

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 (〇は午後おやつ)			
				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木	レバー入りミートスパゲティー ブロッコリーフレンチサラダ きゃべつのミルクスープ みかん	わかめおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	646.3(476.9) 29.1(20.1) 18.2(13.5) 1.4(0.9)	スパゲティー、油、小麦粉、三温糖 〇米、〇ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、チーズ、ベーコン、スキムミルク、粉チーズ、鶏がらスープ 〇いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、キャベツ	ケチャップ、食酢、食塩
02金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 三色野菜のおかか和え 白菜のすまし汁	もちもちパン 牛乳	566.1(417.5) 29.0(21.4) 15.8(11.4) 1.6(1.2)	米、油、ごま、三温糖 〇ホットケーキミックス、 〇白玉粉	鶏もも肉、みそ、かつお節 〇牛乳、〇チーズ	もやし、こまつな、はくさい、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
03土	そぼろあんかけ丼 さつま芋の甘煮 お麩のみそ汁	青のりチーズサンド 麦茶	517.0(387.7) 17.3(13.0) 14.4(10.8) 2.2(1.6)	米、さつまいも、三温糖、油、片栗粉、お麩 〇食パン、〇マヨネーズ	豚ひき肉、みそ 〇スライスチーズ	たまねぎ、にんじん、いんげん、乾燥わかめ、しょうが 〇あおのり	煮干だし汁、しょうゆ
05月	ごはん さわらのチーズパン粉焼き うの花炒り煮 小松菜のみそ汁	シュガートースト 牛乳	586.9(432.6) 28.6(21.1) 24.9(18.2) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ、パン粉、ごま油、三温糖 〇食パン、〇グラニュー糖	さわら、おから、ピザ用チーズ、みそ、油揚げ、ちくわ 〇牛乳、〇バター	こまつな、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉
06火	あんかけうどん 大根とツナの和え物 みかん	中華風おこわ 麦茶	508.1(380.4) 19.2(14.4) 9.3(7.0) 1.9(1.4)	干しうどん、マヨネーズ、片栗粉 〇米、〇もち米、〇三温糖、〇ごま油	鶏肉、ツナ油漬缶、スキムミルク 〇豚ひき肉	みかん、だいこん、はくさい、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、ねぎ 〇にんじん、〇こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん 〇しょうゆ
07水 誕生会	黒糖パン 野菜入りミートローフ 冬のホットサラダ 春雨スープ	フルーツゼリー せんべい 麦茶	455.9(341.9) 17.6(13.2) 16.5(12.4) 2.0(1.5)	黒糖パン、パン粉、マヨネーズ、はるさめ、三温糖、すりごま 〇グラニュー糖	豚ひき肉、牛乳、鶏レバー、ベーコン、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ 〇食パン	キャベツ、たまねぎ、れんこん、はくさい、ブロッコリー、にんじん、乾燥わかめ 〇みかん缶、〇パイン缶、〇かんでん	ケチャップ、中濃ソース、食酢、しょうゆ
08木	みそ豚丼 かぶの塩昆布あえ 豆腐のみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	507.5(453.0) 22.1(19.2) 13.7(11.4) 2.3(2.1)	米、油、三温糖 〇食パン	豚肉、木綿豆腐、みそ 〇牛乳	かぶ・葉、チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、乾燥わかめ 〇いちごジャム	煮干だし汁、しょうゆ
09金	ごはん カレー風肉じゃが 納豆和え 玉ねぎのみそ汁	マカロニイタリアン 麦茶	441.5(331.2) 16.4(12.3) 9.8(7.4) 1.2(0.9)	米、じゃがいも、油、三温糖 〇マカロニ、〇オリーブ油	豚肉、ひきわり納豆、油揚げ、みそ 〇ベーコン、〇鶏がらスープ	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん 〇トマトペースト、〇たまねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉
10土	和風スパゲティー 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	548.4(411.4) 20.0(15.0) 10.9(8.2) 1.1(0.8)	オリーブ油、油、三温糖 〇米	鶏もも肉、ハム、鶏がらスープ 〇ベーコン、〇鶏がらスープ	だいこん、たまねぎ、なす、にんじんきゅうり、エリンギ、万能ねぎ 〇たまねぎ、〇にんじん	しょうゆ、りんご酢、みりん、食塩 〇パセリ粉
12月	ごはん かじきのケチャップ煮 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	せんべい バナナ 牛乳	580.1(427.5) 25.9(19.0) 16.2(11.7) 2.0(1.5)	米、片栗粉、油、三温糖 〇せんべい	かじき、凍り豆腐、みそ 〇牛乳	だいこん、ほうれん草、にんじん、ごぼう、たまねぎ 〇バナナ	煮干だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、みりん、食塩
13火	フランスパン(乳児:バターロール) クリームシチュー グリーンサラダ ウインナーソテー	ひじきの御飯 麦茶	551.2(496.9) 21.5(18.9) 19.7(17.2) 1.6(1.5)	幼児:フランスパン 乳児:バターロール じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、〇米、〇三温糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、バター、スキムミルク、鶏がらスープ 〇油揚げ	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、ブロッコリー、にんじん 〇にんじん、〇ひじき	食酢、食塩 〇しょうゆ
14水	ごはん 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き きんぴら炒め 厚揚げと大根のみそ汁	青のりトースト 牛乳	600.4(442.8) 23.9(17.5) 28.3(20.8) 1.7(1.3)	米、マヨネーズ、小麦粉、油、ごま油、ごま、三温糖 〇食パン	鶏もも肉、生揚げ、みそ、粉チーズ 〇牛乳、〇バター	だいこん、れんこん、しらたき、ごぼう、にんじん、クリームコーン缶、いんげん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉
15木	キッズピビンバ さつま芋のレモン煮 玉ねぎとお麩のみそ汁	ポカポカスープ、 麦茶	506.5(379.9) 18.8(14.1) 14.6(10.9) 1.6(1.2)	米、さつまいも、三温糖、ごま、お麩、ごま油 〇じゃがいも、〇油	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、油揚げ 〇ベーコン、〇鶏がらスープ	もやし、ほうれん草、たまねぎ、レモン、にんじん、ねぎ、しょうが 〇たまねぎ、〇だいこん(葉)、〇にんじん、	煮干だし汁、しょうゆ
16金	味噌ラーメン(乳児:味噌うどん) ココロサラダ りんご	いりこ菜飯おにぎり 麦茶	665.8(499.4) 25.1(18.8) 10.7(8.1) 2.8(2.1)	幼児:生中華めん 乳児:干しうどん じゃがいも、マヨネーズ、ごま油 〇米、〇ごま	豚肉、チーズ、みそ、スキムミルク、鶏がらスープ 〇しらす干し	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶 〇菜飯ふりかけ	かつおだし汁
17土	中華風たきこみ御飯 ジャーマンポテト 豆腐スープ	きな粉サンド 麦茶	489.9(367.4) 15.2(11.4) 15.6(11.7) 1.2(0.9)	米、じゃがいも、油、三温糖、ごま油 〇食パン、〇三温糖	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ベーコン、鶏がらスープ 〇バター、〇きな粉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、水煮だけのこ、いんげん	しょうゆ、みりん、パセリ粉
19月	鮭とほうれん草のクリームスパゲティー 冬野菜のサラダ かぶとベーコンのスープ	そぼろごはん 麦茶	561.2(420.9) 22.7(17.0) 14.7(11.0) 1.1(0.9)	スパゲティー、小麦粉、油、三温糖 〇米、〇ごま、〇三温糖	牛乳、塩さけ、ベーコン、バター、スキムミルク、鶏がらスープ 〇豚ひき肉	たまねぎ、カリフラワー、かぶ、ほうれん草、ブロッコリー、コーン缶、しめじ、にんじん 〇にんじん、〇しょうが	食酢、食塩 〇しょうゆ
20火	ごはん 麻婆春雨 ゴママヨポテト 中華スープ	凍り豆腐のラスク 牛乳	605.2(446.3) 21.7(15.8) 24.0(17.5) 1.4(1.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、すりごま、ごま油、三温糖 〇三温糖、〇グラニュー糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇凍り豆腐、〇バター	きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、乾燥わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん
21水	ごはん 畑のハンバーグ ひじきと切干大根の煮物 里芋のみそ汁	温そうめん 麦茶	572.6(429.4) 24.9(18.6) 13.9(10.4) 2.9(2.2)	米、さといも、三温糖、パン粉、油 〇干しそうめん	豚ひき肉、水煮大豆、牛乳、さつまいも、みそ、スキムミルク 〇鶏肉	たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、ひじき 〇はくさい、〇にんじん	煮干だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース 〇かつおだし汁、〇しょうゆ
22木	ごはん 肉豆腐 南瓜のいとこ煮 わかめと玉ねぎのみそ汁・みかん	しらすトースト 牛乳	546.7(399.8) 22.1(16.2) 13.6(9.8) 2.6(1.9)	米、三温糖、片栗粉 〇幼児:コッパン 〇乳児:食パン 〇マヨネーズ	木綿豆腐、豚肉、あずき、なると、みそ 〇牛乳、〇しらす干し、〇粉チーズ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、はくさい、しらたき、えのきたけ、乾燥わかめ 〇あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
23金 クリスマス	ハンズパン チキンのチーズ焼き 温野菜 カレースープ	クリスマスケーキ 牛乳	681.5(503.5) 26.8(19.7) 41.4(30.6) 2.4(1.8)	ハンズパン、じゃがいも、油 〇小麦粉、〇グラニュー糖	鶏もも肉、スライスチーズ、ウインナー、鶏がらスープ 〇牛乳、〇ホイップクリーム、 〇卵、〇バター	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん 〇いちご	カレールウ、中濃ソース、ケチャップ
24土	ツナピラフ きゃべつとウインナーの蒸し煮 マカロニスープ	りんごジャムサンド 麦茶	425.4(319.0) 12.4(9.3) 9.3(7.0) 0.9(0.7)	米、じゃがいも、マカロニ 〇食パン	ウインナー、ツナ油漬缶、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶 〇りんごジャム	パセリ粉
26月	ハヤシライス 鉄骨サラダ お麩のすまし汁	黒糖蒸しパン 牛乳	607.5(448.1) 21.2(15.5) 21.8(15.9) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、小麦粉、油、お麩、ごま油 〇ホットケーキミックス、〇黒砂糖	豚肉、水煮大豆、ヨーグルト(無糖)、しらす干し 〇牛乳、〇バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、ひじき	かつおだし汁、ハヤシルウ、しょうゆ
27火	豚コーン丼 白菜の梅肉和え きゃべつと油揚げのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	554.0(407.9) 23.2(17.0) 17.4(12.6) 2.0(1.5)	米、三温糖、油 〇マカロニ、〇グラニュー糖	豚ひき肉、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇きな粉、〇スキムミルク	はくさい、コーン缶、キャベツ、こまつな、にんじん、うめびしお、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、かつおだし汁
28水	和風うどん 小松菜のサラダ バナナ	昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	514.6(378.2) 20.5(13.7) 7.5(5.4) 3.9(2.8)	干しうどん、マヨネーズ、ごま 〇米、〇ごま	鶏肉、ツナ油漬缶、かまぼこ 〇いわし(煮干し)	バナナ、もやし、はくさい、にんじん、こまつな 〇塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩

※マヨネーズは卵なしを使用しています