

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	行事
			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	さばのそぼろご飯、みそ汁(白菜・えのき)、カレー肉じゃが、切り干し大根の煮つけ、かぶときゅうりの浅漬け	570.3(503.8) 22.3(19.7) 14.5(13.5) 2.4(2.0)	じゃがいも、○焼きそばめん、七分つき米、砂糖、ごま油、○油、片栗粉	さば、豚肉(もも)、生揚げ、白みそ、○豚肉(肩ロース)、油揚げ、いわし(煮干し)、○牛乳	にんじん、はくさい、たまねぎ、かぶ、きゅうり、○キャベツ、○もやし、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、○ピーマン、しいたけ、○にんじん、○あおのり	しょうゆ、○焼きそばソース、酒、ほんだし、食塩、カレー粉	せんべい(午前)、普通牛乳	焼きそば、お茶・麦茶	
02火	七分つきごはん、わかめスープ、麻婆豆腐、ナムル風煮ひたし、タラモサラダ	547.9(505.4) 17.6(16.7) 22.0(21.2) 2.7(2.3)	七分つき米、じゃがいも、◎ポップコーン、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、三温糖、○砂糖、砂糖	木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、○生クリーム、○クリームチーズ、油揚げ、生わかめ、たらこ、白みそ、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、○みかん缶、もやし、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、酢、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ホイップヨーグルト、クラッカー、お茶・麦茶	
03水	ごはん、けんちん汁、いわしかりかりチーズ焼き、大豆の五目煮、酢の物(きゅうり・わかめ)	564.8(502.3) 21.9(19.4) 17.3(16.4) 1.9(1.6)	米、○ホットケーキ粉、さといも、○メープルシロップ、○マーガリン、生いも板こんにゃく、パン粉、アーモンド(乾)、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、いわし、木綿豆腐、○調製豆乳、だいず(乾)、豚肉(肩ロース)、生わかめ、ちくわ、粉チーズ、かつお節、◎牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)、パセリ、にんにく、◎りんご	しょうゆ、酢、ワイン(白)、食塩、本みりん、ほんだし	りんご(午前)、普通牛乳	メープルマフィン、普通牛乳(午後)	
04木	豚肉丼、みそ汁(白菜・油揚げ)、小松菜のじゃこあえ、マカロニサラダ、りんご	550.6(509.0) 20.2(19.1) 15.2(15.2) 1.9(1.7)	七分つき米、○さつまいも、○砂糖、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、ハム、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、はくさい、たまねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん、きゅうり、しょうが、○かんでん(粉)	しょうゆ、ほんだし、本みりん、○食塩、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	いもようかん、普通牛乳(午後)	
05金	ごはん、野菜ときのこのシチュー、鶏肉の甘辛焼き、きゅうりのナムル、オレンジ	570.3(534.0) 24.0(22.4) 16.0(17.0) 2.7(2.3)	米、じゃがいも、◎ポップコーン、○水あめ、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、ベーコン、生わかめ、○きな粉、◎牛乳	オレンジ、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、しめじ、しいたけ	しょうゆ、酢	ポリコーン(午前)、普通牛乳	きな粉あめ、サツポロポテト、普通牛乳(午後)	
06土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	558.3(431.4) 20.3(15.0) 9.8(7.0) 1.4(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○オレンジ濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		オレンジジュース、せんべい	
08月	いりこ菜飯、かぶとしめじのチキンスープ、かぼちゃのグラタン、コールスローサラダ、グレープフルーツ	606.7(550.6) 19.2(18.3) 21.5(19.9) 2.7(2.3)	米、○ロールパン、小麦粉、バター、○油、○グラニュー糖、油、砂糖	○Fe入り牛乳、牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ベーコン、ハム、○きな粉、◎牛乳	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、マッシュルーム缶	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	揚げパン、Fe入り牛乳	
09火	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、ジャーマンポテト、もやしのサラダ	583.6(533.9) 19.5(18.2) 20.1(19.7) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、◎ポップコーン、油、焼ふ、マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、○牛乳、豚ひき肉、ウインナー、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、凍り豆腐、◎牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、本みりん、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	フルーチェ、せんべい、お茶・麦茶	
10水	うどん(鶏南蛮)、さわらの竜田揚げ、おかか和え(厚揚げ・青菜)、胡麻ドレッシングサラダ	533.2(475.1) 24.8(21.9) 17.4(16.4) 2.7(2.2)	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、マヨネーズ	さわら、生揚げ、鶏もも肉、○チーズ、ハム、ベーコン、かつお節、○かつお節、◎牛乳	レタス、こまつな、にんじん、ねぎ、トマト、きゅうり、干しいたけ、こんぶ(だし用)、◎りんご	しょうゆ、本みりん、酒、◎みりん、○しょうゆ、おろししょうが、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	チーズおにぎり、お茶・麦茶	
12金	七分つきごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、豚肉のつけ焼き、ほうれん草と油揚げのお浸し、和風しらす入りサラダ	604.4(559.1) 21.1(19.9) 25.2(24.3) 1.8(1.6)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、◎ポップコーン、砂糖、ごま、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、○無塩バター、白みそ、しらす干し、生わかめ、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、レタス、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、にんにく、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ブラウニー、普通牛乳(午後)	
13土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	558.3(431.4) 20.3(15.0) 9.8(7.0) 1.4(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○オレンジ濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		オレンジジュース、せんべい	
15月	ごはん、クラムチャウダー、煮込みハンバーグ、アーモンドサラダ、小松菜とたらこの和え物	638.1(575.7) 22.9(21.2) 21.7(20.0) 3.1(2.6)	じゃがいも、米、パン粉、オリーブ油、アーモンド(乾)、砂糖	○Fe入り牛乳、豚ひき肉、牛乳、○ホイップクリーム、あさり水煮缶、ハム、たらこ、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、○オレンジ、きゅうり	ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	オレンジゼリー(誕生会)、Fe入り牛乳	
16火	ごはん、みそ汁(大根・わかめ)、鮭のマヨパン粉焼き、ブロッコリーと竹輪のサラダ、もやしのナムル	557.7(510.6) 22.4(20.9) 17.7(18.0) 1.5(1.3)	○さつまいも、米、マヨネーズ、◎ポップコーン、パン粉、○砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、さけ、白みそ、ちくわ、生わかめ、○無塩バター、粉チーズ、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、もやし、ブロッコリー、◎りんご、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、パセリ	しょうゆ、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	アップルポテト、普通牛乳(午後)	
17水	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、豚肉のケチャップ焼き、ほうれん草の磯香和え、スパゲッティサラダ	589.1(530.6) 23.6(21.5) 17.6(17.1) 2.4(2.0)	米、○強力粉、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、○砂糖、○油、油	○牛乳、豚肉(もも)、○ヨーグルト(無糖)、白みそ、生わかめ、ハム、カッテージチーズ、いわし(煮干し)、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、焼きのり、◎りんご	しょうゆ、ケチャップ、ほんだし、○食塩	りんご(午前)、普通牛乳	ヨーグルトパン、普通牛乳(午後)	
18木	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、魚のグラタン、れんこんと豚肉のきんぴら、野菜の胡麻酢和え	558.3(511.2) 20.7(19.4) 15.7(15.6) 1.7(1.5)	○さつまいも、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま、パン粉、オリーブ油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、かじき、豚ひき肉、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、粉チーズ、◎牛乳	れんこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もやし、なめこ、ピーマン	しょうゆ、酢、酒、ほんだし、食塩、カレー粉	せんべい(午前)、普通牛乳	ふかしいも、普通牛乳(午後)	
19金	七分つきごはん、ポークカレー、ブロッコリーのじゃこソース、春雨サラダ、甘夏	566.7(531.1) 18.4(17.8) 14.4(15.7) 2.9(2.5)	七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、はるさめ、◎ポップコーン、○くりの甘露煮、油、バター、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、ハム、かつお節、◎牛乳	せとか、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく	カレールウ、しょうゆ、酢、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	蒸しパン(栗)、普通牛乳(午後)	
20土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	558.3(431.4) 20.3(15.0) 9.8(7.0) 1.4(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○オレンジ濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		オレンジジュース、せんべい	
22月	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、すき焼き風煮物、じゃがいもとほうれん草のサラダ、あじのり、いちご	527.2(490.3) 22.3(20.8) 11.8(12.5) 2.6(2.2)	米、○強力粉、じゃがいも、しらす、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、砂糖、ポテトチップス、油、○片栗粉	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、なると、油揚げ、白みそ、○赤みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、◎牛乳	はくさい、だいこん、いちご、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しいたけ、味付けのり、にんにく	しょうゆ、酢、ほんだし、○ドライイースト	せんべい(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
24水	磯うどん、竹輪のカレー天ぷら、さつま芋のレモン煮、チーズサラダ	575.1(508.7) 21.3(19.2) 13.8(13.5) 2.8(2.3)	ゆでうどん、○米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、○ごま	ちくわ、○さけ(塩)、豚肉(もも)、チーズ、生わかめ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、レタス、にんじん、ねぎ、レモン、○えだまめ(冷凍)、干しいたけ、◎りんご	しょうゆ、酢、みりん、ほんだし、カレー粉、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	おにぎり(鮭・枝豆)、お茶・麦茶	
25木	わかめごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、レバーのごまフライ、フレンチサラダ、みかん	566.8(522.0) 23.3(21.6) 17.5(17.1) 2.1(1.9)	米、○白玉粉、小麦粉、パン粉、油、○油、ごま、オリーブ油、砂糖	○牛乳、豚レバー、油揚げ、○粉チーズ、牛乳、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、普通牛乳(午後)	
26金	ごはん、野菜と卵のスープ、プリのねぎ照り焼き、かぼちゃの甘煮、ゆで豚のサラダ	541.5(506.4) 21.0(19.9) 14.5(15.8) 1.6(1.4)	米、○ホットケーキ粉、◎ポップコーン、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、ぶり、豚肉(ロース)、○ヨーグルト(無糖)、卵、白みそ、ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	かぼちゃ、レタス、だいこん、きゅうり、にんじん、トマト、しめじ、ねぎ、○いちごジャム・低糖度、葉だいこん、コーン(冷凍)	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、中華スープ、食塩、こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	蒸しパン(いちご・ヨーグルト)、普通牛乳(午後)	
27土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	558.3(431.4) 20.3(15.0) 9.8(7.0) 1.4(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○オレンジ濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		オレンジジュース、せんべい	