

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 おからハンバーグ 切り干し大根のサラダ 青梗菜のスープ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	539.7(404.8) 21.7(16.3) 16.2(12.1) 2.2(1.7)	コッペパン、砂糖、マヨネーズ、すりごま、油、ごま油 ○米、○ごま	豚ひき肉、おから、スキムミルク、ちくわ、ベーコン、鶏がらスープ ○しらす干し	たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食酢
02 水	ごはん 厚揚げのオオスターソース炒め さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁	ワインナーのケーキサレ 牛乳	627.8(463.3) 21.9(16.0) 18.6(13.5) 1.9(1.4)	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉 ○小麦粉、○グラニュー糖、○油	豚肉、生揚げ、みそ たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、乾燥わかめ	○たまねぎ	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、料理酒、オオスターソース
03 木	和風うどん かぼちゃの煮冷やし すいか	韓国風混ぜごはん 麦茶	523.5(392.7) 19.7(14.8) 5.0(3.8) 4.1(3.1)	干しうどん、砂糖 ○米、○砂糖、○ごま油	鶏肉、かまぼこ ○豚ひき肉	すいか、かぼちゃ、はくさい、にんじん ○にんじん、○ごまつな、○しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 ○しょうゆ、○料理酒
04 金	豚肉コーン丼 ひじきの炒り煮 きゃべつのみそ汁	高野豆腐のフレンチトースト 牛乳	606.2(447.0) 26.7(19.6) 24.7(18.0) 2.2(1.7)	米、油、砂糖 ○砂糖、○グラニュー糖	豚ひき肉、ちくわ、みそ、油揚げ ○牛乳、○凍り豆腐、○バター	コーン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ひじき、いんげん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
05 土	中華風たきごみ御飯 小松菜ともやし和え物 わかめスープ	青のりチーズサンド 麦茶	397.2(297.9) 13.7(10.3) 9.5(7.1) 1.6(1.2)	米、砂糖、ごま油 ○食パン、○マヨネーズ	豚ひき肉、鶏がらスープ ○スライスチーズ	もやし、ごまつな、にんじん、水煮たけのこ、コーン缶、葉ねぎ、いんげん、乾燥わかめ ○あおのり	しょうゆ
07 月	ごはん かれのいオーロラソースかけ もやしとニラの和え物 ほうれん草のみそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	596.5(439.9) 28.8(21.2) 20.8(15.2) 1.8(1.4)	米、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま、砂糖、ごま油 ○ホットケーキミックス、○砂糖	かれのい、ハム、みそ、油揚げ ○牛乳、○スキムミルク、○バター	もやし、にら、ほうれん草、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ ○ココア(ビュココア)
08 火	夏野菜カレー フルーツヨーグルト 豆腐とねぎのスープ	りんごジャムサンド 牛乳	624.3(460.7) 23.8(17.4) 16.7(12.0) 1.8(1.3)	米、砂糖、油 ○食パン	絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚肉、スキムミルク、鶏がらスープ ○牛乳	たまねぎ、なす、かぼちゃ、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、ねぎ、干しぶどう	カレー粉
09 水	なすミートスパゲティ フレンチサラダ じゃが芋のスープ	ベーコンピラフ 牛乳	642.3(474.1) 25.1(18.4) 19.5(14.1) 0.9(0.6)	スパゲティ、じゃが芋、油、小麦粉、砂糖 ○米	豚ひき肉、粉チーズ、鶏がらスープ ○牛乳、○ベーコン、○鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、カットマトモ詰、なす、きゅうり、にんじん、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、食酢、食塩 ○パセリ粉
10 木	豚丼 オクラのおかか和え お麩のみそ汁 バナナ	おやつ冷やし中華 麦茶	468.4(351.4) 21.2(15.9) 7.0(5.3) 2.5(1.9)	米、砂糖、お麩 ○生中華めん、○砂糖、○ごま油	豚肉、みそ、かつお節 ○かまぼこ	もやし、たまねぎ、バナナ、しらたき、オクラ、えのきたけ、ねぎ、にんじん ○きゅうり、○コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、みりん ○かつおだし汁、○食酢、○しょうゆ、○みり
12 土	ケチャップチキンライス ゴマヨボテ 玉ねぎのスープ	きな粉サンド 麦茶	460.0(345.0) 16.2(12.1) 12.5(9.4) 1.0(0.7)	米、じゃが芋、マヨネーズ、すりごま、油、砂糖 ○食パン、○砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ ○バター、○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
14 月	冷やしたぬきうどん ブロッコリーの洋風白和え フルーツミックス	うめちりおにぎり 麦茶	503.7(377.8) 17.4(13.0) 11.9(8.9) 2.1(1.6)	干しうどん、揚げ玉、マヨネーズ、ごま、砂糖 ○米、○ごま	木綿豆腐、かまぼこ、ハム、スキムミルク ○しらす干し	ブロッコリー、みかん缶、パイン缶、ほうれん草、にんじん、乾燥わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
15 火	ごはん ハッシュドポーク ごぼうときゅうりのサラダ きゃべつスープ	ツナコーンパン 牛乳	705.4(521.5) 26.2(19.2) 31.9(23.5) 2.7(2.0)	米、マヨネーズ、油、ごま ○ホットケーキミックス、○マヨネーズ	豚肉、ベーコン、スキムミルク、鶏がらスープ ○牛乳、○ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、ブロッコリー、カットマトモ詰、しめじ、にんじん、コーン缶	ハヤシルウ、しょうゆ ○パセリ粉
16 水	鶏そぼろあんかけ丼 高野豆腐と根菜の煮物 わかめのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	575.6(423.2) 26.8(19.6) 19.1(13.9) 2.0(1.5)	米、片栗粉、砂糖、油 ○マカロニ、○砂糖	鶏ひき肉、油揚げ、凍り豆腐、みそ ○マカロニ、○きな粉、○スキムミルク	だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、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
17 木	ごはん 鮭のマヨネーズパン粉焼き 切干大根の煮物 なすと油揚げのみそ汁	青のりトースト 牛乳	591.5(436.0) 31.5(23.2) 20.8(15.1) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油 ○食パン、○マヨネーズ	さけ、ピザ用チーズ、さつま揚げ、みそ、油揚げ ○牛乳、○粉チーズ	なす、切り干しだいこん、にんじん、いんげん ○あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、パセリ粉
18 金	コッペパン チキンのチーズ焼き きゃべつとパインナップのサラダ カレースープ	ひじきごはん 麦茶	636.1(477.1) 24.2(18.2) 27.8(20.9) 2.5(1.8)	コッペパン、じゃが芋、マヨネーズ ○米、○油、○砂糖	鶏もも肉、ピザ用チーズ、ワインナー、スキムミルク、鶏がらスープ ○油揚げ	キャベツ、きゅうり、パイン缶、たまねぎ、にんじん、干しぶどう ○にんじん、○ひじき	カレー粉、ケチャップ ○しょうゆ、○みりん
19 土	豚肉チャーハン ツナサラダ 豆腐とわかめスープ	いちごジャムサンド 麦茶	427.9(320.9) 14.0(10.5) 13.6(10.2) 1.2(0.9)	米、マヨネーズ、オリーブ油 ○食パン	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ ○もも缶	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、乾燥わかめ、あおのり ○いちごジャム	しょうゆ、食塩
21 月	ごはん さわらのカレー風味焼き オクラのさっぱり梅和え きゃべつのみそ汁	シュガートースト 牛乳	544.2(400.6) 26.3(19.3) 18.7(13.5) 2.1(1.6)	米、油、砂糖 ○食パン、○グラニュー糖	さわら、みそ、油揚げ、かつお節 ○牛乳、○バター	もやし、キャベツ、オクラ、にんじん、うめびしお、りんごジャム、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩
22 火	バターロール 鶏肉のパーベキューソース焼き 和風サラダ ポパイミルクスープ	ツナトマトマカロニ 牛乳	518.9(379.3) 34.8(25.5) 22.2(15.9) 1.9(1.4)	バターロール、油、砂糖 ○マカロニ、○オリーブ油	牛乳、鶏肉、スキムミルク、しらす干し、ベーコン、鶏がら ○牛乳、○ツナ油漬缶、○鶏がらスープ	キャベツ、ほうれん草、きゅうり、たまねぎ、にんじん ○トマトピューレ、○たまねぎ、○にんじん	ケチャップ、しょうゆ、食酢 ○パセリ粉
23 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃがいものり わかめとお麩のみそ汁	ピーチケーキ 牛乳	572.2(421.6) 24.1(17.6) 20.2(14.7) 2.0(1.5)	米、じゃが芋、油、お麩、砂糖 ○ホットケーキミックス	豚肉、みそ ○牛乳、○卵、○バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、乾燥わかめ、あおのり ○もも缶	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、食塩
24 木	麻婆うどん 南瓜のレモン煮 ニラ卵中華スープ	うめ昆布おにぎり 麦茶	501.4(367.3) 18.1(13.4) 10.6(7.9) 1.9(1.4)	干しうどん、砂糖、片栗粉、ごま油 ○米、○ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、鶏がらスープ ○ごま油	かぼちゃ、にら、ねぎ、にんじん、レモン、しょうが	しょうゆ、食塩
25 金 誕生会	ケチャップライス 鶏の唐揚げ 茹でブロッコリー・とうもろこし キャベツのスープ	幼児：アイスクリームフルーツ添え 乳児：ぶどうゼリーフルーツ添え ウエハース 麦茶	640.6(427.0) 23.2(16.5) 21.5(13.4) 1.4(0.8)	米、油、片栗粉 ○ウエハース	鶏もも肉、卵、ベーコン、鶏がらスープ ○アイスクリーム、○ホイップクリーム	とうもろこし、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しょうが ○もも缶(黄桃)、○パイン缶、○ぶどうかんてん	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩
26 土	みそ豚丼 きゅうりの昆布和え 豆腐とねぎのスープ	ブルーベリージャムサンド 麦茶	421.1(315.8) 16.4(12.3) 7.4(5.5) 1.2(0.9)	米、油、砂糖 ○食パン	絹ごし豆腐、豚肉、みそ、鶏がらスープ ○ブルーベリージャム	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	しょうゆ
28 月	ごはん 鮭の西京焼き パンパンジー 小松菜とえのきのみそ汁	セサミトースト 牛乳	561.8(398.2) 32.2(23.2) 18.0(12.7) 1.9(1.3)	米、ごま、砂糖、油、ごま油 ○食パン、○グラニュー糖、○すりごま	さけ、鶏ささ身、みそ ○牛乳、○バター	もやし、きゅうり、ごまつな、えのきたけ	煮干だし汁、みりん、料理酒
29 火	焼き鳥丼野菜和え 五目みそ汁 オレシ	ボンデケーキ 牛乳	581.4(428.5) 24.3(17.8) 13.8(9.9) 1.5(1.1)	米、油、片栗粉 ○ホットケーキミックス、○白玉粉	鶏もも肉、みそ、油揚げ、鶏がらスープ ○牛乳、○チーズ	オレシ、もやし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、料理酒
30 水	ごはん レバーのかりん揚げ ネパネパ和え なすのみそ汁	牛乳くす餅 麦茶	561.5(421.2) 26.2(19.7) 13.5(10.1) 1.7(1.2)	米、片栗粉、油、砂糖 ○片栗粉、○砂糖、○黒砂糖	鶏レバー、挽きわり納豆、みそ、油揚げ ○牛乳、○スキムミルク、○きな粉	もやし、ごまつな、なす、にんじん、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース
31 木	和風スパゲティ トマトサラダ 白菜のスープ	たぬきおにぎり 牛乳	653.4(482.4) 28.1(20.7) 17.7(12.8) 1.5(1.1)	スパゲティ、砂糖、オ ○米、○揚げ玉、○砂糖、○ごま	鶏もも肉、ベーコン、バター、鶏がらスープ ○牛乳	トマト、たまねぎ、キャベツ、はくさい、なす、きゅうり、エリンギ、コーン缶、万能ねぎ、レモン、パセリ ○あおのり	しょうゆ、食酢、みり ○しょうゆ

※マヨネーズは卵なしを使用しています