

献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			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	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き せん野菜サラダ チンゲン菜とコーンのスープ	579.9(562.5) 18.1(17.5) 19.6(18.2) 2.2(1.9)	米、小麦粉、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま油	牛乳、とり肉(もも)、卵、みそ、白いりごま	だいごん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、コーン	しょうゆ、酢、みりん、食塩、中華だし(顆粒)	ごませんべい牛乳	にんじんケーキ牛乳
02火	ご飯 厚焼き卵 小松菜とツナのごま和え 豚汁	549.0(503.3) 22.5(21.1) 21.3(20.7) 2.3(1.8)	米、砂糖、こんにやく、サラダ油	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(小間切れ)、ツナ、みそ、白いりごま、ゼラチン	もやし、オレンジジュース、だいごん、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、ねぎ、ごぼう、かんでん	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	オレンジゼリー牛乳
03水	栗ごはん 鮭の西京焼き キャベツの昆布和え すまし汁	572.7(639.8) 29.0(29.0) 13.8(17.0) 2.6(2.7)	米、ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、サラダ油	牛乳、さけ、とうふ(木綿豆腐)、ゆでくり、粉チーズ、みそ	もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、こんぶ	だし汁(かつお)、酒、みりん、しょうゆ、食塩	味しらべ牛乳	もちもちパン牛乳
04木	ご飯 ボークチャップ 春雨サラダ コンソメスープ	578.5(504.0) 18.7(17.3) 15.8(15.4) 2.0(1.7)	米、はるさめ、砂糖、小麦粉、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(ロース)、しらす干し、白いりごま	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ	ケチャップ、しょうゆ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩	青のりせんべい牛乳	じゃこごまおにぎり牛乳
05金	ご飯 松風焼き ひじきと大豆の炒り煮 麩のすまし汁(えのき)	531.9(533.3) 24.9(23.9) 14.7(15.6) 2.6(2.4)	米、砂糖、サラダ油、麩パン粉	牛乳、とり肉(ひき肉)、だいず(水煮)、卵、みそ、油あげ、白いりごま	りんご、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん、食塩	ごませんべい牛乳	りんご味しらべ牛乳
09火	ご飯 マーボー豆腐 三色ナムル 中華スープ	562.6(575.2) 20.5(20.6) 16.3(16.5) 2.7(2.6)	米、食パン、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、みそ、卵、バター、白いりごま	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、中華だし(顆粒)	ルヴァン牛乳	メロンパン風トースト牛乳
10水	ご飯 さんまのかば焼き キャベツのゆかりあえ みそ汁(なめこ)	522.8(580.4) 18.9(18.7) 18.6(18.0) 2.1(2.0)	米、片栗粉、砂糖、小麦粉、サラダ油	牛乳、さんま、みそ、きなこ	もやし、キャベツ、たまねぎ、なめこ、にんじん、しょうが、カットわかめ	だし汁(かつお)、みりん、しょうゆ	味しらべ牛乳	牛乳もち麦茶
11木	みそラーメン フライドポテト風	558.5(495.8) 18.6(17.4) 15.3(15.2) 2.7(2.2)	中華めん(生)、じゃがいも、米、しらたき、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、みそ	もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン、にんじん、ごぼう、干しいたけ、ニンニク	しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、中華だし(顆粒)、とりがらだし(顆粒)、食塩	青のりせんべい牛乳	かやくおにぎり牛乳
12金	ご飯 豚肉の香味焼き 切干し大根の旨煮 けんちん汁	555.5(546.8) 24.4(22.9) 18.0(17.4) 2.2(2.0)	米、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、ぶた肉(ロース)、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(もも)、卵、油あげ	だいごん、にんじん、ねぎ、切り干しだいごん、ごぼう、いちごジャム、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ごませんべい牛乳	ホットケーキ牛乳
13土	ひじきチャーハン にらともやしのスープ	517.9(459.5) 16.2(15.7) 12.3(13.5) 2.1(1.8)	さつまいも、米、砂糖、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)	りんご、パイナップル(缶)、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、ひじき	しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)	ルヴァン牛乳	フルーツきんとん牛乳
15月	スパゲティーナポリタン 野菜サラダ コロコロスープ	555.3(560.6) 16.2(16.1) 17.6(20.1) 2.4(1.9)	スパゲティ、米、じゃがいも、サラダ油、砂糖	牛乳、ぶた肉(小間切れ)	たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ピーマン、きゅうり、こんぶ佃煮	ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、コンソメ	味しらべ牛乳	昆布おにぎり牛乳
16火	ご飯 さわらのナン粉焼き にんじんのナムル むらくも汁	527.6(566.5) 28.9(27.2) 17.3(21.7) 2.2(2.0)	米、マカロニ、パン粉、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、さわら、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(むね)、卵、ぶた肉(ひき肉)、白いりごま、粉チーズ	もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、あおのり、カットわかめ	だし汁(かつお)、ケチャップ、しょうゆ、食塩、ウスターソース	青のりせんべい牛乳	ミートマカロニ牛乳
17水	赤飯 鶏の唐揚げ 醤油フレンチ みそ汁(高野豆腐)	570.7(590.6) 21.0(20.7) 19.1(19.2) 2.7(2.4)	米、ホットケーキ粉、米(もち米)、砂糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、とり肉(もも)、卵、みそ、ささげ(乾)、白いりごま、凍り豆腐	もやし、だいごん、キャベツ、りんご、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢、食塩、酒	ごませんべい牛乳	アップルケーキ牛乳
18木	ご飯 豚肉のみそ焼き もやしとわかめの和え物 春雨スープ	514.6(533.4) 18.7(18.5) 16.7(19.7) 2.7(2.4)	米、食パン、グラニュー糖、はるさめ、砂糖	牛乳、ぶた肉(ロース)バター、みそ	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	ルヴァン牛乳	シュガートースト牛乳
19金	ご飯 擬製豆腐 キャベツののりあえ みそ汁(えのき)	549.3(499.2) 24.2(22.1) 15.7(16.0) 2.1(1.7)	米、砂糖、ごま油	牛乳、卵、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、ツナ、みそ、油あげ	もやし、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ、しいたけ、焼のり、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩	味しらべ牛乳	ツナおにぎり牛乳
20土	ハヤシライス 大根サラダ 牛乳	591.1(548.2) 15.4(14.4) 20.4(20.8) 2.5(1.9)	米、食パン、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、白いりごま	たまねぎ、だいごん、いちごジャム、しめじ、にんじん	ハヤシライス、ケチャップ、酢、しょうゆ	青のりせんべい牛乳	ジャムサンド(ブルーベリージャム)麦茶
22月	焼きそば さつま芋の甘煮 中華スープ(にら)	524.0(379.6) 15.5(13.8) 14.0(14.0) 2.4(1.7)	焼きそばめん、さつまいも、米、砂糖、サラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(小間切れ)	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、しいたけ、にら、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	ごませんべい牛乳	わかめおにぎり牛乳
23火	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 せん野菜サラダ コーンスープ	589.4(479.8) 22.2(19.7) 14.4(13.2) 2.5(1.7)	米、サラダ油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(もも)、ぶた肉(ひき肉)	クリームコーン(缶)、たまねぎ、だいごん、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ホールトマト(缶)、ピーマン、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢、酒、食塩、コンソメ、中華だし(顆粒)	ルヴァン牛乳	豚肉チャーハン牛乳
24水	きのご飯 鮭の照り焼き マカロニサラダ みそ汁(もやし) パナナ	557.5(559.0) 23.1(22.2) 15.2(16.7) 2.3(2.0)	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、さけ、とり肉(ひき肉)、みそ	バナナ、もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、コーン、しょうが、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん、酒、食塩	味しらべ牛乳	ココアもち麦茶
25木	カレーライス 切干し大根のサラダ 牛乳	601.6(534.0) 15.0(14.7) 19.6(18.7) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、卵、バター、脱脂粉乳(スキムミルク)、白いりごま	たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、きゅうり、切り干しだいごん、りんごジャム、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉、ウスターソース	青のりせんべい牛乳	りんごクッキー麦茶
26金	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごまあえ みそ汁(たまねぎ・キャベツ)	593.6(526.3) 21.2(19.4) 21.9(20.5) 2.5(2.0)	米、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ロース)、卵、みそ、白すりごま	もやし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、みかん(缶)、にんじん、コーン、オレンジジュース、しょうが、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩	ごませんべい牛乳	みかんケーキ牛乳
27土	あんかけうどん さつま芋のサラダ	513.5(518.8) 16.5(15.6) 12.1(15.4) 2.3(1.8)	ゆでうどん、さつまいも、米、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、サラダ油	牛乳、とり肉(むね)、チーズ	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	焼びん牛乳
29月	わかめ御飯 大根と豚肉の煮物 キャベツのなめたけ和え かき玉汁	527.2(454.9) 16.4(15.4) 20.5(19.3) 2.7(2.2)	米(精白米)、フランスパン、グラニュー糖、片栗粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ばら)、卵、バター	だいごん、もやし、キャベツ、にんじん、なめたけ、チンゲンサイ、ねぎ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん、酒、食塩	味しらべ牛乳	シュガーラスク牛乳
30火	ご飯 キッシュ パスタサラダ チンゲン菜ともやしのスープ	543.6(519.0) 19.8(18.8) 20.2(18.9) 2.2(2.0)	米、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、サラダ油、ごま油	牛乳、卵、とり肉(ひき肉)、チーズ(とろけるチーズ)ベーコン、ゼラチン	ぶどうジュース、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、チンゲンサイ、コーン、もやし、かんでん	しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)、ケチャップ	青のりせんべい牛乳	ぶどうゼリー牛乳
31水	ジャックランタン御飯 鶏肉のマーメイド焼き ブロッコリーの三色サラダ かぼちゃのスープ	567.0(516.6) 23.3(21.8) 15.6(16.1) 2.4(2.0)	米、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(もも)、とり肉(ひき肉)、卵、生クリーム、バター	かぼちゃ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン(缶)、いんげん、マーメイド、こんぶ、焼のり	しょうゆ、酒、食塩、酢、とりがらだし(顆粒)	ごませんべい牛乳	パンブキンケーキ牛乳