

# 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 ( )は未測児	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 鶏肉のマヨネーズ焼き 高野豆腐と根菜の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁	アップルゼリー せんべい 麦茶	495.7(364.4) 21.9(16.3) 9.7(7.2) 2.0(1.5)	米、パン粉、マヨネーズ、三温糖 ○せんべい	鶏もも肉、油揚げ、凍り豆腐、みそ、スキムミルク	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん、乾燥わかめ、しょうが ○アップルかんてん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉
02火	フランスパン(乳児:バターロール) チリコンカーン ポテトサラダ かぶのスープ・牛乳	昆布おにぎり 幼児:煮干し 麦茶	540.4(488.7) 24.2(20.9) 17.3(15.4) 1.7(1.6)	幼児:フランスパン、乳児:バターロール、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖 ○米、○ごま	牛乳、水素大豆、豚ひき肉、ハム、スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、かぶ、トマトピューレ、きゅうり、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、パセリ粉
03水	ごはん かじきの照り焼き きゅうりのさっぱり梅和え 豆腐のみそ汁	みかんケーキ 牛乳	511.3(379.8) 25.6(19.1) 16.7(12.5) 2.1(1.5)	米、油 ○ホットケーキミックス	かじき、木綿豆腐、みそ、かつお節 ○牛乳、○バター	○塩こんぶ もやし、きゅうり、にんじん、うめひしお、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
04木	冷やし中華(乳児:冷やしうどん) 南瓜の甘煮 コーンスープ	チーズおなかおにぎり 麦茶	698.5(514.6) 24.1(17.9) 11.2(8.3) 2.6(2.0)	幼児:生中華めん 乳児:干しうどん 三温糖、ごま油 ○米、○ごま	卵、ハム、鶏がらスープ	きゅうり、コーン缶、クリームコーン缶、乾燥わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食酢、みりん、パセリ粉
05金	豚丼 小松菜のサラダ お麩のすまし汁 バナナ	マカロニきな粉 牛乳	765.8(573.6) 19.2(14.3) 48.5(36.4) 1.5(1.1)	米、マヨネーズ、三温糖、お麩、ごま ○マカロニ、○グラニュー糖	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、ごまつな、しらたき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
06土	ジャージャー麺うどん かぼちゃといんげんのサラダ わかめスープ	ケチャップチキンライス 麦茶	510.2(382.7) 17.6(13.2) 14.6(11.0) 1.5(1.1)	干しうどん、マヨネーズ、すりごま、三温糖、ごま油 ○米、○油	豚ひき肉、みそ、スキムミルク、鶏がらスープ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、いんげん、乾燥わかめ、にんじん、ねぎ、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、ケチャップ
08月	夏野菜カレー ブロックリーフレンチサラダ 豆腐とねぎのスープ	りんごジャムサンド 牛乳	607.6(528.1) 24.7(21.2) 19.8(16.1) 2.2(2.0)	米、油、三温糖 ○食パン	絹ごし豆腐、豚肉、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ○牛乳	たまねぎ、ブロックリー、なす、きゅうり、にんじん、ねぎ、オクラ	カレーウ、食酢、食塩
09火	なすミートスパゲティ 和風サラダ じゃが芋のスープ	ベーコンピラフ 麦茶	539.1(403.7) 18.6(14.0) 12.8(9.6) 0.8(0.6)	スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖 ○米	豚ひき肉、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、なす、にんじん、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、食酢、しょうゆ、食塩
10水	そぼろあんかけ丼 さつま芋の甘煮 豆腐とわかめのみそ汁 ずいか	冷やしそらめん 麦茶	593.1(444.9) 20.5(15.3) 14.7(11.0) 2.7(2.1)	米、さつまいも、三温糖、油、片栗粉 ○干しそらめん、○ごま油、○ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、みそ	ずいか、たまねぎ、ねぎ、にんじん、いんげん、乾燥わかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
12金	ちゃんぽんうどん おからサラダ バナナ	鮭菜飯おにぎり 麦茶	503.8(377.9) 19.6(14.7) 11.4(8.5) 1.9(1.5)	干しうどん、マヨネーズ、ごま油、三温糖 ○米、○ごま	豚肉、おから、むきえび、ハム、鶏がらスープ	バナナ、ブロックリー、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん	しょうゆ
13土	中華風たきごみ御飯 ゴママヨサラダ 豆腐スープ	青のりチーズサンド 麦茶	484.1(363.1) 17.1(12.8) 17.7(13.2) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、三温糖、ごま油 ○食パン、○マヨネーズ	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ	きゅうり、にんじん、ねぎ、水煮だけの、いんげん	しょうゆ
15月	和風うどん かぼちゃの煮かやし バナナ	ひじきとツナ御飯 麦茶	569.3(427.0) 20.1(15.1) 7.4(5.6) 4.0(3.0)	干しうどん、三温糖 ○米、○ごま油、○三温糖	鶏肉、かまぼこ	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん	かつおだし汁、みりん、食塩
16火	ハワイライス もやしサラダ マリンスープ	ココアヨーグルトケーキ 牛乳	625.0(468.8) 20.9(15.7) 26.3(19.7) 2.7(2.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま ○ホットケーキミックス ○三温糖	豚肉、ハム、かにかまぼこ、鶏がらスープ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ	ハワイライス、しょうゆ
17水	ごはん 鶏の唐揚げ オクラのおかか和え 小松菜のすまし汁	黒糖トースト 牛乳	494.2(406.4) 24.6(19.7) 16.5(13.0) 1.6(1.4)	米、油、片栗粉 ○食パン、○黒砂糖	鶏もも肉、かつお節	もやし、ごまつな、オクラ、にんじん、えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
18木	食パン 鮭のチーズパン粉焼き フレンチサラダ かぶのスープ・牛乳	うめわかめおにぎり 麦茶	572.1(429.1) 30.0(22.5) 18.6(14.0) 2.3(1.7)	食パン、マヨネーズ、パン粉、油、三温糖 ○米、○ごま	牛乳、さけ、ピザ用チーズ、鶏がらスープ	キャベツ、かぶ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、パセリ	食酢、食塩
19金	豚肉コーン丼 パンパンジー きゃべつのみそ汁	幼児:アイスクリーム・クラッカー 乳児:ぶどうゼリー・せんべい 麦茶	596.9(445.8) 23.4(17.3) 17.6(13.1) 2.1(1.5)	米、三温糖、ごま、油、ごま油 ○幼児:クラッカー ○乳児:せんべい	豚ひき肉、鶏ささ身、みそ	もやし、コーン缶、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ
20土	わかめうどん ジャーマンポテト バナナ	ツナと塩こんぶの混ぜごはん 麦茶	520.6(390.5) 16.1(12.1) 12.5(9.4) 1.7(1.3)	干しうどん、じゃがいも、油 ○米、○ごま油	鶏もも肉、かまぼこ、ベーコン、鶏がらスープ	バナナ、たまねぎ、はくさい、乾燥わかめ、にんじん、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
22月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 きゅうりの梅和え なすのみそ汁、梨	マカロニイタリアン 牛乳	519.2(383.7) 26.2(19.3) 15.7(11.5) 1.7(1.3)	米、ごま、三温糖 ○マカロニ、○オリーブオイル	鶏もも肉、みそ	梨、もやし、きゅうり、なす、たまねぎ、にんじん、うめひしお	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、かつおだし汁
23火	食パン 白身魚フライ わかめとコーンのサラダ じゃが芋のスープ・牛乳	韓国風混ぜごはん 麦茶	561.4(421.1) 25.9(19.4) 17.2(12.9) 1.9(1.4)	食パン、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、三温糖 ○米、○ごま油、○三温糖	牛乳、メルルーサ、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、パセリ、乾燥わかめ	中濃ソース、しょうゆ、食酢
24水	麻婆なす丼 春雨サラダ 中華風スープ	セサミトースト 牛乳	541.7(431.1) 19.5(15.6) 19.7(15.2) 1.5(1.3)	米、ほろさめ、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま ○食パン、○グラニュー糖、○すりごま	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ、鶏がらスープ	なす、きゅうり、ねぎ、にんじん、だいこん、いんげん、乾燥わかめ、しょうが	しょうゆ、食酢
25木	きゃべつとベーコンのスパゲティ トマトサラダ かぶのスープ オレンジ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	545.8(400.5) 14.4(10.6) 11.9(8.9) 0.8(0.6)	スパゲティ、オリーブ油、三温糖、油 ○米、○ごま	ベーコン、鶏がらスープ	オレンジ、トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、コーン缶、レモン、パセリ	食酢、食塩
26金 誕生会	タコライス ウイナーソテー ハワイアンサラダ 玉ねぎとコーンのスープ	プリンアラモード せんべい 牛乳	727.5(536.9) 24.9(18.5) 32.1(23.7) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ、油 ○せんべい	豚ひき肉、ウイナー、チーズ、ハム、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、パン缶、トマト、きゅうり、コーン缶、にんじん	ケチャップ、パセリ粉
27土	豚肉の味噌丼 きゅうりの昆布和え わかめと玉ねぎのみそ汁	きな粉サンド 麦茶	414.9(309.7) 13.9(10.4) 11.2(8.3) 2.1(1.6)	米、油、三温糖 ○食パン、○三温糖	豚ひき肉、みそ	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、乾燥わかめ	煮干だし汁、しょうゆ
29月	ごはん チーズ入りミートローフ ひじきと切干大根の煮物 小松菜とえのきのみそ汁	ツナコーンパン 牛乳	646.1(484.6) 26.8(20.1) 25.4(19.0) 2.7(2.0)	米、パン粉、三温糖、油 ○ホットケーキミックス、○マヨネーズ	豚ひき肉、牛乳、チーズ、みそ、スキムミルク	たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、ひじき	煮干だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、パセリ粉
30火	食パン 鶏肉のマーマレード焼き ラタトゥ マカロニスープ・牛乳	うめちりおにぎり 麦茶	566.3(424.8) 29.3(22.0) 13.4(10.0) 1.8(1.4)	食パン、マカロニ、オリーブ油 ○米、○ごま	牛乳、鶏肉(もも)、鶏がらスープ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ズッキーニ、かぼちゃ、ピーマン、コーン缶、マーマレード	しょうゆ、ケチャップ、みりん
31水	ごはん あじのから揚げ オクラの納豆和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	521.6(389.6) 23.8(17.8) 13.1(9.6) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、片栗粉、油 ○コーンフレーク	あじ、ひき割り納豆、みそ	もやし、たまねぎ、オクラ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん

※マヨネーズは卵なしを使用しています