

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
01 木	和風うどん マセドアンサラダ バナナ	おなか昆布おにぎり 牛乳	660.7(487.9) 25.7(18.9) 14.7(10.6) 4.3(3.2)	干しうどん、じゃが芋、マヨネーズ 〇米、〇ごま	鶏肉、かまぼこ、ツナ油漬缶、チーズ、スキムミルク 〇牛乳、〇かつお節	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、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
02 金 節分会	鬼キーマカレー マカロニサラダ 鬼除け汁	おにっごケーキ 牛乳	759.4(559.9) 29.4(21.6) 32.1(23.4) 2.1(1.5)	米、さといも、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、油、ごま油、砂糖 〇カステラ、〇コン菓子、〇ビスケット(幼児のみ)、〇デコペン	豚ひき肉、水煮大豆、豚肉、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ、鶏がらスープ、スキムミルク 〇牛乳、〇ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん、だいごん、きゅうり、板こんにやく、ねぎ、ごぼう、コーン缶、干しぶどう、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉
03 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(329.1) 17.6(13.2) 11.7(8.8) 1.9(1.5)	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
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	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	564.4(421.4) 27.8(20.8) 18.3(13.7) 1.9(1.4)	米、マヨネーズ、パン粉、ごま油、砂糖 〇せんべい、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 〇ヨーグルト(無糖)、〇スキムミルク	ごまつな、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ひじき 〇もも缶(黄桃)、〇パン缶、〇ブルーレーン(乾)	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、ハセリ粉
06 火	マカロニチキングラタン グリーンサラダ ココロスープ みかん	韓国風混ぜごはん 麦茶	610.9(458.3) 25.0(18.8) 19.8(14.9) 1.5(1.1)	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、スキムミルク、ウインナー、鶏がらスープ 〇豚ひき肉	たまねぎ、みかん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン缶、 〇ごまつな、〇にんじん、〇しょうが	食酢、食塩、コンソメ、 〇しょうゆ、〇料理酒
07 水	三色丼 南瓜のレモン煮 なめこのみそ汁	ホットケーキ 牛乳	622.9(459.6) 26.2(19.2) 18.3(13.3) 2.3(1.7)	米、砂糖 〇ホットケーキミックス 〇メープルシロップ	鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、みそ 〇牛乳、〇バター	かぼちゃ、ほうれんそう、なめこ、ねぎ、レモン、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、食塩
08 木	食パン ハンバーグ ひじきのマリネ きゃべつのミルクスープ	にゅうめん 麦茶	533.7(400.4) 28.3(21.2) 18.5(13.9) 2.8(2.1)	食パン、パン粉、砂糖、オリーブ油 〇干しとうもろこし、〇片栗粉 〇鶏むね肉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、スキムミルク、ベーコン 〇干しとうもろこし、〇片栗粉	たまねぎ、だいごん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ひじき 〇はくさい、〇ほうれんそう、〇にんじん、〇ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、食酢、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩 〇かつおだし汁、〇しょうゆ
09 金	ごはん 肉じゃが 大根の梅肉和え きのこのみそ汁	ココアクッキー 牛乳	564.0(415.3) 18.3(13.3) 17.4(12.6) 1.7(1.3)	米、じゃが芋、油、砂糖 〇ホットケーキミックス、 〇グラニュー糖	豚肉、みそ、かつお節 〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、 〇グラニュー糖	だいごん、たまねぎ、にんじん、ごまつな、しらたき、しめじ、えのきたけ、ねぎ、うめびし	煮干だし汁、しょうゆ、みりん 〇ココア(ビュココア)
10 土	あんかけうどん じゃが芋とさつま揚げの煮物 バナナ	たきこみごはん 麦茶	461.8(336.8) 16.1(11.9) 6.0(4.4) 1.9(1.5)	干しうどん、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖 〇米	鶏もも肉、さつま揚げ 〇豚ひき肉、〇油揚げ	バナナ、はくさい、にんじん、ねぎ、いんげん 〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん 〇しょうゆ
13 火 誕生会	黒糖パン かじまぐろのフィッシュチップス ブロッコリーフレンチサラダ 白菜のスープ	いちごケーキ 牛乳	657.7(478.7) 29.3(21.4) 35.1(25.6) 2.0(1.4)	黒糖パン、油、小麦粉、パン粉、砂糖 〇小麦粉、〇グラニュー糖	かじき、粉チーズ、ベーコン 〇牛乳、〇ホイップクリーム、 〇卵、〇バター	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶 〇いちご	食酢、コンソメ、食塩、ハセリ粉
14 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	メロンパン 牛乳	629.9(464.8) 21.0(15.3) 18.0(13.0) 1.7(1.3)	米、さつま芋、砂糖、片栗粉、ごま油 〇メロンパン	生揚げ、豚肉、みそ、鶏がらスープ 〇牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、だいごん、水煮たけのこ、にんじん、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、オイスターソース
15 木	ごはん 鶏肉のりんごソースかけ カミカミサラダ 豆腐のみそ汁	ミネストローネスープ 麦茶	501.3(375.0) 22.9(17.1) 15.4(11.5) 1.0(0.7)	米、マヨネーズ、油、すりごま、砂糖 〇じゃが芋、〇マカロニ、 〇油	鶏もも肉、絹ごし豆腐 〇ベーコン、〇鶏がらスープ	りんご、ごぼう、きゅうり、れんこん、にんじん、コーン缶、ねぎ、乾燥わかめ 〇ホートルマ(塩味)、〇ケチャップ、 〇たまねぎ、〇にんじん、〇セロリ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、料理酒、食酢
16 金	チャンポンうどん おからサラダ バナナ	チーズ昆布おにぎり 麦茶	571.5(419.3) 24.4(18.1) 13.8(10.2) 2.0(1.5)	干しうどん、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油 〇米、〇ごま	牛乳、豚肉、おから、えび(むき身)、さつま揚げ、ハム、スキムミルク、鶏がらスープ 〇チーズ、〇かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン缶 〇塩こんぶ	しょうゆ
17 土	中華風たきこみ御飯 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、じゃが芋、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 〇ブルーベリージャム	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	しょうゆ
19 月	ごはん ぶりの照り焼き 三色野菜の昆布和え お麩のみそ汁	ツナコッペサンド 牛乳	571.7(421.2) 28.2(20.7) 25.1(18.4) 1.8(1.3)	米、油、お麩、ごま、ごま油 〇コッペパン、〇マヨネーズ	ぶり、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇ツナ油漬缶	もやし、ごまつな、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが 〇きゅうり	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん
20 火	和風パタースパゲッティ 大根とハムのりんご酢のサラダ 洋風卵スープ	じゃごわかめおにぎり 麦茶	591.7(435.0) 20.6(15.3) 16.2(12.1) 1.9(1.4)	スパゲッティ、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油 〇米、〇ごま	ベーコン、卵、ハム、スキムミルク、バター、鶏がらスープ 〇しらす干し	だいごん、たまねぎ、ほうれんそう、クリームコーン缶、きゅうり、エリンギ、しめじ、コーン缶	りんご酢、しょうゆ、食塩
21 水	豚ももコーン丼 ひじきの炒り煮 白菜のすまし汁	ウインナーコーンパン 牛乳	580.0(427.4) 25.6(18.8) 18.1(13.1) 2.2(1.6)	米、砂糖、油 〇ホットケーキミックス	豚肉、さつま揚げ、油揚げ、みそ 〇牛乳、〇ウインナー	コーン缶、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき、葉ねぎ、いんげん、しょうが 〇コーン缶、〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 〇ケチャップ、〇パセリ粉
22 木	バターロール ラザニア 温野菜 かぶのスープ	ポカポカスープ 麦茶	492.5(369.4) 19.6(14.7) 23.7(17.8) 2.7(2.0)	バターロール、小麦粉、砂糖、パン粉 〇じゃが芋、〇油	牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、バター、ウインナー 〇ベーコン	たまねぎ、かぶ・葉、ブロッコリー、にんじん、コーン缶 〇だいごん(葉)、〇たまねぎ、 〇にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉
24 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	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
26 月	ごはん 鮭の西京焼き 筑前煮 わかめとお麩のすまし汁	玄米フレークスナック 牛乳	533.1(386.2) 26.5(19.4) 12.5(8.7) 2.3(1.7)	米、砂糖、お麩 〇玄米フレーク	さけ、みそ 〇牛乳、〇バター	だいごん、たまねぎ、にんじん、れんこん、水煮たけのこ、ごぼう、いんげん、乾燥わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、料理酒、食塩
27 火	焼き鳥丼野菜添え 五目みそ汁 バナナ	セサミトースト 牛乳	580.1(415.0) 26.7(19.3) 18.0(12.7) 1.8(1.3)	米、油、片栗粉 〇食パン、〇グラニュー糖、 〇すりごま	鶏もも肉、油揚げ、みそ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇バター	バナナ、だいごん、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、料理酒
28 水	フランスパン(乳児：バターロール) クリームシチュー 冬野菜のサラダ みかん	ツナの味噌おにぎり 麦茶	630.8(548.1) 24.7(21.1) 18.7(16.4) 1.4(1.4)	幼児：フランスパン 乳児：バターロール じゃが芋、さつま芋、小麦粉、マヨネーズ、ごま、〇米、〇砂糖、 〇ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、スキムミルク、バター 〇ツナ油漬缶、〇みそ、 〇かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、ごまつな、クリームコーン缶、しめじ、れんこん 〇あおりのり	しょうゆ、コンソメ
29 木	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え 白菜のみそ汁	マカロニココア 牛乳	586.3(431.5) 27.8(20.4) 17.5(12.6) 1.5(1.1)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま 〇マカロニ、〇砂糖	鶏レバー、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇きな粉、 〇スキムミルク	もやし、ほうれんそう、はくさい、にんじん、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース 〇ココア(ビュココア)

※マヨネーズは卵なしを使用しています