

# 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 金	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 切り干し大根のサラダ みそ汁(こまつな・しめじ)	546.0(550.2) 21.8(20.3) 19.2(20.9) 2.6(2.0)	米(精白米)、焼そばめん、 マヨネーズ、ごま油、小麦 粉、砂糖、サラダ油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、ぶた肉(小間切 れ)、白いりごま	キャベツ、にんじん、しめじ、 こまつな、きゅうり、クリーム コーン(缶)、ねぎ、切り干し だいこん、ピーマン	だし汁(かつお)、ウスター ソース、しょうゆ、酢(穀物 酢)、食塩、こしょう	ルヴァン 牛乳	おやつ焼きそば 牛乳
02 土	チキンライス 野菜スープ	546.2(477.2) 15.9(14.7) 16.3(15.3) 2.4(2.0)	米(精白米)、小麦粉、砂糖	牛乳、とり肉(もも)、バター、 卵	たまねぎ、キャベツ、ピーマ ン、しめじ、コーン(缶)、に んじん	ケチャップ、しょうゆ、食塩、 中華だし(顆粒)	味しらべ 牛乳	サクサククッキー 牛乳
04 月	カミカミライス 揚げ豆腐 もやしとわかめのナムル みそ汁(なめこ)	589.8(560.4) 25.9(23.9) 21.9(20.4) 2.7(2.3)	米(精白米)、食パン、砂糖、 サラダ油、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、とり 肉(ひき肉)、だいず(ゆで)、米 みそ(淡色辛みそ)、アーモンド (乾)、バター、油あげ、しらす干 し、白いりごま	もやし、にんじん、なめこ、た まねぎ、ほうれんそう、チン ゲンサイ、干しぶどう、しいた け、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、 酒、食塩	青のりせんべい 牛乳	チュルシー トースト 牛乳
05 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのサッパリサラダ きのこ卵のスープ	504.4(454.5) 19.7(18.3) 19.0(18.0) 2.0(1.6)	米(精白米)、砂糖、サラダ 油	牛乳、ぶた肉(ロース)、卵、 ゼラチン	もやし、ももジュース、キャベ ツ、みかん(缶)、たまねぎ、 しめじ、きゅうり、えのきた け、にんじん、しょうが、かん てん	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、 食塩、中華だし(顆粒)	塩せんべい 牛乳	ピーチゼリー 牛乳
06 水	ご飯 コロケ 醤油フレンチ すまし汁(大根)	607.3(533.7) 16.9(15.9) 16.9(16.5) 2.2(1.8)	じゃがいも、米(精白米)、 ホットケーキ粉、砂糖、パン 粉、小麦粉、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵	もやし、キャベツ、だいこん、 にんじん、ほうれんそう、え のきたけ、みかんジュース、みか ん(缶)、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、ウ スターソース、酢(穀物酢)、 食塩	ごませんべい 牛乳	みかんケーキ 牛乳
07 木	ご飯 ピネガーチキン 白あえ(ひじき) みそ汁(キャベツ) りんご	541.2(450.4) 22.6(19.6) 12.9(12.5) 2.2(1.7)	米(精白米)、小麦粉、砂 糖、こんにゃく	牛乳、とり肉(もも)、とうふ (木綿豆腐)、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、バター、油あげ	りんご、だいこん、キャベツ、 にんじん、ほうれんそう、え のきたけ、いちごジャム、ひ じき、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢 (穀物酢)、酒、食塩	ルヴァン 牛乳	スコーン 牛乳
08 金	ご飯 白身魚のトマトソースがけ マカロニサラダ もやしのスープ	582.6(510.5) 25.0(21.7) 17.0(16.3) 2.1(1.7)	米(精白米)、ホットケーキ 粉、白玉粉、マカロニ、マ ヨネーズ、小麦粉、サラダ油	牛乳、メルルーサ、ぶた肉 (ひき肉)、粉チーズ	もやし、ホールトマト(缶)、に んじん、たまねぎ、ねぎ、し めじ、きゅうり、コーン(缶)、 ピーマン、ニンニク	みりん風調味料、しょうゆ、 酒、食塩、中華だし(顆粒)	味しらべ 牛乳	もちもちパン 牛乳
09 土	ハヤシライス キャベツの中華風サラダ 牛乳	550.7(527.0) 15.2(14.4) 18.0(19.5) 2.0(1.6)	米(精白米)、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、キャベツ、もやし、 ブルーベリージャム、しめ じ、にんじん、カットわかめ	ハヤシルウ、酢(穀物酢)、 しょうゆ	青のりせんべい 牛乳	ジャムサンド (りんごジャム) 麦茶
11 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根の旨煮 豚汁	594.0(527.6) 25.0(22.6) 18.5(17.8) 2.5(2.0)	米(精白米)、ホットケーキ 粉、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(もも)、ぶた肉 (小間切れ)、チーズ、米み そ(淡色辛みそ)、卵、油あ げ、バター	だいこん、にんじん、切り干 しだいこん、マーマレード、 ほうれんそう、ねぎ、ごぼう だけ、バター	だし汁(かつお)、しょうゆ、 酒、みりん風調味料	塩せんべい 牛乳	チーズボバイ ケーキ 牛乳
12 火	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ キャベツの中華スープ	569.1(491.8) 18.1(16.4) 19.0(17.4) 2.4(1.8)	米(精白米)、はるさめ、マ ヨネーズ、砂糖、片栗粉、ご ま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶ た肉(ひき肉)、卵、米みそ (淡色辛みそ)	もやし、キャベツ、ねぎ、たま ねぎ、にんじん、えのきた け、いちごジャム、きゅうり、 しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、 中華だし(顆粒)、食塩	ごませんべい 牛乳	カナッペ 牛乳
13 水	赤飯 鶏のから揚げ ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁(もやし・大根)	569.9(567.6) 24.5(22.0) 18.7(17.6) 2.3(2.0)	米(精白米)、小麦粉、米(も ち米)、砂糖、サラダ油、片 栗粉	牛乳、とり肉(もも)、卵、米 みそ(淡色辛みそ)、ささげ (乾)、黒いりごま、削り節	ブロッコリー、もやし、キャベ ツ、にんじん、だいこん、カ ットわかめ、しょうが、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、食 塩、酒	ルヴァン 牛乳	にんじんケーキ 牛乳
14 木	スパゲティーナボリタン 和風サラダ ニラとえのきのスープ	571.2(515.1) 18.0(17.1) 18.8(18.1) 2.3(1.9)	スパゲティ、米(精白米)、 サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、 油あげ、白いりごま	すいか、もやし、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、にんじ ん、こまつな、ピーマン、に ら、きゅうり、えのきたけ、 コーン(缶)	ケチャップ、酢(穀物酢)、ウ スターソース、しょうゆ、食 塩、とりがらだし(顆粒)	すいか 牛乳	菜飯おにぎり (小松菜) 牛乳
15 金	ご飯 松風焼き キャベツの昆布あえ 豆腐のみそ汁	586.2(562.6) 32.1(27.3) 18.0(16.1) 3.1(2.6)	米(精白米)、食パン、砂糖、 パン粉	牛乳、とり肉(ひき肉)、とうふ (木綿豆腐)、米みそ(淡色辛 みそ)、チーズ(ピザ用)、卵、 白いりごま	もやし、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、焼のり、塩 こんぶ、カットわかめ、あ おのり	だし汁(かつお)、しょうゆ	ルヴァン 牛乳	海苔トースト 牛乳
16 土	豚肉チャーハン じゃがいものスープ	526.3(436.9) 15.4(14.2) 22.7(19.6) 2.3(1.9)	米(精白米)、じゃがいも、砂 糖、小麦粉、サラダ油	牛乳、チーズ(クリーム)、ぶ た肉(ひき肉)、生クリーム、 卵	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、レモン(果汁)	しょうゆ、酒、食塩、中華だ し(顆粒)	味しらべ 牛乳	チーズケーキ 牛乳
18 月	わかめ御飯 キッシュ ひき肉ともやしのソテー みそ汁(さつまいも)	533.2(456.4) 20.0(17.9) 16.1(15.6) 2.8(2.3)	米(精白米)、さつまいも、砂 糖、サラダ油	卵、ぶた肉(ひき肉)、とうふ (絹ごし豆腐)、カルピス(希 釈用)、牛乳、チーズ(とろけ るチーズ)、米みそ(淡色辛 みそ)、ベーコン、油あげ	もやし、みかん(缶)、たまね ぎ、にんじん、ほうれんそう、 ピーマン、かんでん、カ ットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、ケ チャップ、食塩	青のりせんべい 牛乳	カルピスゼリー 麦茶
19 火	サラダうどん じゃが芋のチーズ焼き	551.2(492.9) 16.2(15.5) 24.4(22.4) 2.8(2.3)	ゆでうどん、じゃがいも、小 麦粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、ツナ(油漬缶)、バ ター、くるみ、卵、チーズ(と ろけるチーズ)、かつお節	もやし、キャベツ、にんじん、 干しぶどう、きゅうり	だし汁(かつお)、しょうゆ、食 塩、みりん風調味料	塩せんべい 牛乳	コーンフレーク クッキー 牛乳
20 水	ご飯 花ショウマイ 小松菜とコーンのごまあえ キャベツのスープ	537.4(477.9) 20.1(18.6) 15.4(15.2) 2.4(1.9)	米(精白米)、食パン、ホッ トケーキ粉、ショウマイの皮、 片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵、 白いりごま、バター	たまねぎ、もやし、キャベツ、 にんじん、こまつな、えのき たけ、コーン(缶)、レモン(果 汁)、しょうが	しょうゆ、食塩、酒、中華だ し(顆粒)	ごませんべい 牛乳	メロンパン風 トースト 牛乳
21 木	ご飯 さわら照り焼き ポテトサラダ みそ汁(高野豆腐)	555.2(485.5) 25.1(22.2) 17.3(16.6) 2.4(1.9)	米(精白米)、じゃがいも、 ぎょうざの皮、マヨネーズ	牛乳、さわら、チーズ(とろけ るチーズ)、米みそ(淡色辛 みそ)、とうふ(凍り豆腐)	だいこん、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、ピーマン、コ ーン(缶)、しょうが	だし汁(かつお)、ケチャッ プ、本みりん、しょうゆ、食塩	ルヴァン 牛乳	簡単ピザ 牛乳
22 金	ご飯 鶏肉のごまみそ焼 薪和え かきたま汁 バナナ	562.2(517.6) 26.3(22.6) 14.0(15.2) 2.4(2.1)	米(精白米)、小麦粉、砂 糖、サラダ油、マヨネーズ	牛乳、とり肉(もも)、卵、ち くわ、ぶた肉(ひき肉)、白い りごま、米みそ(淡色辛み そ)、干しえび、削り節	バナナ、もやし、キャベツ、 にんじん、きゅうり、ほうれ んそう、えのきたけ、ねぎ、あ おのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、中 濃ソース、みりん風調味料、 食塩	味しらべ 牛乳	お好み焼き 牛乳
23 土	焼きそば かぼちゃの甘煮 わかめスープ(コーン)	509.0(514.6) 17.2(17.6) 15.6(16.2) 2.4(2.2)	焼そばめん、米(精白米)、 砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、 さけ(塩)、白いりごま	かぼちゃ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、コーン(缶)、 ピーマン、カットわかめ、あ おのり	中華スープ、ウスターソー ス、しょうゆ、食塩	青のりせんべい 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
25 月	ご飯 豚肉の香味焼き せん野菜サラダ 春雨スープ	543.4(531.5) 17.7(17.7) 19.8(18.3) 2.3(2.0)	米(精白米)、ホットケーキ 粉、砂糖、はるさめ、サラ ダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(ロース)、卵	キャベツ、チンゲンサイ、だ いこん、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、ねぎ、りんご、 ニンニク	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、 中華だし(顆粒)、食塩	塩せんべい 牛乳	アップルケーキ 牛乳
26 火	ツナサンド ローストチキン ブロッコリーの三色サラダ コーンスープ(たまねぎ)	537.7(440.6) 27.1(19.3) 16.1(15.2) 2.6(1.7)	食パン、米(精白米)、小麦 粉、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、とり肉(むね)、水煮 缶)、ツナ(水煮缶)、チー ズ	ブロッコリー、クリームコー ン(缶)、たまねぎ、コー ン(缶)、にんじん、キャベ ツ、きゅうり、しょうが、ニ ンニク、あおのり	しょうゆ、食塩、酢(穀物 酢)、みりん風調味料、とり がらだし(顆粒)	ごませんべい 牛乳	焼びん 牛乳
27 水	カレーライス 三色ナムル 牛乳 メロン	558.4(492.2) 18.1(16.8) 15.0(14.9) 2.1(1.7)	米(精白米)、じゃがいも、食 パン、小麦粉、グラニュー 糖、ごま油	牛乳、ぶた肉(もも)、脱脂粉 乳(スキムミルク)、バ ター	メロン、たまねぎ、もやし、に んじん、ホールトマト(缶)、こ まつな、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、食塩、 カレー粉、ウスターソース	ルヴァン 牛乳	シュガートースト 麦茶
28 木	ご飯 鯖のねぎ味噌焼き 大豆とひじきのサラダ 豆腐すまし汁(ほうれん草)	597.4(530.1) 22.7(20.7) 23.6(21.9) 2.1(1.7)	米(精白米)、小麦粉、 ショートニング、砂糖、ごま 油	牛乳、さば、とうふ(木綿豆 腐)、だいず(水煮缶)、卵、 米みそ(淡色辛みそ)、くる み、アーモンド(乾)	もやし、にんじん、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ、ひじき、 しょうが、ほうれん草	だし汁(かつお)、しょうゆ、み りん風調味料、酢(穀物 酢)、酒、食塩	味しらべ 牛乳	中華クッキー 牛乳
29 金	ご飯 チキンとポテトのコロコロ焼き コールスローサラダ みそ汁(麩・わかめ)	531.2(463.0) 22.6(20.3) 9.8(10.6) 2.7(2.2)	米(精白米)、じゃがいも、片 栗粉、マヨネーズ、しらす、 ごま油、麩(焼ふ)、サラ ダ油、砂糖	牛乳、とり肉(むね)、米みそ (淡色辛みそ)、さけ、粉 チーズ	もやし、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、えのき たけ、コーン(缶)、カ ットわかめ、干しいたけ、あ おのり	だし汁(かつお)、ケチャッ プ、酒、酢(穀物酢)、しょう ゆ、食塩	青のりせんべい 牛乳	五日おにぎり 牛乳
30 土	ピピンパ井 中華スープ(にら)	512.4(463.5) 16.2(15.6) 15.7(15.6) 2.3(1.9)	米(精白米)、ホットケーキ 粉、砂糖、はるさめ、サラ ダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵、 バター、白いりごま	ほうれんそう、もやし、にんじ ん、しいたけ、にら	しょうゆ、中華だし(顆粒)、 食塩	塩せんべい 牛乳	ココアカップ ケーキ 牛乳