

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 金	フランスパン(乳児:食パン) ビーンズシチュー ウインナー マカロニサラダ・牛乳	さんまの混ぜごはん 麦茶	697.4(523.0) 28.0(21.0) 27.1(20.3) 2.5(1.9)	幼児:フランスパン、乳児: 食パン、じゃがいも、マカロ ニ、マヨネーズ、油 ○米、○ごま	牛乳、豚肉、ウインナー、水 煮大豆、ツナ油漬缶、鶏がら スープ、スキムミルク ○さんま(蒲焼缶詰)	たまねぎ、にんじん、きゅう り、トマトピューレ、コーン 缶	ハヤシルウ
02 土	そぼろあんかけ丼 小松菜のサラダ わかめスープ	りんごジャムサンド 麦茶	510.0(454.9) 18.3(16.3) 16.7(13.7) 1.6(1.5)	米、マヨネーズ、油、片栗 粉、三温糖、ごま ○食パン	豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏が らスープ ○さんま(蒲焼缶詰)	もやし、こまつな、たまね ぎ、にんじん、いんげん、乾 燥わかめ、ねぎ、しょうが	しょうゆ
04 月	ごはん 鮭の甘酢あんかけ オクラの納豆和え じゃが芋のみそ汁	バナナ黒糖ケーキ 牛乳	550.7(449.2) 28.7(22.9) 16.5(13.0) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、片栗粉、 油、三温糖 ○小麦粉、○黒砂糖	鮭、挽きわり納豆、みそ 油、三温糖 ○牛乳、○卵、○バター	もやし、たまねぎ、オクラ、 にんじん ○バナナ	煮干だし汁、しょうゆ、食酢
05 火	豚丼 ひじきと大豆の炒り煮 なすと油揚げのみそ汁	中華風そうめん 麦茶	687.7(515.8) 16.8(12.6) 37.2(27.9) 3.5(2.6)	米、三温糖、油 ○干しそうめん ○ごま油、○ごま	豚肉、ちくわ、水煮大豆、み そ、油揚げ ○ツナ油漬缶 ○かつお節	たまねぎ、しらたき、なす、 にんじん、ごぼう、いんげ ん、ひじき ○みかん缶、○きゅうり	煮干だし汁、かつおだし汁、 しょうゆ、みりん ○しょうゆ、○みりん
06 水	夏野菜のスバゲッティー かぼちゃのサラダ キャベツのスープ	いちごジャムサンド 牛乳	623.3(539.8) 21.9(19.0) 22.4(18.0) 1.6(1.6)	スバゲッティー、マヨネーズ、 オリーブ油 ○食パン	ベーコン、ハム、鶏がらスー プ、スキムミルク ○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、きゅう り、キャベツ、トマトピューレ、にん じん、コーン缶、黄ピーマン、 ピーマン、スッキーニ ○いちごジャム	ケチャップ、中濃ソース
07 木 七夕祭	ひまわりライス 鶏肉のカレー揚げ 七夕そうめんスープ すいか	寒天入りフルーツポンチ ウエハース 牛乳	623.4(467.5) 25.2(18.9) 19.3(14.5) 1.5(1.2)	米、油、片栗粉、干しそめ ん、○グラニュー糖	鶏もも肉、ベーコン、鶏がら スープ ○牛乳	すいか、とうもろこし、ブロッコリー、にん じん、たまねぎ、オクラ、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、 しょうゆ、みりん、カレー 粉、食塩
08 金	食パン おからハンバーグ ブロッコリーフレンチサラダ かぶのスープ・牛乳	ひじきとツナごはん 麦茶	634.1(475.7) 26.6(20.0) 24.5(18.4) 2.0(1.5)	食パン、油、三温糖 ○米、○ごま油、○三温糖	牛乳、豚ひき肉、おから、チー ズ、スキムミルク、鶏がらスープ ○ツナ油漬缶、○油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、か ぶ・葉、にんじん ○にんじん、○ひじき	ケチャップ、中濃ソース、食 酢、食塩 ○しょうゆ
09 土	わかめごはん 大根と鶏肉の煮物 豆腐とねぎのみそ汁	きな粉サンド 麦茶	427.9(321.0) 15.3(11.5) 10.4(7.8) 1.8(1.3)	米、油、三温糖、ごま ○食パン、○三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、みそ ○バター、○きな粉、○スキ ムミルク	だいこん、にんじん、ねぎ、 いんげん	煮干だし汁、かつおだし汁、 しょうゆ、みりん
11 月	マーボーなす丼 春雨サラダ お麩のすまし汁	青のりトースト 牛乳	591.0(443.3) 20.1(15.0) 22.0(16.5) 1.6(1.2)	米、はるさめ、三温糖、片栗 粉、ごま油、お麩、ごま ○食パン、○マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、 みそ	なす、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、ねぎ、いんげん、 しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食 酢
12 火	食パン 鶏肉のバーベキューソース焼き 鉄骨サラダ 玉ねぎとコーンのスープ・牛乳	じゃこわかめおにぎり 麦茶	591.6(443.8) 30.9(23.2) 17.7(13.3) 2.0(1.5)	食パン、マヨネーズ、すりご ま、ごま油、三温糖 ○米、○ごま	牛乳、鶏肉、水煮大豆、ヨー グルト(無糖)、鶏がらスープ ○しらす干し	キャベツ、たまねぎ、きゅう り、コーン缶、にんじん、ひ じき	ケチャップ、しょうゆ、食 酢、中濃ソース、パセリ粉
13 水 誕生会	キーマカレー トマトサラダ マリンスープ	オレンジマフィン 牛乳	632.6(474.4) 21.7(16.3) 24.8(18.6) 1.3(1.0)	米、油、三温糖、小麦粉 ○ホットケーキミックス	豚ひき肉、かにかまぼこ、鶏 がらスープ ○牛乳、○バター	トマト、たまねぎ、きゅうり、に んじん、ピーマン、コーン缶、干 しぶどう、乾燥わかめ、レモン、 パセリ ○オレンジ濃縮果汁、○マーメレードジャム	ケチャップ、ウスターソー ス、食酢、カレー粉、食塩
14 木	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き オクラのおかか和え 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳くす餅 麦茶	501.2(375.9) 27.0(20.2) 13.6(10.2) 1.6(1.2)	米、マヨネーズ、パン粉 ○三温糖、○片栗粉	さけ、生揚げ、ピザ用チー ズ、みそ、かつお節 ○牛乳、○きな粉	もやし、だいこん、オクラ、 にんじん、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、○食 塩
15 金 夏祭り	お好み焼き 鶏の唐揚げ きゅうりのゆかり和え・茹でとうもろこし わかめスープ・すいか	ぶどうゼリー 幼児:ポップコーン 乳児:せんべい 麦茶	431.9(324.0) 20.5(15.4) 13.9(10.4) 1.3(1.0)	小麦粉、油、片栗粉 ○幼児:ポップコーン ○乳児:せんべい	鶏もも肉、豚肉、干しえび、 鶏がらスープ、かつお節	すいか、きゅうり、とうもろ こし、キャベツ、ねぎ、乾燥 わかめ、しょうが、あおのり ○ぶどうかんてん	中濃ソース、しょうゆ、みり ん
16 土	ミートスバゲッティー 大根とハムのりんご酢のサラダ キャロットスープ	ベーコンピラフ 麦茶	581.5(436.2) 20.5(15.4) 15.1(11.3) 0.7(0.5)	スバゲッティー、油、小麦粉、 三温糖 ○米	豚ひき肉、ハム、鶏がらスー プ、粉チーズ ○ベーコン、○鶏がらスープ	たまねぎ、だいこん、ホール トマト缶詰、きゅうり、コー ン缶、にんじん ○にんじん、○たまねぎ	りんご酢、ケチャップ、中 濃ソース、食塩、パセリ 粉、○パセリ粉
19 火	コッペパン なすとトマトのポークグラタン 和風サラダ かぶのスープ・牛乳	韓国風混ぜごはん 麦茶	585.7(439.4) 24.7(18.5) 19.0(14.3) 1.6(1.2)	コッペパン、じゃがいも、オ リーブ油、油、三温糖 ○米、○三温糖、○ごま油	牛乳、豚肉、とろけるチーズ、鶏 がらスープ、スキムミルク ○豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、ホール トマト缶詰、なす、コーン 缶、乾燥わかめ ○にんじん、○きゅうり	しょうゆ、ケチャップ、食 酢、パセリ粉 ○しょうゆ
20 水	ごはん あじのから揚げ きゅうりのさっぱり梅和え わかめと玉ねぎのみそ汁・すいか	焼きとうもろこし せんべい 麦茶	521.3(391.0) 21.9(16.5) 10.6(7.9) 2.3(1.7)	米、油、片栗粉 ○せんべい	あじ、油揚げ、みそ、かつお 節	すいか、もやし、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、うめび しお、乾燥わかめ ○とうもろこし	煮干だし汁、しょうゆ、みり ん ○しょうゆ
21 木	ごはん 豆腐入りミートローフ 切り干し大根のサラダ 小松菜と玉ねぎのみそ汁	黒糖トースト 牛乳	599.8(449.9) 23.2(17.4) 21.6(16.2) 2.3(1.7)	米、パン粉、マヨネーズ、す りごま、三温糖、油 ○食パン、○黒砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ちく わ、みそ、スキムミルク ○牛乳、○バター	たまねぎ、きゅうり、こまつ な、切り干しだいこん、にん じん、ひじき	煮干だし汁、ケチャップ、中 濃ソース、食酢、しょうゆ
22 金	ジャージャー麺風うどん 南瓜のレモン煮 トマト卵スープ	チーズ昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	595.5(446.7) 24.5(18.4) 16.8(12.6) 1.8(1.3)	干しうどん、三温糖、すりご ま、片栗粉、ごま油 ○米、○ごま	豚ひき肉、卵、みそ、鶏がら スープ ○チーズ、○かつお節 ○煮干し(幼児)	かぼちゃ、たまねぎ、トマ ト、きゅうり、万能ねぎ、レ モン ○塩こんぶ	しょうゆ、ケチャップ
23 土	五目あんかけ丼 きゅうりともやしのナムル 玉ねぎと油揚げのみそ汁	ツナサンド 麦茶	487.3(365.5) 19.6(14.7) 14.2(10.6) 2.0(1.5)	米、ごま、ごま油 ○食パン、○マヨネーズ	豚肉、みそ、油揚げ ○ツナ油漬缶	もやし、はくさい、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、水 煮だけのこ	煮干だし汁、かつおだし汁、 しょうゆ、みりん
25 月	ハヤシルライス チキンサラダ 野菜スープ	マカロニきな粉 牛乳	532.1(399.1) 21.9(16.4) 16.0(12.0) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、油、三温糖 ○マカロニ、○グラニュー糖	豚肉、鶏ささ身、鶏ガラスー プ ○牛乳、○きな粉、○スキム ミルク	たまねぎ、にんじん、ブロッ コリー、キャベツ、コーン缶	ハヤシルウ、食酢、食塩
26 火	ごはん 高野豆腐の酢豚風 キャベツともやしの海苔サラダ 玉ねぎとお麩のみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	653.0(489.8) 17.9(13.4) 26.2(19.7) 2.0(1.5)	米、片栗粉、三温糖、油、お 麩、ごま、ごま油 ○コーンフレーク	豚肉、凍り豆腐、みそ ○牛乳	たまねぎ、もやし、キャベ ツ、にんじん、ピーマン、焼 きのり ○バナナ	煮干だし汁、しょうゆ、食 酢、ケチャップ
27 水	わかめ冷やしうどん ちくわ磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら バナナ	カレーピラフ 麦茶	559.1(419.4) 16.4(12.3) 10.2(7.6) 3.3(2.5)	干しうどん、小麦粉、油 ○米	ちくわ、かまぼこ ○ベーコン、○鶏がらスープ	バナナ、かぼちゃ、乾燥わか め、にんじん、あおのり ○たまねぎ、○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、み りん、食塩 ○カレー粉、○パセリ粉
28 木	豚コーン丼 さつま芋のレモン煮 豆腐のみそ汁	クリームパン 牛乳	617.1(462.8) 23.3(17.5) 19.9(15.0) 1.7(1.3)	米、さつまいも、三温糖、油 ○クリームパン	豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、 油揚げ ○牛乳	コーン缶、レモン、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
29 金	バターロール 鶏肉のマーメレード焼き ラタトゥウ マカロニスープ・牛乳	うめちりおにぎり 麦茶	564.0(423.0) 28.9(21.7) 14.8(11.1) 1.7(1.3)	バターロール、マカロニ、オ リーブ油 ○米、○ごま	牛乳、鶏肉、○しらす干し、 鶏がらスープ ○チーズ、○かつお節	たまねぎ、ホールトマト缶詰、 スッキーニ、かぼちゃ、ピーマ ン、コーン缶、マーメレードジャ ム ○うめちりかけ	しょうゆ、ケチャップ
30 土	ちゃんぽんうどん 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	555.0(416.4) 19.4(14.6) 11.6(8.7) 1.7(1.3)	干しうどん、じゃがいも、マ ヨネーズ、ごま油 ○米、○ごま油	豚肉、ハム、チーズ、鶏がら スープ ○ツナ油漬缶	バナナ、もやし、キャベツ、きゅ うり、にんじん、ねぎ、にら、水 煮だけのこ、コーン缶 ○塩こんぶ、○あおのり	しょうゆ

※マヨネーズは卵なしを使用しています