) 23.9(17.8) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、片栗粉、○三温糖、三温糖、○油、焼☆(車☆)	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、米みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、いんげん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、○ココア(ビュココア)
02土	ミートスパゲティー キャベツのツナマヨネーズ和え 白菜のスープ	鶏ごぼうごはん 麦茶	639.6(477.1) 23.1(17.2) 18.8(14.0) 1.1(0.8)	○米、スパゲティー、マヨネーズ、小麦粉、油	豚ひき肉、○鶏もも肉、ツナ油漬缶、○油揚げ、鶏がらスープ、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、はくさい、にんじん、○ごぼう、○にんじん	○しょうゆ、ケチャップ、○みりん、ウスターソース
04月	豚丼 さつま芋の甘煮 きゃべつと油揚げのみそ汁 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	844.6(624.5) 17.4(12.7) 44.2(32.8) 1.8(1.3)	米、さつまいも、○マカロニ、○グラニュー糖、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米も、油揚げ、○きな粉、○スキムミルク	オレンジ、たまねぎ、しらたき、キャベツ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
05火	和風うどん かぼちゃのレモン煮 バナナ	韓国風混ぜごはん 麦茶	563.7(413.7) 18.2(13.5) 4.8(3.6) 3.7(2.8)	○米、干しうどん、三温糖、○三温糖、○ごま油	鶏肉(もも皮なし)、○豚ひき肉、かまぼこ	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、○にんじん、○きゅうり、レモン、○しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、○しょうゆ、食塩
06水	ごはん カレイの煮つけ ちくわフレンチ わかめと玉ねぎのみそ汁	菜の花サンド 牛乳	596.0(426.9) 29.8(21.5) 17.3(12.5) 2.6(1.9)	米、○食パン、マヨネーズ、○マヨネーズ、三温糖、ごま	○牛乳、かれい、○卵、ちくわ、米みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○ブロッコリー、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
07木	コッペパン 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	じゃごわかめおにぎり 麦茶	585.6(435.0) 28.7(20.9) 15.6(11.6) 1.8(1.3)	○米、じゃがいも、コッペパン、マヨネーズ、○ごま	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ハム、○しらす干し、スキムミルク、鶏がらスープ	きゅうり、かぶ・葉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、マーマレード、○炊き込みわかめ	しょうゆ
08金	ごはん ミートローフ 切干大根の旨煮 もやしのみそ汁	ツナコーンパン 牛乳	678.9(507.9) 26.9(20.1) 24.4(18.3) 2.4(1.8)	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、パン粉、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、○ツナ油漬缶、さつま揚げ、油揚げ、米みそ、スキムミルク	たまねぎ、もやし、切り干し大根、にんじん、○コーン缶、たまねぎ、いんげん	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、みりん、○パセリ粉、かつおだし汁
09土	中華風たきこみ御飯 小松菜ともやしの和え物 豆腐とねぎのスープ	きな粉サンド 麦茶	430.4(321.2) 14.5(10.9) 10.7(7.9) 1.4(1.0)	米、○食パン、○三温糖、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○バター、○きな粉、鶏がらスープ	もやし、ごまつな、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)	しょうゆ
11月	ハヤシライス グリーンサラダ 麩のすまし汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	628.4(469.6) 20.1(14.9) 19.7(14.7) 3.1(2.3)	米、じゃがいも、○コーンフレーク、油、ごま、焼☆(車☆)、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、食酢、しょうゆ、食塩
12火	和風スパゲティー 大根とハムのりんご酢のサラダ じゃが芋のスープ オレンジ	いちごジャムサンド 牛乳	596.3(433.0) 25.5(18.7) 15.4(11.3) 1.9(1.4)	○食パン、オリーブ油、油、三温糖、スパゲティ、じゃがいも	○牛乳、鶏もも肉、ハム、鶏がらスープ	オレンジ、たまねぎ、だいごん、きゅうり、なす、エリンギ、○いちごジャム、万能ねぎ	しょうゆ、りんご酢、みりん、食塩
13水	ごはん かじまぐろの立田揚げ ひじきと高野豆腐の炒り煮 きゃべつのみそ汁	チーズ蒸しパン 牛乳	642.5(481.9) 29.3(21.9) 22.2(16.6) 2.4(1.8)	米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温糖	○牛乳、かじき、凍り豆腐、ちくわ、○チーズ、米みそ、○スキムミルク	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ひじき、いんげん、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
14木	バターロール おからハンバーグ 和風サラダ 玉ねぎとコーンのスープ、牛乳	ツナと塩こんぶの混ぜごはん 麦茶	639.0(470.0) 25.7(19.1) 22.2(16.5) 1.7(1.3)	○米、バターロール、三温糖、油、○ごま油	牛乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、卵、おから、スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、○塩こんぶ、○あおのり	ケチャップ、中濃ソース、食酢、しょうゆ、パセリ粉、こんぶ
15金	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の梅肉和え 豆腐とわかめのみそ汁	青のりトースト 牛乳	522.4(379.1) 26.6(19.4) 15.7(11.3) 2.3(1.7)	米、○食パン、○マヨネーズ、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、○バター、かつおぶし	はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、梅肉、カットわかめ、○あおのり、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁
16土	豚肉コーン丼 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	548.9(406.8) 21.4(15.8) 20.1(14.7) 2.5(1.9)	米、○食パン、○マヨネーズ、三温糖、油、ごま、ごま油	豚ひき肉、○ツナ油漬缶、米みそ	もやし、きゅうり、コーン缶、○キャベツ、はくさい、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
18月	ごはん さわらの西京焼き 根菜の煮物 小松菜とえのきのみそ汁	フライドポテト 牛乳	534.9(390.7) 23.3(17.2) 18.7(13.5) 2.2(1.6)	○じゃがいも、米、○油、三温糖、油	○牛乳、さわか、米みそ	だいごん、にんじん、ごまつな、ごぼう、えのきたけ、いんげん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、○食塩
19火	コッペパン チリコンカーン マカロニサラダ キャベツのスープ・牛乳	昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	585.0(436.5) 22.6(16.8) 17.8(13.2) 1.7(1.2)	○米、コッペパン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油、○ごま、三温糖	牛乳、豚もも肉、だいず(乾)、ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、鶏がらスープ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、コーン缶、○塩こんぶ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、パセリ粉、食塩
20水	わかめ御飯 鶏肉の竜田揚げ トマトサラダ むらくもスープ	プリン 幼児：クラッカー ○幼児：せんべい 牛乳	732.7(535.8) 32.1(23.5) 24.8(18.2) 2.2(1.6)	米、片栗粉、油、三温糖、ごま、プリンミックス ○幼児：クラッカー ○幼児：せんべい	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、なると	トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、レモン、しょうが、パセリ、炊き込みわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食酢、みりん、食塩
21木	カレーうどん おからサラダ バナナ	ひじきごはん 麦茶	594.2(435.5) 17.8(13.2) 17.1(12.7) 2.5(1.9)	干しうどん、○米、マヨネーズ、○油、油、○三温糖、三温糖	豚肉(もも)、おから、ハム、○油揚げ、スキムミルク	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、○にんじん、○ひじき	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、○しょうゆ
22金	麻婆丼 春雨サラダ 中華風スープ オレンジ	しらすトースト 牛乳	563.1(423.8) 20.9(15.8) 19.4(14.7) 1.6(1.2)	米、はるさめ、ごま油、○マヨネーズ、三温糖、片栗粉 ○幼児：コッペパン ○幼児：食パン	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○しらす干し、米みそ、○粉チーズ、鶏がらスープ	オレンジ、もやし、だいごん、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、カットわかめ、○あおのり、しょうが	しょうゆ、食酢、みりん
23土	チャッポンドン さつま芋の甘煮 バナナ	チーズおかかおにぎり 麦茶	581.6(436.2) 16.7(12.6) 11.3(8.5) 2.1(1.6)	干しうどん、○米、さつまいも、三温糖、片栗粉、○ごま、ごま油	豚肉(ばら)、○チーズ、えび(おき身)、なると、鶏がらスープ、○かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、たけのこ(ゆで)、ねぎ	しょうゆ、○しょうゆ、食塩
25月	ぶどうはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ブロッコリーフレンチサラダ キャベツのスープ・牛乳	鮭菜飯 麦茶	588.5(431.7) 29.7(22.1) 17.6(13.1) 2.1(1.5)	○米、ぶどうパン、パン粉、マヨネーズ、三温糖、油、○ごま	牛乳、鶏もも肉、○さけ(塩)、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○菜飯、しょうが	食酢、しょうゆ、パセリ粉、食塩
26火	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え かぶとえのきのみそ汁	バナナ黒糖ケーキ 牛乳	589.7(433.9) 25.2(18.5) 20.1(14.7) 2.1(1.6)	米、○小麦粉、○黒砂糖、片栗粉、油、ごま、三温糖、○ベーキングパウダー	○牛乳、鶏レバー、○卵、○バター、米みそ	もやし、ほうれん草、かぶ、○バナナ、えのきたけ、にんじん、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ
27水	ごはん 鮭のチーズ焼き キャベツの甘酢和え わかめとお葱のみそ汁	メロンパン 牛乳	634.6(433.8) 29.5(21.2) 19.9(13.7) 2.0(1.5)	米、○メロンパン、マヨネーズ、三温糖、パン粉、焼☆(車☆)、すりごま	○牛乳、さけ、ピザ用チーズ、米みそ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、パセリ	煮干だし汁、食酢、食塩、パセリ粉
28木	カレーライス わかめとコーンのサラダ とろろ昆布のすまし汁 オレンジ	ごまトースト 牛乳	651.0(472.8) 19.6(14.2) 24.1(17.5) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、○食パン、○グラニュー糖、油、○すりごま、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○バター、スキムミルク	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、とろろこんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、食酢、食塩
29金	昭和の日 (休園)						
30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	青のりチーズサンド 麦茶	433.8(325.3) 15.2(11.4) 11.4(8.6) 2.2(1.7)	米、○食パン、○マヨネーズ、油、三温糖	豚肉(肩ロース)、米みそ、○スライスチーズ	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、○あおのり	煮干だし汁、しょうゆ

※マヨネーズは卵なしを使用しています