

献立表							逗子なないろ保育園
日曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑		
			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	その他	
01火	昼食	ごはん 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ネバネバ和え わかめのみそ汁	米 マヨネーズ、米粉、油	鶏もも肉 挽きわり納豆 みそ	クリームコーン缶 もやし、こまつな、にんじん ねぎ、乾燥わかめ	パセリ粉 しょうゆ 煮干だし汁	666(491) 25.4(18.6) 29.1(21.3) 1.3(1.0)
	午後おやつ	ココアクッキー 牛乳	ホットケーキミックス、油、グラニュー糖	牛乳 牛乳		ココア（ピュアココア）	
02水	昼食	スパゲティーナポリタン スイートポテトサラダ キャベツのスープ	スパゲティー、オリーブ油、砂糖 さつまいも、マヨネーズ、砂糖	ベーコン、鶏がらスープ 鶏がらスープ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、干しぶどう キャベツ、たまねぎ	ケチャップ、中濃ソース	688(513) 19.3(14.4) 20.1(14.9)
	午後おやつ	きつねおにぎり 麦茶	米、砂糖、ごま	油揚げ		しょうゆ	1.3(1.0)
03木	昼食	豚みそコーン丼 春雨サラダ 白菜のすまし汁 オレンジ	米、砂糖、油 はるさめ、砂糖、ごま油	豚もも薄切り肉、みそ ベーコン	コーン缶、葉ねぎ、しょうが きゅうり、にんじん はくさい、えのきたけ、乾燥わかめ オレンジ	みりん、しょうゆ 食酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	626(454) 24.5(17.7) 18.8(13.4) 2.5(1.8)
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	8枚切り食パン、グラニュー糖	バター 牛乳			
04金	昼食	トマトチキンカレー ゴママヨサラダ かぶとベーコンのスープ	米、小麦粉 じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、砂糖	鶏コマ肉皮なし、バター、鶏がらスープ ツナ油漬缶 ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、しょうが きゅうり かぶ・葉	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉 しょうゆ	705(521) 26.0(19.1) 29.0(21.3)
	午後おやつ	バナナ黒糖カップケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、黒砂糖	牛乳、バター 牛乳	バナナ		1.1(0.8)
05土	昼食	チャンポンうどん ブロッコリーのおかか和え バナナ	うどん、ごま油	牛乳、豚もも薄切り肉、えび（むき身）、鶏がらスープ かつお節	キャベツ、ねぎ、にんじん、しめじ もやし、ブロッコリー、にんじん バナナ	しょうゆ しょうゆ	479(359) 18.2(13.6) 6.7(5.0)
	午後おやつ	かやくごはん 麦茶	米	油揚げ	しめじ、にんじん、ごぼう	みりん、しょうゆ、食塩	1.7(1.3)
07月	昼食	ごはん ●鮭の焼き漬け 高野豆腐と根菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	米 砂糖 じゃがいも	さけ 凍り豆腐 みそ、油揚げ	 だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん ねぎ	しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、みりん 煮干だし汁	610(447) 33.4(24.4) 16.7(11.8) 2.1(1.6)
	午後おやつ	ツナトマトスパゲッティー 牛乳	スパゲッティ、オリーブ油	ツナ油漬缶、鶏がらスープ 牛乳	トマトピューレ、たまねぎ、エリンギ	パセリ粉	
08火	昼食	バターロール 鶏肉のマヨネーズ焼き ブロッコリーフレンチサラダ きゃべつのミルクスープ	バターロール パン粉、マヨネーズ、砂糖 油、砂糖	鶏もも肉皮なし チーズ スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	しょうが ブロッコリー、にんじん キャベツ、たまねぎ	しょうゆ、パセリ粉 食酢、食塩	574(430) 32.9(24.7) 15.3(11.5) 2.0(1.5)
	午後おやつ	鮭わかめおにぎり 麦茶	米、ごま	さけフレーク	炊き込みわかめ		
09水	昼食	ごはん レバーのかりん揚げ 大根とハムのりんご酢のサラダ 小松菜のみそ汁	米 片栗粉、油、砂糖 油、砂糖	鶏レバー ハム みそ	しょうが だいこん、きゅうり こまつな、えのきたけ	ケチャップ、中濃ソース りんご酢、食塩 煮干だし汁	694(512) 24.7(18.1) 17.6(12.7) 2.3(1.7)
	午後おやつ	せんべい バナナ 牛乳	せんべい	 牛乳	バナナ		
10木	昼食	ハヤシライス 和風サラダ わかめとコーンのスープ バナナ	米、じゃがいも、油 油、砂糖	豚もも薄切り肉 鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん コーン缶、葉ねぎ、乾燥わかめ バナナ	ハヤシルウ 食酢、しょうゆ しょうゆ	698(510) 20.7(15.0) 19.5(14.0) 2.4(1.8)
	午後おやつ	スイートポテトパン 牛乳	さつまいも、コッペパン、砂糖	牛乳、スキムミルク、バター 牛乳			
11金	昼食	あんかけ焼そば じゃが芋ののり和え 豆腐とねぎのスープ	焼きそばめん、片栗粉、ごま油 じゃがいも	豚もも薄切り肉、かまぼこ、鶏がらスープ 絹ごし豆腐、鶏がらスープ	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、水煮だけのこ あおのり 葉ねぎ	しょうゆ、みりん 食塩 しょうゆ	548(411) 21.1(15.8) 9.6(7.2)
	午後おやつ	ツナの味噌おにぎり 麦茶	米、ごま油	ツナ油漬缶、みそ、かつお節	あおのり	みりん	1.5(1.1)
12土	昼食	豚肉チャーハン 小松菜の昆布和え わかめスープ	米、オリーブ油 ごま、ごま油	豚ももひき肉 絹ごし豆腐、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、あおのり もやし、こまつな、にんじん、塩こんぶ ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、食塩	412(309) 14.1(10.6) 9.0(6.8)
	午後おやつ	いちごジャムサンド 麦茶	8枚切り食パン		いちごジャム		1.2(0.9)
14月	昼食	ごはん あじフライ 三色野菜の昆布和え さつま芋のみそ汁	米 油、パン粉、小麦粉 ごま油 さつまいも	あじ みそ、油揚げ	 もやし、きゅうり、にんじん、塩こんぶ ねぎ	中濃ソース 煮干だし汁	568(452) 23.3(17.9) 20.5(15.4) 1.8(1.5)
	午後おやつ	ごまじゃこトースト 牛乳	幼児：コッペパン、乳児：食パン、マヨネーズ、すりごま	しらす干し 牛乳	あおのり		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑		
			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	その他	
15 火	昼食	食パン 鶏肉のバーベキューソース焼き コールスローサラダ かぶとベーコンのミルクスープ	8枚切り食パン 砂糖 マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉皮なし スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、にんじん かぶ・葉、たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ 食酢、食塩	499(372) 27.6(20.7) 10.8(7.9) 1.6(1.2)
	午後おやつ	さつま芋ごはん 麦茶	米、さつまいも、黒ごま			食塩	
16 水 誕 生 会	昼食	カレーピラフ まんまるハンバーグ 花野菜のサラダ コーンスープ	米、油 パン粉、砂糖 油、砂糖	ベーコン、鶏がらスープ 豚ももひき肉、木綿豆腐 スキムミルク、鶏がらスープ	にんじん、たまねぎ たまねぎ、にんじん ブロッコリー、トマト、カリフラワー クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ	カレー粉 ケチャップ、中濃ソース 食酢、食塩 パセリ粉	753(556) 25.5(18.7) 27.6(20.2) 1.7(1.3)
	午後おやつ	梨ケーキ 牛乳	小麦粉、グラニュー糖	牛乳、バター、ホイップクリーム 牛乳	梨		
17 木	昼食	麻婆丼 わかめとコーンのサラダ 青梗菜のスープ	米、片栗粉、ごま油、砂糖 油、砂糖	木綿豆腐、豚ももひき肉、みそ、鶏がらスープ ベーコン、鶏がらスープ	ねぎ、にんじん、にら、しょうが キャベツ、コーン缶、乾燥わかめ チンゲンサイ、たまねぎ	しょうゆ しょうゆ、食酢 しょうゆ	519(382) 19.3(14.5) 14.6(10.2)
	午後おやつ	牛乳もち 麦茶	砂糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、スキムミルク、きな粉			1.5(1.1)
18 金	昼食	豚汁うどん かぼちゃのサラダ バナナ	うどん マヨネーズ、砂糖	豚もも薄切り肉、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう バナナ	かつおだし汁、みりん	504(370) 15.9(11.8) 10.2(7.5)
	午後おやつ	ミニおはぎ 麦茶	もち米、米、砂糖、黒ごま	きな粉		食塩	1.5(1.1)
19 土	昼食	食パン クリームシチュー フレンチサラダ	8枚切り食パン じゃがいも 油、砂糖	牛乳、鶏コマ肉皮なし、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン缶	クリームシチュールー 食酢、食塩	522(390) 20.0(15.0) 13.4(10.0)
	午後おやつ	たぬきおにぎり 麦茶	米、揚げ玉、ごま、砂糖		あおのり	しょうゆ	2.2(1.7)
24 木	昼食	ごはん かじきの地中海ソテー ほうれん草ともやしのごま和え 大根と厚揚げのみそ汁	米 片栗粉 すりごま、砂糖	かじき、バター 生揚げ、みそ	葉ねぎ、しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん だいこん	しょうゆ、食酢、みりん しょうゆ 煮干だし汁	620(465) 27.5(20.6) 20.4(15.3) 1.9(1.4)
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳、バター 牛乳			
25 金	昼食	コッペパン タンドリーチキン グリーンサラダ 白菜のミルクスープ オレンジ	コッペパン 油、砂糖	鶏もも肉皮なし、ヨーグルト(無糖) スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー はくさい、たまねぎ オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩 食酢、食塩	615(451) 36.3(26.7) 17.4(12.6) 1.9(1.4)
	午後おやつ	チーズ昆布おにぎり 牛乳	米、ごま	チーズ、かつお節 牛乳	塩こんぶ		
26 土	昼食	和風パタースパゲッティー ポテトサラダ キャベツのスープ	スパゲッティー、オリーブ油 じゃがいも、マヨネーズ	ツナ油漬缶、バター、鶏がらスープ ハム 鶏がらスープ	たまねぎ、ほうれんそう、エリンギ、しめじ きゅうり、にんじん、コーン缶 キャベツ	しょうゆ	528(396) 20.1(15.1) 17.8(13.3)
	午後おやつ	青のりチーズサンド 麦茶	8枚切り食パン、マヨネーズ	スライスチーズ	あおのり		1.5(1.2)
28 月	昼食	ごはん カレイの煮つけ 白菜の梅肉和え なすのみそ汁	米 砂糖	かれい かつお節 みそ、油揚げ	しょうが はくさい、きゅうり、にんじん、うめびしお なす	しょうゆ 煮干だし汁	481(350) 20.9(15.1) 13.4(9.6)
	午後おやつ	カレーチーズトースト 牛乳	10枚切り食パン、マヨネーズ	粉チーズ 牛乳		カレー粉	1.8(1.3)
29 火	昼食	キッズビビンバ 南瓜のレモン煮 春雨スープ	米、ごま、油、砂糖、ごま油 砂糖 はるさめ、ごま	鶏ひき肉、豚ももひき肉 ベーコン、鶏がらスープ	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが かぼちゃ、レモン チンゲンサイ	しょうゆ、みりん しょうゆ	549(410) 21.7(16.3) 14.8(11.1)
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	グラニュー糖	ヨーグルト(無糖)、スキムミルク	もも缶(黄桃)、バナナ、パイナップル缶、ブルーベリー(乾)		1.1(0.8)
30 水	昼食	カルボナーラ風スパゲッティー みかん中華風サラダ わかめスープ	スパゲッティー 砂糖、ごま、ごま油	ベーコン、牛乳、スキムミルク、バター、粉チーズ、鶏がらスープ 鶏がらスープ	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ キャベツ、みかん缶、ブロッコリー 葉ねぎ、乾燥わかめ	食酢、しょうゆ しょうゆ	629(471) 21.8(16.3) 16.1(12.0)
	午後おやつ	しそおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	しそふりかけ		1.7(1.2)

※●のメニューは今月の郷土料理です（新潟県）
※マヨネーズは卵なしを使用しています。