

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 (1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 土	そぼろあんかけ丼 小松菜のサラダ わかめスープ	ブルーベリージャムサンド 麦茶	505.2(378.9) 17.6(13.2) 16.3(12.2) 1.6(1.2)	米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま 〇食パン	豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、いんげん、乾燥わかめ、しょうが 〇ブルーベリージャム	しょうゆ
03 月	ごはん さわらのかば焼き風 切干大根とさつま揚げの煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	602.4(443.1) 24.5(20.9) 18.9(13.6) 2.2(1.6)	米、油、片栗粉、砂糖 〇マカロニ、〇砂糖	さわら、さつま揚げ、みそ 〇牛乳、〇きな粉、〇スキムミルク	こまつな、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、みりん
04 火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 三色野菜の昆布和え えのきのすまし汁	もちもちパン 牛乳	564.6(416.4) 27.8(20.5) 14.2(10.2) 1.4(1.1)	米、ごま、砂糖、ごま油 〇ホットケーキミックス、〇白玉粉	鶏もも肉、みそ 〇牛乳、〇チーズ	もやし、きゅうり、だいこん、えのきだけ、にんじん、葉ねぎ、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
05 水	パンズパン 畑のハンバーグ アスパラサラダ ポパイミルクスープ	うめちりおにぎり 麦茶	638.2(470.2) 29.4(21.9) 14.2(10.5) 2.3(1.8)	パンズパン、砂糖、パン粉、油、 〇米、〇ごま	牛乳、豚ひき肉、スキムミルク、水煮大豆、ベーコン、鶏がらスープ 〇しらす干し	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、グリーンアスパラガス	ケチャップ、中濃ソース、食酢、食塩
06 木	豚みそコーン丼 春雨ときゅうりの酢の物 お麩のすまし汁	スイートポテトパン 牛乳	579.0(429.0) 21.9(16.1) 15.3(11.0) 1.5(1.1)	米、はるさめ、砂糖、お麩、ごま、油、ごま油 〇さつま芋、〇コッパン、〇砂糖	豚肉、みそ 〇牛乳、〇バター	コーン缶、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、葉ねぎ、しょうが	かつおだし汁、食酢、しょうゆ、みりん、食塩
07 金	カレーうどん スイートポテトサラダ バナナ	ひじきごはん 麦茶	607.4(446.8) 16.7(12.3) 13.8(10.4) 2.1(1.6)	干しうどん、さつま芋、マヨネーズ、油、砂糖 〇米、〇油、〇砂糖	豚肉、スキムミルク 〇油揚げ	バナナ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、干しぶどう 〇にんじん、〇ひじき	かつおだし汁、カレー、しょうゆ、しょうゆ 〇しょうゆ
08 土	中華風たきごみ御飯 ゴマヨサラダ 豆腐のスープ	青のりチーズサンド 麦茶	531.1(398.4) 18.4(13.8) 18.6(14.0) 1.9(1.4)	米、じゃが芋、マヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油 〇食パン、〇マヨネーズ	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ 〇スライスチーズ	きゅうり、にんじん、水煮たけのこ、いんげん、乾燥わかめ 〇あおのり	しょうゆ
10 月	ごはん 鮭の味噌ごまネーズ焼き ネパネパ和え えのきのすまし汁	ココアバナナケーキ 牛乳	548.4(397.5) 30.4(22.2) 14.0(10.0) 1.3(0.9)	米、お麩、油、マヨネーズ、すりごま、砂糖 〇ホットケーキミックス、〇砂糖	さけ、挽きわり納豆、みそ 〇牛乳、〇卵、〇無調整豆乳	もやし、こまつな、えのきだけ、にんじん、乾燥わかめ 〇バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 〇ココア(ビュココア)
11 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 コーンスープ・オレンジ	たぬきおにぎり 麦茶	524.8(393.6) 26.9(20.2) 12.0(9.0) 1.9(1.5)	バターロール、油、砂糖 〇米、〇揚げ玉、〇砂糖、〇ごま	鶏肉、無調整豆乳、しらす干し鶏がらスープ 〇米、〇揚げ玉、〇砂糖、〇ごま	オレンジ、キャベツ、きゅうり、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、にんじん 〇あおのり	ケチャップ、しょうゆ、食酢、パセリ粉 〇しょうゆ
12 水	ごはん 厚揚げの中華炒め 南瓜のレモン煮 わかめのみそ汁	幼児：ホットドッグ 乳児：ハムサンド 牛乳	575.3(436.4) 21.9(16.6) 19.3(13.3) 2.0(1.5)	米、砂糖、片栗粉、ごま油、お麩 幼児：〇バターロール、〇油 乳児：〇食パン、〇マヨネーズ	生揚げ、豚肉、みそ、鶏がらスープ 〇牛乳、幼児：〇ウインナー 乳児：〇ハム	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、水煮たけのこ、レモン、しょうが、乾燥わかめ 幼児：〇キャベツ	煮干だし汁、しょうゆ、オイスターソース 幼児：〇ケチャップ
13 木	キッズピピンパ さつま芋の甘煮 豆腐と青梗菜のスープ	フルーツヨーグルト 麦茶	540.9(405.7) 22.0(16.5) 14.3(10.7) 1.1(0.9)	米、さつま芋、砂糖、ごま、油、ごま油 〇グラニュー糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏がらスープ 〇ヨーグルト(無糖)、〇スキムミルク	もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、しょうが 〇バナナ、〇みかん缶、〇パイナップル、〇干しぶどう	しょうゆ、みりん
14 金	スパゲティ・ポリタン グリーンサラダ ポテトスープ	ツナと塩こんぶのおにぎり 麦茶	549.0(410.6) 17.2(12.8) 14.2(10.6) 1.9(1.4)	スパゲティ、じゃが芋、オリブ油、油、砂糖 〇米、〇ごま油	ウインナー 〇ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、カットマト缶詰、きゅうり、プロックリー、にんじん、ピーマン 〇塩こんぶ、〇あおのり	食酢、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩
17 月	ごはん かれいおろしソースかけ 高野豆腐と根菜の煮物 かぶとえのきのみそ汁	チーズチヂミ 牛乳	549.8(400.1) 27.9(20.4) 15.5(11.0) 2.0(1.5)	米、片栗粉、油、砂糖 〇小麦粉、〇片栗粉、〇油、〇砂糖、〇ごま油、〇ごま	かれい、凍り豆腐、みそ 〇牛乳、〇無調整豆乳、〇ピザ用チーズ、〇鶏がらスープ	だいこん、りんご、かぶ、にんじん、ごぼう、えのきだけ、葉ねぎ、いんげん、しょうが 〇にら、〇こまつな、〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、料理酒 〇しょうゆ
18 火	コッパン トマトチキンカレー ポテトサラダ バナナ	うめわかめおにぎり 麦茶	574.9(431.2) 20.5(15.3) 15.3(11.5) 2.1(1.6)	じゃが芋、コッパン、小麦粉、マヨネーズ 〇米、〇ごま	鶏もも肉、バター、ベーコン、スキムミルク 〇牛乳、〇お節	バナナ、たまねぎ、カットマト缶詰、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうが 〇うめ干し	コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉
19 水	じゃじゃ麺 かぼちゃとインゲンのサラダ たまごスープ	メロンパン風クッキー 牛乳	586.3(432.2) 24.1(17.6) 26.7(19.5) 1.8(1.3)	干しうどん、マヨネーズ、すりごま、片栗粉、砂糖、ごま油 〇ホットケーキミックス、〇砂糖、〇グラニュー糖	豚ひき肉、卵、かまぼこ、みそ、スキムミルク、鶏がらスープ 〇牛乳、〇卵	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、いんげん、こまつな、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、ケチャップ
20 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜の梅肉和え わかめとじゃが芋のみそ汁	二色サンド 牛乳	570.9(420.6) 26.1(19.2) 16.2(11.7) 2.3(1.7)	米、じゃが芋、油、砂糖 〇食パン	豚肉、みそ、かつお節 〇牛乳、〇スライスチーズ	はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、うめ干しお、しょうが、乾燥わかめ 〇いちごジャム	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん
21 金 誕生会	黒糖パン チキンゲット プロックリーフレンチサラダ コロコロスープ・メロン	あじさいゼリー 麦茶	584.3(438.2) 17.1(12.8) 20.5(15.4) 1.7(1.2)	黒糖パン、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、ウインナー	メロン、プロックリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶 〇ぶどうかんてん 〇青りんごかんてん	ケチャップ、食酢、コンソメ、食塩
22 土	てりやき野菜丼 五目みそ汁	りんごジャムサンド 麦茶	447.6(335.8) 18.6(13.9) 7.1(5.3) 1.8(1.3)	米、油、片栗粉 〇食パン	鶏もも肉、みそ、油揚げ 〇食パン	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 〇りんごジャム	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、料理酒
24 月	ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き 三色野菜のおかか和え じゃが芋と油揚げのみそ汁	ホットケーキ 牛乳	614.6(453.4) 28.9(21.3) 21.2(15.3) 1.5(1.1)	米、じゃが芋、マヨネーズ 〇ホットケーキミックス、〇メープルシロップ	さわら、みそ、油揚げ、粉チーズ、スキムミルク、かつお節 〇牛乳、〇バター	キャベツ、こまつな、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、パセリ粉
25 火	レバー入りミートスパゲティ カミカミサラダ キャベツのスープ バナナ	チーズおかかおにぎり 麦茶	698.8(524.2) 27.3(20.5) 20.6(15.5) 1.9(1.4)	スパゲティ、マヨネーズ、小麦粉、油、すりごま、砂糖 〇米、〇ごま	豚ひき肉、鶏レバー、ベーコン、粉チーズ、スキムミルク 〇チーズ、〇かつお節	バナナ、たまねぎ、ホールマト缶詰、きゅうり、ごぼう、キャベツ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ 〇しょうゆ
26 水	コッパン ポークビーンズシチュー 大根とハムのりんご酢のサラダ 小玉すいか	湘南マカロニ 牛乳	506.1(372.1) 24.6(18.1) 18.2(13.2) 1.5(1.1)	コッパン、じゃが芋、小麦粉、油、砂糖 〇マカロニ、〇オリブ油	豚肉、水煮大豆、ハム、粉チーズ 〇牛乳、〇しらす干し	すいか、カットマト缶詰、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん 〇キャベツ	りんご酢、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩 〇コンソメ
27 木	ごはん 松風焼き もやしとニラの和え物 白菜のすまし汁	シュガートースト 牛乳	573.5(422.9) 24.8(18.3) 20.7(15.1) 1.9(1.4)	米、パン粉、砂糖、ごま、ごま油 〇食パン、〇グラニュー糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、絹ごし豆腐、スキムミルク、みそ 〇牛乳、〇バター	もやし、たまねぎ、はくさい、にら、にんじん、えのきだけ、乾燥わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
28 金	鶏そぼろあんかけ丼 骨太サラダ 大根と油揚げのみそ汁	ベーコンのケーキサレ 牛乳	667.3(475.5) 27.9(20.1) 28.1(20.5) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、片栗粉、油、すりごま、砂糖 〇小麦粉、〇グラニュー糖、〇油	鶏ひき肉、水煮大豆、油揚げ、みそ、しらす干し、スキムミルク 〇牛乳、〇ベーコン、〇ピザ用チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、ひじき、しょうが 〇たまねぎ、〇コーン缶	煮干だし汁、しょうゆ
29 土	かやくごはん きゅうりのゆかり和え 豆腐のみそ汁	ツナサンド 麦茶	493.2(369.9) 18.5(13.9) 16.1(12.0) 2.2(1.6)	米 〇食パン、〇マヨネーズ	絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、油揚げ 〇ツナ油漬缶	もやし、きゅうり、ねぎ、しめじ、にんじん、ごぼう	煮干だし汁、料理酒、みりん、しょうゆ、食塩

※マヨネーズは卵なしを使用しています