

# 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 金 ひな祭り会	鮭寿司 鶏肉のごま味噌焼 小松菜のおかか和え お麩のずまし汁	もものケーキ カルピス	569.3(424.9) 26.4(19.8) 18.4(13.8) 2.1(1.6)	米、砂糖、ごま、お麩 〇小麦粉	鶏もも肉、さけフレーク、卵、みそ、でんぷ、かつお節 〇カルピス、〇卵、〇ホイップクリーム、〇バター、〇牛乳	もやし、ごまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、なばな 〇もも缶	かつおだし汁、食酢、しょうゆ、みりん、食塩
02 土	中華風だしごみ御飯 じゃが芋とさつま揚げの煮物 豆腐スープ	青のりチーズサンド 麦茶	462.5(342.0) 16.5(12.2) 11.9(8.9) 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、さつま揚げ、鶏がらスープ 〇スライスチーズ	にんじん、ねぎ、水煮だけのこ、いんげん 〇あおのり	しょうゆ、みりん
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	★和風うどん ★ポテトサラダ バナナ	★五平餅 牛乳	580.3(422.5) 22.6(16.5) 13.7(9.8) 4.2(3.1)	干しうどん、じゃが芋、マヨネーズ 〇もち米、〇米、〇砂糖、〇すりごま、〇油	鶏肉、かまぼこ、ハム、スキムミルク 〇牛乳、〇みそ	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	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 〇みりん
06 水	麻婆丼 ★さつま芋の甘煮 コーンスープ	マカロニイタリアン 牛乳	616.7(455.0) 23.2(17.0) 17.8(12.8) 1.3(0.9)	米、さつま芋、片栗粉、砂糖、ごま油 〇マカロニ、〇オリーブ油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇ベーコン	クリームコーン缶、コーン缶、にんじん、にら、ねぎ、葉ねぎ、しょうが 〇トマトペースト、〇たまねぎ	しょうゆ 〇チキンコンソメ
07 木	ごはん ★畑のハンバーグ 切干大根の煮物 里芋のみそ汁	牛乳くす餅 麦茶	602.1(451.3) 25.4(19.0) 14.6(10.9) 2.1(1.6)	米、里芋、パン粉、砂糖、油 〇片栗粉、〇砂糖、〇黒砂糖	豚ひき肉、水煮大豆、さつま揚げ、スキムミルク、牛乳、みそ 〇牛乳、〇きな粉、〇スキムミルク	たまねぎ、切り干しだいご、にんじん、ねぎ、いんげん	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ
08 金 誕生会	チーズサンド 鶏の唐揚げ ミモザサラダ キャベツのミルクスープ	フルーツケーキ 牛乳	657.2(485.3) 30.0(22.1) 33.1(24.3) 2.2(1.7)	食パン、片栗粉、マヨネーズ、油 〇小麦粉、〇グラニュー糖	鶏もも肉、スライスチーズ、卵、ベーコン、スキムミルク 〇牛乳、〇ホイップクリーム、〇卵、〇バター	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、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、食塩
09 土	わかめうどん キャベツのツナマヨネーズ和え バナナ	ケチャップチキンライス 麦茶	510.8(383.1) 18.5(13.9) 9.4(7.1) 1.6(1.2)	干しうどん、マヨネーズ 〇米、〇油	鶏肉、ツナ油漬缶、かまぼこ 〇鶏もも肉、〇鶏がらスープ	バナナ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん 〇ケチャップ
11 月	ごはん かれないのオーロラソースかけ 白菜の梅肉和え なめこのみそ汁	バナキュッフェルン 牛乳	645.9(476.9) 25.5(18.7) 22.1(16.1) 1.9(1.4)	米、小麦粉、マヨネーズ、油 〇小麦粉、〇コーンスターチ、〇粉砂糖、〇グラニュー糖	かれない、木綿豆腐、みそ、かつお節 〇牛乳、〇バター	〇たまねぎ、〇にんじん はくさい、なめこ、ごまつな、ねぎ、にんじん、うめびしお	煮干だし汁、ケチャップ
12 火	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 オレンジ	チーズおかがおにぎり 麦茶	587.6(524.2) 26.4(22.6) 16.7(15.0) 1.5(1.5)	幼児:フランスパン 乳児:バターロール じゃが芋、小麦粉、油、砂糖 〇米、〇ごま	牛乳、鶏もも肉、スキムミルク、ハム、バター、鶏がらスープ 〇チーズ、〇かつお節	だいご、オレンジ、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、ブロッコリー	りんご酢、〇しょうゆ、食塩
13 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴら炒め 厚揚げと大根のみそ汁	★フルーツヨーグルト 麦茶	464.1(339.4) 24.1(17.0) 9.6(7.0) 1.6(1.2)	米、油、ごま油、ごま、砂糖 〇グラニュー糖	鶏もも肉、生揚げ、みそ 〇ヨーグルト(無糖)、〇スキムミルク	だいご、ごぼう、れんこん、しらたき、にんじん、いんげん、マーマレード	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
14 木	★キッズピビンバ 南瓜のレモン煮 ★わかめスープ	おやつクロック 牛乳	624.8(455.2) 24.7(17.9) 23.1(16.5) 1.3(1.0)	米、砂糖、ごま、ごま油 〇じゃが芋、〇パン粉、〇油、〇小麦粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏がらスープ 〇牛乳、〇ツナ油漬缶	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、レモン、葉ねぎ、ねぎ、わかめ(乾)、しょうが 〇にんじん、〇コーン缶	しょうゆ、みりん
15 金	★味噌ラーメン ホットサラダ バナナ	うめちりおにぎり 麦茶	774.1(572.1) 27.2(20.3) 14.4(10.8) 3.6(2.7)	生中華めん、さつま芋、マヨネーズ、ごま油、ごま 〇米、〇ごま	豚ひき肉、なると、みそ、チーズ、ツナ油漬缶、鶏がらスープ、スキムミルク 〇しらす干し	バナナ、キャベツ、もやし、ごまつな、にんじん、しめじ、コーン缶、れんこん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ
16 土	そぼろあんかけ丼 きゅうりの昆布和え わかめスープ	おかかおにぎり 麦茶	509.1(373.0) 16.5(12.2) 10.5(7.8) 1.1(0.8)	米、油、片栗粉、砂糖 〇米、〇ごま	豚ひき肉、鶏がらスープ 〇かつお節	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、いんげん、塩こんぶ、乾燥わかめ、しょうが	しょうゆ 〇しょうゆ
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	二色サンド 牛乳	610.5(450.3) 30.1(22.2) 21.8(15.8) 2.4(1.8)	米、砂糖、油 〇食パン、〇マヨネーズ	さわら、凍り豆腐、みそ 〇牛乳、〇粉チーズ	だいご、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 〇いちごジャム、〇あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩
19 火	ミートスバグティ ブロッコリーフレンチサラダ きゃべつのスープ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	561.4(412.3) 22.5(16.7) 14.4(10.8) 1.4(1.1)	スバグティ、油、小麦粉、砂糖 〇米、〇ごま	豚ひき肉、チーズ、粉チーズ 〇しらす干し	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、セロリ	食酢、ケチャップ、中濃ソース、チキンコンソメ、食塩
21 木	コッペパン チキンのチーズ焼き みかんサラダ 大根の洋風スープ	ポテトチャウダー 麦茶	577.4(432.6) 26.6(19.9) 33.0(24.8) 2.3(1.8)	コッペパン、マヨネーズ、ごま、油 〇じゃが芋、〇小麦粉	鶏もも肉、ピザ用チーズ、ベーコン 〇牛乳、〇ベーコン、〇スキムミルク、〇バター	キャベツ、みかん缶、だいご、ホールトマト缶、はくさい、ブロッコリー、 〇たまねぎ、〇クリームコーン缶、 〇コーン缶、〇にんじん	ケチャップ、食塩 〇コンソメ
22 金	ごはん ★レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え お麩のみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	621.1(447.3) 26.7(19.4) 17.2(12.4) 1.9(1.4)	米、片栗粉、油、砂糖、お麩 〇ホットケーキミックス、〇黒砂糖	鶏レバー、みそ、油揚げ 〇牛乳	もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しょうが、焼きのり	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース
23 土	味噌うどん スイートポテトサラダ バナナ	ひじきごはん 麦茶	553.0(414.7) 17.0(12.7) 9.1(6.8) 1.6(1.2)	干しうどん、さつま芋、マヨネーズ、砂糖 〇米	豚肉、油揚げ、みそ 〇油揚げ	バナナ、はくさい、きゅうり、干しぶどう、ねぎ、にんじん 〇にんじん、〇ごぼう、〇ひじき	かつおだし汁、みりん 〇しょうゆ、〇みりん
25 月	ごはん 鮭の西京焼き ネバナ和え わかめとお麩のずまし汁	玄米フレークスナック 牛乳	528.8(386.0) 27.9(20.6) 13.6(9.7) 1.7(1.2)	米、お麩、砂糖 〇玄米フレーク、〇マシュマロ	さけ、挽きわり納豆、みそ 〇牛乳、〇バター	もやし、ごまつな、ねぎ、にんじん、乾燥わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
26 火	バターロール 鶏肉のマヨネーズ焼き 和風サラダ 白菜のミルクスープ	ツナと塩こんぶの混ぜおにぎり 麦茶	540.2(405.2) 26.5(19.8) 16.4(12.3) 1.9(1.4)	バターロール、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖 〇米、〇ごま油	鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、ベーコン 〇ツナ油漬缶	キャベツ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが 〇塩こんぶ、〇あおのり	しょうゆ、食酢、パセリ粉、食塩
27 水	豚コーン丼 ★骨太サラダ きゃべつと油揚げのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	599.4(442.0) 26.2(19.2) 22.2(16.2) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ、すりごま、砂糖、油 〇マカロニ、〇グラニュー糖	豚ひき肉、水煮大豆、みそ、油揚げ、しらす干し、スキムミルク 〇牛乳、〇きな粉、〇スキムミルク	ほうれんそう、コーン缶、キャベツ、にんじん、ひじき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
28 木	チキンカレー フルーツヨーグルトサラダ 青梗菜のスープ	★スイートポテトパン 牛乳	630.0(461.7) 23.6(17.3) 18.7(13.4) 1.8(1.4)	米、じゃが芋、油、砂糖、ごま油 〇さつま芋、〇コッペパン、〇砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ 〇牛乳、〇バター	たまねぎ、りんご、チンゲンサイ、にんじん、みかん缶、パイナップル、干しぶどう	カレーパウダー、しょうゆ
29 金	きつねうどん おからサラダ バナナ	韓国風混ぜごはん 麦茶	595.7(446.8) 22.6(17.0) 13.3(10.0) 3.4(2.5)	干しうどん、マヨネーズ、砂糖 〇米、〇砂糖、〇ごま油	鶏もも肉、おから、油揚げ、ハム、かまぼこ、スキムミルク 〇豚ひき肉	バナナ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、ねぎ 〇ごまつな、〇にんじん、〇しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 〇しょうゆ、〇料理酒
30 土	ベーコンピラフ ゴママサラダ マカロニスープ	ブルーベリージャムサンド 麦茶	501.8(376.4) 13.3(10.0) 14.1(10.6) 1.3(1.0)	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	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、チキンコンソメ、パセリ粉

★マークのついたメニューにはじくみさんのリクエストメニューです!!

※マヨネーズは卵なしを使用しています