

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	ボンデケーキ 牛乳	562.4(14.8) 27.6(20.3) 15.9(11.5) 1.5(1.1)	油、ごま、砂糖 〇ホットケーキミックス、 〇白玉粉、〇油	鶏もも肉、みそ、かつお節 〇牛乳、〇チーズ	もやし、ごまつな、はくさい、えのきだけ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
02土	そぼろあんかけ丼 ジャーマンポテト お麩のみそ汁	きな粉サンド 麦茶	531.5(398.7) 17.9(13.4) 19.4(14.6) 2.1(1.6)	米、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖、お麩 〇食パン、〇砂糖	豚ひき肉、ベーコン、みそ鶏がらスープ 〇バター、〇きな粉	たまねぎ、にんじん、いんげん、パセリ、乾燥わかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
04月	ごはん かじき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	593.1(437.2) 28.5(21.0) 23.7(17.3) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ、パン粉、ごま油、砂糖 〇食パン、〇グラニュー糖	かじき、おから、ピザ用チーズ、みそ、油揚げ、ちくわ 〇牛乳、〇バター	ごまつな、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
05火	あんかけうどん 大根とツナの和え物 バナナ	いりこ菜飯おにぎり 麦茶	496.0(370.8) 18.6(13.9) 8.2(6.1) 2.3(1.7)	干しうどん、マヨネーズ、片栗粉 〇米、〇ごま	鶏むね肉、ツナ油漬缶、スキムミルク 〇しらす干し	だいごん、バナナ、はくさい、きゅうり、えのきだけ、コーン缶、ねぎ 〇菜飯ふりかけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
06水 誕生会	パンズパン 鶏の唐揚げ 冬野菜のサラダ カレースープ	フルーツゼリー 麦茶	418.1(313.5) 19.1(14.3) 17.9(13.4) 2.3(1.7)	パンズパン、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖 〇グラニュー糖	鶏もも肉、ウインナー 〇みかん缶、〇パイナップル缶、〇かんてん	たまねぎ、かぼ・葉、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、コーン缶、しょうが	カレー粉、しょうゆ、食酢、みりん、チキンコンソメ、食塩
07木	ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐とわかめのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	583.8(427.6) 23.9(17.4) 17.0(12.2) 1.9(1.4)	米、じゃが芋、砂糖、油 〇食パン	豚肉、木綿豆腐、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、しらたき、〇いちごジャム、ねぎ、乾燥わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
08金	麻婆春雨丼 さつまいもの甘煮 コーンスープ	マカロニイタリアン 牛乳	642.8(474.4) 23.6(17.3) 19.4(14.1) 1.2(0.9)	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油 〇マカロニ、〇オリーブ油	豚ひき肉、卵、みそ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇ベーコン、〇鶏がらスープ	クリームコーン缶、にんじん、ねぎ、水煮たけのこ、いんげん、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ
09土	中華風だしこみ御飯 じゃが芋とさつまいもの煮物 豆腐スープ	青のりチーズサンド 麦茶	462.5(339.5) 16.5(12.1) 11.9(8.8) 1.9(1.4)	米、じゃが芋、砂糖、油、ごま油 〇食パン、〇マヨネーズ	絹ごし豆腐、豚ひき肉、さつまいも、鶏がらスープ 〇スライスチーズ	にんじん、ねぎ、水煮たけのこ、いんげん 〇あおりのり	しょうゆ、みりん
11月	ごはん かれのいのオーロラソースかけ れんこんサラダ わかめと玉ねぎのみそ汁	みかんケーキ 牛乳	669.9(485.8) 27.6(20.0) 26.7(19.2) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ、小麦粉、油、すりごま 〇小麦粉、〇グラニュー糖	かれのい、油揚げ、ツナ油漬缶、みそ 〇牛乳、〇卵、〇バター	キャベツ、れんこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、乾燥わかめ 〇みかん缶	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ
12火	三色丼 南瓜のレモン煮 なめこのみそ汁	ボカボカスープ 麦茶	504.0(377.2) 20.9(15.6) 13.9(10.4) 2.4(1.7)	米、砂糖 〇じゃが芋、〇油	鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、みそ 〇ベーコン	かぼちゃ、ほうれんそう、なめこ、ねぎ、レモン、しょうが 〇だいごん(葉)、〇たまねぎ、〇にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、食塩
13水	フランスパン(乳児:バターロール) クリームシチュー カミカミサラダ みかん	鮭菜飯ごはん 麦茶	568.8(509.9) 23.1(20.0) 16.3(14.6) 1.7(1.6)	幼児:フランスパン 乳児:バターロール じゃが芋、小麦粉、マヨネーズ、すりごま 〇米、〇ごま	牛乳、鶏もも肉、スキムミルク、バター、鶏がらスープ 〇さけフレーク	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、クリームコーン缶、ブロッコリー、コーン缶	しょうゆ
14木	ごはん 畑のハンバーグ 切干大根の煮物 里芋のみそ汁	りんご蒸しパン 牛乳	658.7(486.3) 26.3(19.3) 20.9(15.2) 2.2(1.6)	米、里芋、パン粉、砂糖、油 〇ホットケーキミックス、 〇砂糖、〇油	豚ひき肉、水煮大豆、さつまいも、牛乳、みそ、スキムミルク 〇牛乳、〇バター	たまねぎ、切り干しだいごん、にんじん、ねぎ、いんげん	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
15金	レバー入りミートスパゲティ ブロッコリーフレンチサラダ 白菜のミルクスープ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	622.8(458.3) 27.7(20.6) 18.0(13.5) 1.7(1.2)	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖 〇米、〇ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、チーズ、スキムミルク、ベーコン、粉チーズ、鶏がらスープ 〇しらす干し	たまねぎ、ホールトマト缶詰、はくさい、ブロッコリー、にんじん	ケチャップ、食酢、食塩
16土	わかめうどん キャベツのツナマヨネーズ和え バナナ	ひじきごはん 麦茶	477.5(358.1) 16.3(12.2) 8.7(6.5) 1.7(1.3)	干しうどん、マヨネーズ 〇米	鶏肉、ツナ油漬缶、かまぼこ 〇油揚げ	バナナ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ 〇にんじん、〇ごぼう、〇ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん 〇しょうゆ、〇みりん
18月	ごはん さわらのカレー風味焼き 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	メロンパン 牛乳	617.3(455.4) 28.7(21.1) 20.0(14.5) 1.9(1.4)	米、砂糖、油 〇メロンパン	さわら、凍り豆腐、みそ 〇牛乳	だいごん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、たまねぎ、りんごジャム、いんげん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩
19火	豚汁うどん ポテトサラダ バナナ	中華風おこわ 麦茶	550.4(408.0) 19.1(14.0) 11.0(8.2) 2.2(1.4)	干しうどん、じゃが芋、マヨネーズ 〇米、〇もち米、〇砂糖、 〇ごま油	豚肉、みそ、ハム、スキムミルク 〇豚ひき肉	バナナ、はくさい、だいごん、にんじん、きゅうり、ごぼう、しめじ、ねぎ、コーン缶、〇にんじん	かつおだし汁、みりん 〇しょうゆ
20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	にゅうめん 麦茶	577.9(433.5) 23.5(17.6) 21.8(16.3) 2.1(1.6)	米、マヨネーズ、小麦粉、油、ごま油、ごま、砂糖 〇干しそうめん	鶏もも肉、生揚げ、みそ、粉チーズ 〇鶏むね肉	だいごん、ごぼう、れんこん、しらたき、〇はくさい、にんじん、〇にんじん、クリームコーン缶、〇ねぎ、いんげん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉 〇かつおだし汁、〇しょうゆ
21木	キーマカレー フルーツヨーグルト むらこスープ	スイートポテトパン 牛乳	668.7(483.8) 27.1(19.6) 22.6(17.1) 1.7(1.3)	米、砂糖、油、片栗粉、小麦粉 〇さつまいも、〇コッペパン、 〇砂糖	豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、なると、スキムミルク、粉チーズ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇バター	たまねぎ、りんご、にんじん、みかん缶、ピーマン、パイナップル、ブルーベリー(乾)	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ
22金 クリスマス会	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	クリスマスケーキ 牛乳	710.2(525.1) 26.8(19.7) 35.2(25.9) 2.4(1.8)	黒糖パン、さつまいも、パン粉、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、ごま 〇ホットケーキミックス、 〇グラニュー糖	鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ 〇牛乳、〇ホイップクリーム、〇バター	たまねぎ、ごまつな、はくさい、しめじ、れんこん、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、乾燥わかめ 〇いちご	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ
23土	ベーコンピラフ ゴママヨサラダ マカロニスープ	ブルーベリージャムサンド 麦茶	483.5(358.2) 13.3(9.8) 12.0(8.7) 1.3(0.9)	米、じゃが芋、マカロニ、マヨネーズ、すりごま、砂糖 〇食パン	ベーコン、ツナ油漬缶、鶏がらスープ 〇食パン	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶 〇ブルーベリージャム	しょうゆ、パセリ粉、チキンコンソメ
25月	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ 大根とハムのりんご酢のサラダ 白菜とベーコンのスープ	ツナコーンパン 牛乳	659.1(486.8) 28.7(21.1) 28.8(21.1) 1.7(1.3)	スパゲティ、小麦粉、油、砂糖 〇ホットケーキミックス、 〇マヨネーズ	牛乳、塩さけ、ハム、ベーコン、バター、スキムミルク、鶏がらスープ 〇牛乳、〇ツナ油漬缶	だいごん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ほうれんそう、しめじ 〇コーン缶、〇たまねぎ	りんご酢、食塩 〇パセリ粉
26火	ハヤシライス 骨太サラダ お麩のすまし汁	しらすトースト 牛乳	587.0(424.3) 21.7(15.8) 22.8(16.6) 2.8(2.1)	米、じゃが芋、マヨネーズ、すりごま、油、お麩 幼児:〇コッペパン 乳児:〇食パン、〇マヨネーズ	豚肉、水煮大豆、スキムミルク 〇牛乳、〇しらす干し、 〇粉チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ひじき 〇あおりのり	かつおだし汁、ハヤシライス、しょうゆ
27水	豚コーン丼 白菜の梅和え きゃべつと油揚げのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	555.9(409.3) 23.8(17.4) 17.4(12.6) 2.0(1.5)	米、砂糖、油 〇マカロニ、〇グラニュー糖	豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節 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、ごまつな、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
28木	きつねうどん 小松菜のサラダ バナナ	たぬきおにぎり 麦茶	557.7(414.7) 16.7(12.3) 11.6(8.5) 3.1(2.3)	干しうどん、砂糖、マヨネーズ、すりごま 〇米、〇揚げ玉、 〇砂糖、 〇ごま	鶏肉、油揚げ、ツナ油漬缶、かまぼこ 〇米、 〇揚げ玉、 〇砂糖、 〇ごま	バナナ、もやし、はくさい、にんじん、ごまつな、ねぎ 〇あおりのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 〇しょうゆ

※マヨネーズは卵なしを使用しています