

# 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	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月	ごはん さわらのカレー風味焼き うの花炒り煮 小松菜のみそ汁	春色サンド 牛乳	630.0(464.9) 30.3(22.3) 24.0(17.5) 2.4(1.8)	米、ごま油、砂糖、油 〇コッパン、〇マヨネーズ	さわら、おから、ちくわ、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇卵、〇スキムミルク	こまつな、たまねぎ、にんじん、りんごジャム、葉ねぎ、ひじき、しょうろっこりー	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩
02火	バターロール チリコンカーン スイートポテトサラダ かぶのミルクスープ	鮭わかめおにぎり 麦茶	677.4(508.1) 28.9(21.7) 24.1(18.1) 1.7(1.3)	ざつまいも、バターロール、マヨネーズ、油、砂糖、〇こま 〇さけフレーク	牛乳、豚ひき肉、水煮大豆、スキムミルク、ベーコン 〇鶏肉、〇卵、〇豆腐、〇バター	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、かぶ、栗、干しぶどう 〇乾燥わかめ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、パセリ粉
03水	三色丼 ちくわフレンチ もやしのみそ汁	高野豆腐のシュガートースト 牛乳	579.8(427.3) 28.0(20.6) 21.4(15.6) 2.6(1.9)	米、マヨネーズ、ごま、砂糖 〇砂糖、〇グラニュー糖	鶏ひき肉、卵、ちくわ、みそ 〇牛乳、〇凍り豆腐、〇バター	きゃべつ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、食塩
04木	和風うどん 南瓜の甘煮 バナナ	ひじきごはん 麦茶	538.1(402.7) 18.0(13.4) 4.7(3.4) 4.0(3.0)	干しうどん、砂糖 〇米、〇油、〇砂糖	鶏肉、かまぼこ 〇油揚げ	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、ねぎ、えのきたけ 〇にんじん、〇ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 〇しょうゆ
05金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の旨煮 きゃべつのみそ汁	ココアクッキー 牛乳	583.7(430.1) 28.9(21.3) 17.4(12.6) 2.0(1.5)	米、砂糖 〇ホットケーキミックス、〇グラニュー糖	鶏肉、さつまいも、油揚げ、みそ 〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、〇バター	きゃべつ、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、マーマレード	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、みりん 〇ココア(ビュココア)
06土	麻婆丼 きゅうりの昆布和え 玉ねぎのみそ汁	青のりチーズサンド 麦茶	466.1(349.6) 18.2(13.7) 14.4(10.8) 2.3(1.7)	米、ごま油、片栗粉 〇食パン、〇マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、鶏がらスープ 〇スライスチーズ	もやし、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、乾燥わかめ 〇あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
08月	ごはん カレイの煮つけ 白菜の梅肉和え わかめのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	538.8(396.5) 26.8(19.7) 12.6(9.0) 2.3(1.7)	米、砂糖 〇食パン	かれい、みそ、かつお節 〇牛乳	はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、うめびしお、乾燥わかめ、しょうが 〇いちごジャム	煮干だし汁、しょうゆ
09火	カレーライス フルーツヨーグルト 豆腐と青菜のスープ	にゅうめん 麦茶	623.8(464.4) 21.7(16.2) 17.5(13.1) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉 〇干しそうめん、〇片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚肉、木綿豆腐、スキムミルク、鶏がらスープ 〇鶏ひき肉	たまねぎ、もも缶、りんご、もやし、パイン缶、にんじん、チンゲンサイ、プルーン(幹) 〇はくさい、〇ねぎ、〇にんじん	カレーうどん、しょうゆ 〇かつおだし汁、〇しょうゆ
10水	コッパン ハンバーグ マカロニサラダ きゃべつミルクスープ	ツナと塩こんぶの混ぜごはん 麦茶	633.3(475.0) 26.3(19.7) 20.7(15.5) 2.2(1.6)	コッパン、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、砂糖、〇米、〇ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、スキムミルク、牛乳、ベーコン 〇ツナ油漬缶	たまねぎ、きゅうり、きゃべつ、にんじん、コーン缶 〇塩こんぶ、〇あおのり	ケチャップ、中濃ソース
11木	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨と卵のサラダ じゃが芋のみそ汁	おからマフィン 牛乳	624.7(461.0) 29.1(21.4) 22.5(16.4) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、パン粉、はるさめ、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油 〇小麦粉、〇グラニュー糖	鶏もも肉、卵、ハム、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇卵、〇おから、〇バター	もやし、きゅうり、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、食酢、パセリ粉、食塩
12金	きゃべつとベーコンのスパゲティ ブロッコリーフレンチサラダ コンスープ オレンジ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	581.3(436.1) 19.1(14.3) 15.0(11.2) 1.8(1.4)	スパゲティ、オリーブ油、砂糖 〇米、〇ごま	ベーコン、チーズ、スキムミルク、バター 〇しらす干し	オレンジ、きゃべつ、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、トマト、にんじん、コーン缶	食酢、食塩
13土	肉野菜丼 ひじきサラダ なめこのみそ汁	ブルーベリージャムサンド 麦茶	476.0(357.1) 20.3(15.2) 9.1(6.8) 2.4(1.8)	米、砂糖、ごま油 〇食パン	豚肉、木綿豆腐、みそ 〇食パン	たまねぎ、きゃべつ、しらたき、なめこ、コーン缶、にんじん、ねぎ、ひじき、ブルーベリージャム	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食酢、みりん
15月	ごはん 鮭の西京焼き 高野豆腐と根菜の煮物 小松菜とえのきのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	541.7(390.6) 31.1(22.5) 13.4(9.3) 1.7(1.2)	米、砂糖、油 〇マカロニ、〇グラニュー糖	さけ、みそ、凍り豆腐 〇牛乳、〇きな粉、〇スキムミルク	だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、えのきたけ、いんげん	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、料理酒
16火	フランスパン(乳児:バターロール) クリームシチュー フレンチサラダ オレンジ	たぬきおにぎり 麦茶	559.8(503.4) 22.4(19.6) 14.2(13.1) 1.6(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、〇揚げ玉、〇砂糖、〇ごま	牛乳、鶏肉、スキムミルク、バター 〇米、〇揚げ玉、〇砂糖、〇ごま	オレンジ、たまねぎ、きゃべつ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン缶 〇あおのり	食酢、食塩 〇しょうゆ
17水	豚コーン丼 骨太サラダ 白菜のみそ汁	スイーツポテトパン 牛乳	631.4(473.6) 25.8(19.4) 24.9(18.7) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、すりごま、砂糖、油 〇さつま芋、〇コッパン、〇砂糖	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、〇バター	ほうれんそう、はくさい、コーン缶、にんじん、ひじき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
18木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 ネパネパ和え けんちん汁	牛乳くず餅 麦茶	518.1(386.4) 27.8(20.6) 13.1(9.7) 1.2(0.9)	米、里芋、油、ごま、砂糖 〇片栗粉、〇砂糖、〇黒砂糖	鶏肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、豚肉、みそ 〇牛乳、〇きな粉、〇スキムミルク	もやし、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
19金	カレーうどん ポテトサラダ バナナ	韓国風混ぜごはん 麦茶	604.4(453.3) 17.9(13.4) 17.2(12.9) 2.4(1.8)	干しうどん、じゃが芋、マヨネーズ、油 〇米、〇砂糖、〇ごま油	豚肉、ハム、スキムミルク 〇豚ひき肉	バナナ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ねぎ、しめじ、コーン缶 〇にんじん、〇こまつな、〇しょうが	かつおだし汁、カレーうどん、しょうゆ 〇しょうゆ、〇料理酒
20土	中華風たきこみ御飯 小松菜ともやしの和え物 わかめスープ	きな粉サンド 麦茶	410.7(308.0) 13.3(10.0) 9.7(7.3) 1.5(1.1)	米、砂糖、ごま油 〇食パン、〇砂糖	豚ひき肉、鶏がらスープ 〇バター、〇きな粉	もやし、こまつな、にんじん、コーン缶、水煮たけのこ、葉ねぎ、いんげん、乾燥わかめ	しょうゆ
22月	食パン さわらのチーズパン粉焼き 三色サラダ むらくもスープ	フライドポテト 牛乳	539.2(396.0) 31.3(23.0) 29.6(21.7) 2.4(1.8)	食パン、マヨネーズ、片栗粉、パン粉、油、砂糖 〇じゃが芋、〇油	さわら、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、ピザ用チーズ、なると 〇牛乳	きゃべつ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、食酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉 〇食塩
23火	ごはん レバーのかりん揚げ きゃべつのおかか和え 大根のみそ汁	ツナコーンパン 牛乳	652.8(482.1) 26.8(19.7) 22.5(16.4) 2.3(1.7)	米、片栗粉、油、砂糖 〇ホットケーキミックス、〇マヨネーズ	鶏レバー、みそ、かつお節 〇牛乳、〇ツナ油漬缶	きゃべつ、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが 〇コーン缶、〇たまねぎ	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース 〇パセリ粉
24水	わかめごはん 鶏の唐揚げ 花野菜のサラダ お麩のすまし汁	りんごケーキ 牛乳	644.0(475.4) 26.0(19.1) 24.0(17.5) 1.9(1.4)	米、片栗粉、油、お麩、ごま、砂糖 〇小麦粉、〇グラニュー糖	鶏肉 〇牛乳、〇ホイップクリーム、〇卵、〇バター	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食酢、みりん、食塩
25木	あんかけ焼きそば みかんサラダ 豆腐とねぎのスープ	チーズおからおにぎり 麦茶	591.8(447.5) 23.2(17.7) 14.1(10.9) 1.5(1.1)	焼きそばめん、片栗粉、マヨネーズ、ごま、ごま油 〇米、〇ごま	絹ごし豆腐、豚肉、なると、えび(むき身)、鶏がらスープ 〇チーズ、〇かつお節	はくさい、きゃべつ、みかん缶、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、水煮たけのこ	しょうゆ、みりん 〇しょうゆ
26金	ごはん 厚揚げの中華炒め さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁	しらすトースト 牛乳	575.8(460.4) 21.5(17.1) 18.1(13.7) 2.1(1.8)	米、さつま芋、砂糖、片栗粉、ごま油 〇幼児:コッパン 〇乳児:食パン、〇マヨネーズ	生揚げ、豚肉、みそ、油揚げ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇しらす干し、〇粉チーズ	たまねぎ、チンゲンサイ、水煮たけのこ、ねぎ、にんじん、しょうが、乾燥わかめ 〇あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、オイスターソース
27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 〇鶏肉	バナナ、きゃべつ、はくさい、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ 〇たまねぎ、〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん 〇ケチャップ、〇コンソメ
30火	和風バタースパゲティ ジャーマンポテト 洋風卵スープ オレンジ	シュガートースト 牛乳	618.6(456.4) 25.0(18.4) 21.9(16.0) 2.0(1.5)	スパゲティ、じゃが芋、片栗粉、油、オリーブ油 〇食パン、〇グラニュー糖	ツナ油漬缶、卵、ウインナー、スキムミルク、バター、鶏がらスープ 〇牛乳、〇バター	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、クリームコーン缶、エリンギ、しめじ、コーン缶	しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉

※マヨネーズは卵なしを使用しています。