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 水	麻婆丼 春雨サラダ わかめとコーンのスープ	チーズクッキー 牛乳	764.8(566.1) 29.7(21.8) 26.6(19.5) 1.9(1.4)	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油 〇小麦粉、〇砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇バター、〇粉チーズ、〇スキムミルク、〇卵	もやし、コーン缶、きゅうり、にら、ねぎ、にんじん、乾燥わかめ、しょうが	しょうゆ、食酢
02 木	コッペパン 野菜入りミートローフ 和風サラダ かぶのスープ	温そうめん 麦茶	457.7(344.1) 22.9(17.3) 14.9(11.1) 2.4(1.9)	コッペパン、パン粉、砂糖、油 〇干しそうめん、〇片栗粉	豚ひき肉、牛乳、鶏レバー、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ 〇鶏むね肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぶ、にんじん、ブロッコリー 〇はくさい、〇にんじん	ケチャップ、中濃ソース、食酢、しょうゆ 〇かつおだし汁、〇しょうゆ
03 金 節分会	鬼キーマカレー 温野菜 鬼棒スープ	おにっこケーキ 牛乳	650.6(482.8) 22.8(16.8) 24.0(17.3) 0.9(0.7)	米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、油、砂糖 〇オスター、〇コーン菓子、〇ビスケット(幼児のみ)、〇チョコペン	豚ひき肉、水煮大豆、ベーコン、鶏がらスープ 〇牛乳、〇ホイップクリーム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、はくさい、干しぶどう、ピーマン、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉、パセリ粉
04 土	みそ豚丼 きゅうりの昆布和え わかめのすまし汁	ツナサンド 麦茶	438.8(328.7) 17.6(13.2) 11.7(8.8) 1.9(1.4)	米、油、砂糖 〇食パン、〇マヨネーズ	豚肉、みそ 〇ツナ油漬缶	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、ねぎ、塩こんぶ、乾燥わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
06 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	凍り豆腐のきな粉トースト 牛乳	599.8(440.1) 32.0(23.4) 27.3(19.8) 1.8(1.3)	米、マヨネーズ、パン粉、ごま油、砂糖 〇砂糖、〇小麦粉、〇油	さわら、おから、ピザ用チーズ、みそ、油揚げ、ちくわ 〇牛乳、〇凍り豆腐、〇きな粉	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
07 火	マカロニチキングラタン グリーンサラダ コーンスープ りんご	ひじきとツナごはん 麦茶	651.3(488.6) 26.2(19.6) 20.2(15.2) 1.3(1.0)	マカロニ、小麦粉、油、砂糖 〇米、〇砂糖、〇ごま油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、バター、ウィンナー、スキムミルク、鶏がらスープ 〇ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、りんご、クリームコーン缶、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶 〇にんじん、〇ひじき	食酢、食塩、パセリ粉 〇しょうゆ、〇みりん
08 水	ごはん 肉じゃが 白菜の梅肉和え きのこのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	551.0(405.6) 19.8(14.4) 14.2(10.2) 2.1(1.5)	米、じゃがいも、油、砂糖 〇食パン	豚肉、みそ、かつお節 〇牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、しらたき、しめじ、えのきたけ、ねぎ、うめびしお 〇いちごジャム	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
09 木	和風うどん マゼドアンサラダ バナナ	おおか昆布おにぎり 麦茶	569.2(426.9) 20.7(15.5) 9.0(6.7) 4.1(3.0)	干しうどん、じゃがいも、マヨネーズ 〇米、〇ごま	鶏肉、ツナ油漬缶、チーズ、かまぼこ、スキムミルク 〇かつお節	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ 〇塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
10 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのごま酢和え 豆腐のみそ汁	サクサクスコーン 牛乳	530.3(386.5) 27.4(20.1) 13.8(9.8) 1.7(1.2)	米、ごま、砂糖 〇ホットケーキミックス、〇砂糖、〇コーンフレーク	鶏肉、絹ごし豆腐、ちくわ 〇牛乳、〇バター	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、マーマレード、乾燥わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食酢
13 月	ごはん かじきのケチャップあなかけ 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	シュガートースト 牛乳	572.6(421.9) 26.6(19.5) 19.6(14.2) 2.2(1.6)	米、片栗粉、油、砂糖 〇食パン、〇グラニュー糖	かじき、凍り豆腐、みそ 〇牛乳、〇バター	だいこん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、たまねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩
14 火	豚コーン丼 骨太サラダ 豆腐とねぎのスープ	ボンデケーショ ミルクココア	727.2(538.3) 29.2(21.5) 25.3(18.5) 1.7(1.3)	米、マヨネーズ、すりごま、砂糖、油 〇ホットケーキミックス、〇白玉粉	豚ひき肉、木綿豆腐、水煮大豆、しらす干し、スキムミルク、鶏がらスープ 〇牛乳、〇チーズ	ほうれんそう、コーン缶、葉ねぎ、にんじん、ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん
15 水	ごはん 厚揚げの中華炒め さつま芋の甘煮 大根のみそ汁	ミネストローネスープ 麦茶	502.7(376.0) 16.3(12.2) 12.2(9.1) 1.5(1.1)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油 〇じゃがいも、〇マカロニ、〇油	生揚げ、豚肉、みそ、鶏がらスープ 〇ベーコン、〇鶏がらスープ	たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、水煮だけのこと、にんじん、ねぎ、しょうが 〇ホールトマト缶詰、〇キャベツ、〇たまねぎ、〇にんじん、〇セロリ	煮干だし汁、しょうゆ、オイスターソース
16 木 誕生日会	黒糖パン チキンフライ 冬野菜のサラダ 白菜のミルクスープ	南瓜クッキー フルーツゼリー 麦茶	494.6(368.6) 28.1(21.1) 19.4(14.6) 1.6(1.2)	黒糖パン、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、油、ごま 〇南瓜クッキー 〇砂糖	鶏肉(胸皮なし)、牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、スキムミルク、鶏がらスープ	もやし、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、〇みかん缶、〇パイン缶、〇かんてん	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ
17 金	タンメン風うどん さつま芋のオレンジ煮 バナナ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	521.8(382.5) 15.2(11.2) 4.9(3.7) 1.1(0.8)	干しうどん、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油 〇米、〇ごま	豚肉、なると、鶏がらスープ 〇しらす干し 〇炊き込みわかめ	バナナ、はくさい、もやし、オレンジ天然果汁、干しぶどう、にんじん、にら	しょうゆ
18 土	中華風たきごみ御飯 ゴマヨサラダ わかめスープ	ブルーベリージャムサンド 麦茶	481.1(359.5) 14.7(11.0) 13.9(10.4) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油 〇食パン	豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ 〇牛乳、〇ツナ油漬缶	きゅうり、にんじん、水煮たけのこ、ねぎ、いんげん、乾燥わかめ 〇ブルーベリージャム	しょうゆ
20 月	ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き 三色野菜のおかか和え お麩のみそ汁・みかん	マカロニココア 牛乳	604.2(445.0) 29.4(21.6) 21.0(15.3) 1.4(1.1)	米、マヨネーズ、小麦粉、油、お麩 〇マカロニ、〇砂糖	さわら、みそ、油揚げ、かつお節、粉チーズ 〇牛乳、〇きな粉、〇スキムミルク	もやし、みかん、こまつな、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、パセリ粉 〇ココア(ビュアココア)
21 火	しゃべつとベーコンのスパゲティー 花野菜のサラダ 玉ねぎとかぶのミルクスープ	こぎつねごはん 麦茶	580.9(435.7) 20.5(15.4) 16.6(12.5) 1.1(0.8)	スパゲティー、オリーブ油、油、砂糖 〇米、〇砂糖	牛乳、ベーコン、ウィンナー、スキムミルク、鶏がらスープ 〇鶏ひき肉、〇油揚げ	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、かぶ・葉、カリフラワー、にんじん 〇コーン缶	食酢、食塩 〇しょうゆ
22 水	キッズピピンパ 南瓜のレモン煮 わかめのすまし汁	ツナコーンパン 牛乳	589.8(434.7) 24.3(17.8) 22.0(16.0) 1.7(1.3)	米、ごま、砂糖、ごま油 〇ホットケーキミックス、〇マヨネーズ	豚ひき肉、鶏ひき肉 〇牛乳、〇ツナ油漬缶	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、にんじん、レモン、ねぎ、乾燥わかめ、しょうが 〇コーン缶、〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 〇パセリ粉
24 金	フランスパン(乳児:バターロール) クリームシチュー 大根とハムのりんご酢のサラダ	鮭菜飯おにぎり 麦茶	528.5(479.9) 23.0(20.0) 14.4(13.2) 1.7(1.6)	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖 〇米、〇ごま	牛乳、鶏もも肉、ハム、スキムミルク、バター、鶏がらスープ 〇さけフレーク	たまねぎ、だいこん、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん 〇菜飯ふりかけ	りんご酢、食塩
25 土	そぼろあなかけ丼 きゅうりとちやしのナムル しゃべつのみそ汁	きな粉サンド 麦茶	489.8(367.4) 17.6(13.2) 16.3(12.2) 2.1(1.6)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油 〇食パン、〇砂糖	豚ひき肉、みそ 〇バター、〇きな粉	もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
27 月	ごはん 白身魚の香草焼き ほうれん草の磯辺和え かぶのみそ汁	セザミトースト 牛乳	568.2(406.1) 27.7(20.0) 20.6(14.6) 1.9(1.4)	米、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油 〇食パン、〇グラニュー糖、〇すりごま	たら、みそ、粉チーズ、油揚げ 〇牛乳、〇バター	もやし、ほうれんそう、かぶ・葉、にんじん、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、パセリ粉
28 火	カレーうどん 大根とツナのサラダ バナナ	チーズ昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	592.8(435.2) 21.5(15.9) 20.7(15.5) 2.6(1.9)	干しうどん、マヨネーズ、油 〇米、〇ごま	豚肉、ツナ油漬缶、スキムミルク 〇チーズ、〇いわし(幼児)、〇かつお節	だいこん、バナナ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶 〇塩こんぶ	かつおだし汁、カレー粉、しょうゆ

※マヨネーズは卵なしを使用しています