

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火	コッペパン ミートローフ ポテトサラダ きゃべつのスープ・牛乳	チーズ昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	657.6(476.2) 28.9(21.1) 23.5(17.1) 2.1(1.5)	じゃがいも、コッペパン、マヨネーズ、パン粉、三温糖 〇米、〇ごま	牛乳、豚ひき肉、おから、ハム、スキムミルク、鶏がらスープ 〇チーズ、〇いわし(煮干し)、〇かつお節	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶 〇塩こんぶ	ケチャップ、中濃ソース	
02水	ごはん 厚揚げと豚肉の中華炒め さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁	セサミトースト 牛乳	589.2(434.4) 20.5(15.0) 18.2(13.1) 2.0(1.5)	米、さつまいも、三温糖、片栗粉、ごま油 〇食パン、〇グラニュー糖、〇すりごま	生揚げ、豚肉、みそ 〇牛乳、〇バター	たまねぎ、ピーマン、にんじん、乾燥わかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	
04金	きゃべつとベーコンのスパゲティ 秋野菜のサラダ かぶのスープ	こぎつねごはん 麦茶	560.2(420.2) 18.7(14.0) 17.1(12.8) 1.0(0.8)	スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、ごま 〇米、〇三温糖	ベーコン、ツナ油漬缶、鶏がらスープ 〇鶏ひき肉、〇油揚げ	もやし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、かぶ・葉、しめじ、にんじん 〇コーン缶	しょうゆ 〇しょうゆ	
05土	麻婆丼 大根とツナの和え物 もやしのみそ汁	青のりチーズサンド 麦茶	515.1(386.4) 20.1(15.1) 18.3(13.8) 2.2(1.6)	米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖 〇食パン、〇マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、鶏がらスープ 〇スライスチーズ	だいこん、もやし、ねぎ、にら、にんじん、きゅうり、たまねぎ 〇あおのり	煮干だし汁、みりん、しょうゆ	
07月	ごはん 秋鮭の西京焼き 白菜の梅肉和え きのこのみそ汁	チーズ蒸しパン 牛乳	534.8(393.5) 29.4(21.7) 15.1(10.8) 2.0(1.5)	米、三温糖 〇ホットケーキミックス	さけ、みそ、油揚げ、かつお節 〇牛乳、〇チーズ、〇スキムミルク、〇バター	はくさい、こまつな、しめじ、えのきだけ、うめびしお、にんじん	煮干だし汁、みりん	
08火	食パン 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根とハムのりんご酢のサラダ 玉ねぎとコーンのスープ・牛乳	カレーピラフ 麦茶	533.6(405.5) 26.0(19.3) 16.9(12.2) 1.4(1.1)	食パン、パン粉、マヨネーズ、油、三温糖 〇米	牛乳、鶏もも肉、ハム、鶏がらスープ 〇ウインナー、〇鶏がらスープ	だいこん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、しょうが 〇たまねぎ、〇にんじん	りんご酢、しょうゆ、パセリ粉、食塩 〇カレー粉	
09水	豚コーン丼 骨太サラダ 白菜のみそ汁	大学芋 牛乳	617.7(455.7) 22.5(16.5) 25.0(18.3) 2.1(1.5)	米、マヨネーズ、すりごま、三温糖、油 〇さつまいも、〇三温糖、〇油、〇ごま	豚ひき肉、水煮大豆、みそ、しらす干し、スキムミルク 〇牛乳	キャベツ、コーン缶、はくさい、きゅうり、にんじん、ひじき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん 〇しょうゆ	
10木	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え きゃべつと油揚げのみそ汁	黒糖トースト 牛乳	577.2(432.9) 25.5(19.1) 19.6(14.7) 1.9(1.4)	米、片栗粉、油、三温糖、ごま 〇食パン、〇黒砂糖	鶏レバー、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇バター	もやし、ほうれん草、キャベツ、にんじん、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース	
11金	タンメン おからサラダ りんご	うめちりおにぎり 麦茶	571.5(420.1) 21.8(16.2) 10.0(7.5) 2.3(1.8)	幼児：生中華めん 乳児：干しうどん マヨネーズ、片栗粉、ごま油 三温糖、〇米、〇ごま	豚肉、おから、ハム、なると、鶏がらスープ 〇しらす干し	りんご、ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、にら	しょうゆ	
12土	中華風たきこみ御飯 マセドアンサラダ 豆腐とねぎのスープ	ツナサンド 麦茶	488.3(366.2) 17.9(13.4) 17.1(12.8) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、ごま油 〇食パン、〇マヨネーズ	絹ごし豆腐、豚ひき肉、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ 〇ツナ油漬缶	きゅうり、にんじん、ねぎ、水煮だけのこ、コーン缶	しょうゆ、みりん	
14月	ごはん かじきの香草焼き 高野豆腐と根菜の煮物 わかめのみそ汁	ソフトクッキー 牛乳	596.0(439.4) 27.1(19.9) 20.3(14.7) 2.1(1.5)	米、パン粉、マヨネーズ、三温糖 〇ホットケーキミックス、〇グラニュー糖	かじき、凍り豆腐、みそ 〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、〇バター	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、乾燥わかめ、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉 〇ココア(ピュアココア)	
15火	バターロール 鶏肉のマーマレード焼き 彩りサラダ 白菜のミルクスープ	お赤飯おにぎり 麦茶	494.1(370.6) 25.8(19.4) 14.4(10.8) 1.2(0.9)	バターロール、マヨネーズ、油、三温糖 〇米、〇もち米、〇黒ごま	鶏肉、牛乳、ベーコン、スキムミルク、鶏がらスープ 〇小豆	キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、赤ピーマン、マーマレード	しょうゆ、みりん、食酢、食塩、〇食塩	
16水 誕生会	ピーンズシチューライス みかんサラダ ウインナーソテー	いちごババロア 幼児：クラッカー 乳児：せんべい 麦茶	622.1(451.0) 19.2(13.5) 19.6(13.6) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、油 〇幼児：クラッカー 〇乳児：せんべい	ウインナー、豚肉、水煮大豆、スキムミルク、鶏がらスープ 〇牛乳	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、ブロッコリー、トマトピューレ	ハヤシルウ	
17木	味噌煮込みうどん スイートポテトサラダ バナナ	鮭菜飯おにぎり 麦茶	538.0(395.0) 17.7(13.1) 7.0(5.2) 2.1(1.6)	干しうどん、さつまいも、マヨネーズ、三温糖 〇米、〇ごま	鶏肉、みそ、スキムミルク 〇さけフレーク	バナナ、はくさい、きゅうり、干しほうとう、にんじん、ねぎ 〇菜飯ふりかけ	かつおだし汁、みりん	
18金	豚丼 切り干し大根のサラダ 小松菜とえのきのみそ汁	しらすトースト 牛乳	557.7(406.8) 25.6(18.8) 18.7(13.6) 2.4(1.8)	米、マヨネーズ、三温糖、すりごま 〇幼児：コッペパン 〇乳児：食パン、〇マヨネーズ	豚肉、ちくわ、みそ 〇牛乳、〇しらす干し、〇粉チーズ 〇あおのり	たまねぎ、しらたき、こまつな、きゅうり、切り干しだいこん、えのきだけ、にんじん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食酢、みりん	
19土	ケチャップチキンライス ゴママヨポテト キャベツのスープ	きな粉サンド 麦茶	462.3(346.8) 16.2(12.1) 12.8(9.6) 1.0(0.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、油、三温糖 〇食パン、〇三温糖	鶏肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ 〇バター、〇きな粉	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、パセリ粉	
21月	ごはん さわらの香り味噌焼き 小松菜ともやしの和え物 白菜のすまし汁・りんご	ベーコンのケーキサレ 牛乳	581.4(412.2) 26.8(19.3) 19.6(14.1) 1.5(1.1)	米、三温糖、ごま、ごま油 〇小麦粉、〇グラニュー糖、〇油	さわら、みそ 〇牛乳、〇ベーコン、〇ピザ用チーズ	もやし、りんご、こまつな、はくさい、えのきだけ、にんじん、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	
22火	ミートスパゲティ ブロッコリーフレンチサラダ 中華スープ	栗おこわ 麦茶	537.5(403.1) 20.8(15.6) 13.4(10.0) 1.0(0.8)	スパゲティ、油、小麦粉、三温糖、ごま 〇米、〇もち米、〇くり、〇黒ごま	豚ひき肉、チーズ、鶏がらスープ、粉チーズ 〇黒ごま	ホールマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、セロリ、乾燥わかめ、〇こんぶ(だし用)	食酢、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩 〇食塩	
24木	キッズピビンバ 南瓜の甘煮 玉ねぎとお麩のみそ汁	凍り豆腐のきな粉トースト 牛乳	578.6(424.2) 27.3(19.8) 22.4(16.1) 1.8(1.4)	米、ごま、三温糖、お麩、ごま油 〇三温糖、〇小麦粉、〇油	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、 〇牛乳、〇凍り豆腐、〇きな粉	かぼちゃ、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	
25金	ごはん 根菜入りハンバーグ わかめとコーンのサラダ 玉ねぎのみそ汁	みかん せんべい 牛乳	568.2(418.5) 21.9(16.0) 16.7(12.1) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、三温糖、パン粉、油 〇せんべい	豚ひき肉、牛乳、みそ、スキムミルク 〇牛乳	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、れんこん、ごぼう、乾燥わかめ 〇みかん	煮干だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食酢	
26土	あんかけうどん じゃが芋とさつま揚げの煮物 バナナ	たきこみ御飯 麦茶	461.8(336.8) 16.1(11.9) 6.0(4.4) 1.9(1.5)	干しうどん、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖 〇米	鶏肉、さつま揚げ 〇豚ひき肉、〇油揚げ	バナナ、はくさい、にんじん、ねぎ、いんげん 〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん 〇しょうゆ	
28月	ごはん 白身魚の揚げ焼き 納豆和え 大根と油揚げのみそ汁	ココアマカロニ 牛乳	541.1(398.2) 27.7(20.4) 14.3(10.3) 1.4(1.1)	米、パン粉、小麦粉、油 〇マカロニ、〇グラニュー糖	たら、挽きわり納豆、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇きな粉	もやし、こまつな、だいこん、にんじん	煮干だし汁、中濃ソース、しょうゆ 〇ミルクココア	
29火	バターロール かぼちゃグラタン 三色サラダ かぶのスープ	韓国風混ぜごはん 麦茶	522.5(392.0) 21.2(15.9) 15.5(11.6) 1.3(1.0)	バターロール、小麦粉、油、三温糖 〇米、〇三温糖、〇ごま油	牛乳、鶏肉、ピザ用チーズ、スキムミルク、バター、鶏がらスープ 〇豚ひき肉	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、かぶ、しめじ、きゅうり、にんじん 〇こまつな、〇にんじん、〇しょうが	食酢、食塩 〇しょうゆ	
30水	旬の野菜カレー 春雨サラダ お麩のすまし汁	りんごジャムサンド 牛乳	584.1(430.5) 22.1(16.2) 17.0(12.2) 2.4(1.8)	米、はるさめ、油、お麩、三温糖、ごま、ごま油 〇食パン	豚肉、ハム、スキムミルク 〇牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、なす、きゅうり、エリンギ、にんじん、万能ねぎ、乾燥わかめ	かつおだし汁、カレールウ、食酢、しょうゆ	

※マヨネーズは卵なしを使用しています