

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 ()は未測定	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
04水	カレーライス フルーツサラダ わかめとコーンのスープ	マカロニきな粉 牛乳	607.5(448.0) 21.7(15.9) 18.4(13.3) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油 〇マカロニ、〇グラニュー糖	豚肉、スキムミルク、鶏がらスープ 〇牛乳、〇きな粉、〇スキムミルク	たまねぎ、りんご、みかん缶、パイナップル、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、干しぶどう、乾燥わかめ	カレールウ、しょうゆ
05木	ごはん 松風焼き 大根と人参の甘酢和え 小松菜のすまし汁	ココア蒸しパン 牛乳	558.0(410.9) 22.2(16.2) 17.3(12.5) 1.6(1.2)	米、パン粉、砂糖、ごま 〇ホットケーキミックス、〇砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、みそ、スキムミルク 〇牛乳、〇バター	だいごん、たまねぎ、ごまつな、にんじん、えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、食酢、しょうゆ、食塩 〇ココア(ビュココア)
06金	和風スパゲッティ 冬野菜のサラダ 白菜のミルクスープ みかん	七草雑炊 麦茶	491.2(368.4) 22.0(16.5) 9.0(6.8) 1.4(1.1)	オリーブ油、油、砂糖 〇米	牛乳、鶏もも肉、スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	みかん、たまねぎ、はくさい、なす、カリフラワー、ブロッコリー、コーン缶、エリンギ、にんじん、万能ねぎ 〇七草、〇せり、〇かぶ・葉	しょうゆ、みりん、食酢、食塩 〇かつおだし汁、〇しょうゆ、〇食塩
07土	そぼろあんかけ丼 きゅうりともやしのナムル きゃべつのみそ汁	ツナサンド 麦茶	499.2(374.5) 19.4(14.3) 17.2(12.9) 2.3(1.8)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油 〇食パン、〇マヨネーズ	豚ひき肉、みそ 〇ツナ油漬缶、〇スキムミルク	もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、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
10火	食パン さわらのトマトチーズ焼き ごぼうときゅうりのサラダ かぶのスープ	ポテトチャウダー 麦茶	500.3(375.3) 26.3(19.7) 25.7(19.3) 1.6(1.2)	食パン、マヨネーズ、ごま、油、砂糖 〇じゃがいも、〇小麦粉	さわら、ピザ用チーズ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇ベーコン、〇バター、〇鶏がらスープ	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、れんこん、パプリカ、コーン缶、にんじん、コブ	しょうゆ、パセリ粉
11水	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 千草和え 玉ねぎとお麩のみそ汁	黒糖トースト 牛乳	502.7(369.5) 26.9(19.8) 14.4(10.3) 1.9(1.4)	米、お麩、砂糖、ごま油 〇食パン、〇黒砂糖	鶏肉、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇バター	もやし、ごまつな、たまねぎ、にんじん、マーメレード	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
12木	かぼちゃのほうとう風うどん おからサラダ りんご	じゃこわかめおにぎり 麦茶	489.4(367.0) 16.4(12.3) 8.1(6.0) 3.2(2.4)	干しうどん、マヨネーズ、油、砂糖 〇米、〇ごま	豚肉、おから、みそ 〇しらす干し	りんご、かぼちゃ、ブロッコリー、だいごん、ごぼう、なめこ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
13金	豚コーン丼 骨太サラダ 里芋のみそ汁	小倉コッペパン 牛乳	656.7(483.2) 25.2(18.5) 24.0(17.3) 2.4(1.8)	米、さといも、マヨネーズ、すりごま、砂糖、油 〇コッペパン、〇砂糖	豚ひき肉、水煮大豆、みそ、ちりめんじゃこ、スキムミルク 〇牛乳、〇バター	キャベツ、コーン缶、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ひじき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
14土	五目うどん かぼちゃごまマヨネーズサラダ バナナ	ひじきごはん 麦茶	465.8(349.4) 15.8(11.9) 8.2(6.2) 1.7(1.3)	干しうどん、マヨネーズ、油、ごま、砂糖 〇米	豚肉、スキムミルク 〇油揚げ	バナナ、かぼちゃ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、ねぎ 〇にんじん、〇ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん 〇かつおだし汁、〇しょうゆ、〇みりん
16月	ごはん かじきの照り焼き 高野豆腐と根菜の煮物 もやしのみそ汁	米粉クッキー (ひよこ・うさぎ：野菜ポーロ) バナナ 牛乳	573.1(409.4) 25.6(18.6) 18.6(13.4) 1.9(1.4)	米、油、砂糖 〇米粉クッキー (ひよこ・うさぎ：野菜ポーロ)	かじき、凍り豆腐、みそ 〇牛乳	だいごん、もやし、にんじん、ごぼう、たまねぎ、いんげん 〇バナナ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
17火	コッペパン ポテトグラタン フレンチサラダ ほうれん草のスープ	湘南マカロニ 麦茶	393.4(295.0) 20.4(15.3) 14.8(11.1) 1.2(0.9)	じゃがいも、コッペパン、小麦粉、油、砂糖 〇マカロニ、〇オリーブ油	牛乳、鶏肉、ピザ用チーズ、バター、スキムミルク、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、にんじん、コーン缶 〇キャベツ	食酢、食塩
18水	ツツカレーピラフ 鶏の唐揚げ 青菜ときこのソテー わかめスープ	フルーツパウンドケーキ 牛乳	625.4(461.5) 26.5(19.5) 22.4(16.4) 1.7(1.2)	米、油、片栗粉 〇小麦粉、〇グラニュー糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、鶏がらスープ、バター 〇牛乳、〇卵、〇バター	もやし、ごまつな、しめじ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、乾燥わかめ、しょうが 〇りんご、〇干しぶどう、〇パイナップル	しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩
19木	ごはん おからハンバーグ 大根サラダ 白菜のみそ汁	セサミトースト 牛乳	653.9(482.8) 27.0(19.8) 25.5(18.7) 2.2(1.7)	米、パン粉、砂糖、マヨネーズ、 〇食パン、〇グラニュー糖、〇すりごま	豚ひき肉、鶏レバー、ツナ油漬缶、牛乳、おから、みそ、スキムミルク 〇牛乳、〇バター	たまねぎ、だいごん、きゅうり、はくさい、コーン缶、乾燥わかめ	煮干だし汁、ケチャップ、中濃ソース
20金	けんちんうどん スイートポテトサラダ りんご	チーズおかおにぎり 麦茶	547.5(410.7) 18.1(13.6) 10.9(8.2) 1.6(1.2)	干しうどん、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖 〇米、〇ごま	豚肉、スキムミルク 〇チーズ、〇かつお節	りんご、だいごん、きゅうり、はくさい、干しぶどう、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん 〇しょうゆ
21土	中華風だしごみ御飯 ココロサラダ 豆腐とねぎのスープ	きな粉サンド 麦茶	479.7(359.8) 16.0(12.0) 15.9(11.9) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油 〇食パン、〇砂糖	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ハム、スキムミルク、鶏がらスープ 〇バター、〇きな粉	きゅうり、にんじん、ねぎ、水煮だけのこ、コーン缶	しょうゆ
23月	ごはん 白身魚の塩焼き ひじきと切干大根の煮物 きのこのみそ汁・みかん	ウインナーのケーキサレ 牛乳	617.8(455.7) 27.2(20.5) 18.6(13.0) 2.1(1.5)	米、パン粉、油、小麦粉、 〇小麦粉、〇グラニュー糖、〇油	たら、さつま揚げ、みそ 〇牛乳、〇ウインナー、〇ピザ用チーズ	みかん、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、切り干しだいごん、ひじき、いんげん 〇ほうれんそう、〇たまねぎ、〇かぼちゃ	煮干だし汁、かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ
24火	フランスパン(乳児：バターロール) ピーンズシチュー マカロニサラダ 牛乳	韓国風混ぜごはん 麦茶	632.0(563.2) 23.6(20.3) 20.1(17.5) 2.1(1.9)	卵：フランスパン、乳児：バターロール じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、油 〇米、〇砂糖、〇ごま油	牛乳、豚肉、水煮大豆、ハム、スキムミルク、鶏がらスープ 〇豚ひき肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、コーン缶 〇にんじん、〇ごまつな、〇しょうが	ハヤシルウ 〇しょうゆ
25水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 白菜の梅肉和え 小松菜のすまし汁	パニラキュッフェルン 牛乳	598.3(441.1) 24.0(17.6) 19.5(14.1) 1.6(1.2)	米、油、ごま、砂糖 〇小麦粉、〇コーンスターチ、〇粉砂糖、〇グラニュー糖	鶏肉、みそ、かつお節 〇牛乳、〇バター	はくさい、ごまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、うめびしお	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
26木	あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト 中華スープ	ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	596.6(447.5) 22.0(16.5) 9.8(7.4) 1.6(1.2)	焼きそばめん、片栗粉、砂糖、ごま油 〇米、〇ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉、スキムミルク、鶏がらスープ 〇ツナ油漬缶	はくさい、もやし、たまねぎ、みかん缶、バナナ、パイナップル、にんじん、だいごん、水煮だけのこ、ピーマン、干しぶどう、乾燥わかめ 〇塩こんぶ、〇あおのり	中華スープ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
27金	豚丼 南瓜のレモン煮 むらくもスープ	青のりトースト 牛乳	613.7(452.7) 29.2(21.5) 19.3(14.0) 2.0(1.5)	米、砂糖、片栗粉 〇食パン	豚肉、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、なると、 〇牛乳、〇バター	たまねぎ、かぼちゃ、しらたき、レモン 〇あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
28土	味噌うどん さつま芋の甘煮 バナナ	ケチャップチキンライス 麦茶	561.6(421.2) 19.0(14.3) 7.6(5.7) 1.6(1.2)	干しうどん、さつまいも、砂糖 〇米、〇油	豚肉、油揚げ、みそ 〇鶏もも肉、〇鶏がらスープ	バナナ、はくさい、ねぎ 〇たまねぎ、〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん 〇ケチャップ
30月	ごはん かじきのマヨネーズ焼き ネパネパ和え わかめのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	597.0(440.1) 29.0(21.3) 17.2(12.4) 2.2(1.6)	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖 〇食パン	かじき、挽きわり納豆、みそ 〇牛乳	もやし、ごまつな、たまねぎ、にんじん、乾燥わかめ、しょうが 〇いちごジャム	煮干だし汁、しょうゆ、パセリ粉
31火	レバー入りミートスパゲッティ 大根とハムのりんご酢のサラダ きゃべつとミルクスープ みかん	うめちりおにぎり 麦茶	655.3(491.6) 27.8(20.8) 17.5(13.1) 1.5(1.1)	スパゲッティ、油、小麦粉、砂糖 〇米、〇ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、ハム、ベーコン、スキムミルク、粉チーズ、鶏がらスープ 〇しらす干し	だいごん、みかん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、にんじん	ケチャップ、りんご酢、食塩

※マヨネーズは卵なしを使用しています