

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
			◎は10時おやつ ○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	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	
06 木	わかめごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、白身魚のマリネ、とんもやし、和風しらす入りサラダ	573.2(542.0) 22.3(21.1) 20.3(19.4) 2.4(2.1)	米、◎小麦粉、◎バター、片栗粉、油、◎砂糖、砂糖、ごま	◎牛乳、かれい、豚肉(ロース)、白みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	こまつな、レタス、もやし、きゅうり、にんじん、なめこ、たまねぎ、ピーマン、焼きのり	酢、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩、カレー粉	せんべい、普通牛乳	玄米フレーククッキー、普通牛乳(午後)	
07 金	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、鶏肉の甘辛焼き、キャベツの煮びたし、コロコロチーズのカレーサラダ、オレンジ	525.3(487.3) 24.3(22.0) 16.3(16.6) 2.1(1.8)	米、◎ロールパン、◎ポップコーン、マカロニ、砂糖、◎マヨネーズ、マヨネーズ、フレンチドレッシング(乳化型)	鶏もも肉、油揚げ、チーズ、白みそ、ハム、◎ベーコン、いわし(煮干し)、◎牛乳	オレンジ、だいこん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、◎レタス、◎トマト、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、ほんだし、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ペーコンレタスドッグ、お茶・麦茶	
08 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	
10 月	たけのご御飯(鶏肉入り)、お吸い物(なめこ・三つ葉)、高野豆腐のオランダ煮、ゆで豚のサラダ、中華きゅうり	519.7(483.8) 19.8(18.7) 17.0(16.7) 2.0(1.8)	◎さつまいも、米、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖、焼ふ、ごま、ごま油	◎牛乳、豚肉(ロース)、鶏むね肉、凍り豆腐、油揚げ、白みそ、ヨーグルト(無糖)、生わかめ、かつお節、◎牛乳	きゅうり、レタス、たけのこ、なめこ、トマト、にんじん、糸みつば、しいたけ、コーン(冷凍)、こんぶ(だし用)、◎かんでん(粉)	かつおだし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、本みりん、酢、めんつゆ・3倍濃縮、ほんだし、食塩、◎食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	いもようかん、普通牛乳(午後)	
11 火	ちゃんぽんうどん、厚揚げと野菜のそぼろあんかけ、じゃがいもとほうれん草のサラダ、グレープフルーツ	540.6(499.6) 21.4(19.7) 14.7(15.3) 3.2(2.7)	ゆでうどん、◎米、じゃがいも、◎ポップコーン、◎小麦粉、砂糖、片栗粉、◎油、ポテトチップス、ごま油、オリーブ油、油	生揚げ、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、あさり水煮缶、牛乳、◎ベーコン、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、コーン(冷凍)、グリーンピース、にんにく、こんぶ(だし用)、干しいたけ、◎あおのり	◎めんつゆ・ストレート、しょうゆ、中華だしの素、酢、本みりん、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	おにぎり(たぬき)、お茶・麦茶	
12 水	ごはん、みそ汁(小松菜・麩)、鮭の生姜焼き、ごぼうとウィンナーのきんぴら、マカロニサラダ	544.6(479.6) 24.1(21.5) 17.0(16.0) 2.4(2.0)	米、◎白玉粉、マカロニ、マヨネーズ、焼ふ、砂糖、◎油、ごま	さけ、◎牛乳、ウインナー、◎粉チーズ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	ごぼう、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、ほんだし、◎食塩、食塩、こしょう	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、お茶・麦茶	
13 木	ごはん、みそ汁(大根・わかめ)、豚肉のケチャップ焼き、小松菜とたらこの和え物、ポテトサラダ	527.1(490.2) 23.8(22.0) 20.6(19.6) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、マヨネーズ、◎油、◎片栗粉、油、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、◎だいた(乾)、◎しらす干し、白みそ、たらこ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、こまつな、ねぎ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、ケチャップ、◎しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	大豆と小魚の揚げ煮、普通牛乳(午後)	
14 金	七分つきごはん、豚汁、さわらの照り焼き、もやしのサラダ、いんげんの胡麻和え、すいか	529.8(486.2) 23.1(21.0) 15.4(15.7) 1.7(1.5)	七分つき米、◎食パン、じゃがいも、◎ポップコーン、生いも板こんにやく、◎マヨネーズ、ごま、砂糖、ごま油、油	さわら、木綿豆腐、油揚げ、豚肉(もも)、白みそ、◎しらす干し、◎粉チーズ、いわし(煮干し)、◎牛乳	すいか、にんじん、もやし、いんげん、だいこん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、◎あおのり	しょうゆ、みりん、酢	ポリコーン(午前)、普通牛乳	じゃこトースト、お茶・麦茶	
15 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	
17 月	七分つきごはん、ポークカレー、はんぺんチーズフライ、胡麻ドレッシングサラダ、オレンジ	593.3(543.2) 15.6(15.4) 15.6(15.6) 2.6(2.2)	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油	◎牛乳、豚肉(もも)、ハム、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、きゅうり、しょうが、にんにく、あおのり	カレールー	せんべい(午前)、普通牛乳	フルーツゼリー、普通牛乳(午後)	
18 火	七分つきごはん、春雨スープ、麻婆豆腐、野菜の胡麻酢和え、タラモサラダ	577.4(539.7) 21.5(20.3) 17.8(18.4) 2.4(2.1)	七分つき米、じゃがいも、◎マカロニ、◎ポップコーン、マヨネーズ、◎砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、たらこ、◎きな粉、白みそ、◎牛乳	ほうれん草、にんじん、ねぎ、たまねぎ、もやし、えのきたけ、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、せんべい、普通牛乳(午後)	
19 水	みそ汁(あさり・ねぎ)、七分つきごはん、豚肉のつけ焼き、切り干し大根の煮つけ、トマトときゅうりのサラダ	528.1(477.1) 21.3(19.8) 18.2(17.6) 2.1(1.8)	◎じゃがいも、七分つき米、砂糖、油、◎バター、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、あさり水煮缶、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	トマト、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、にんにく、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、食塩、◎食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	じゃがいもバター、普通牛乳(午後)	
20 木	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、焼き魚(サバ)、おおか和え(厚揚げ・青菜)、シーフードサラダ	534.5(485.4) 23.0(20.9) 18.6(17.4) 2.1(1.8)	米、◎食パン、じゃがいも、マヨネーズ、◎マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	さば、生揚げ、白みそ、たご(茹)、いわし(煮干し)、生わかめ、◎ベーコン、かつお節、◎牛乳	レタス、こまつな、にんじん、きゅうり、◎クリームコーン缶、◎コーン(冷凍)、◎パセリ	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、◎食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	コーントースト、お茶・麦茶	
21 金	七分つきごはん、みそ汁(だいこん・かいわれ)、豚肉の生姜焼き、スパゲッティサラダ、キャベツときゅうりの塩もみ、グレープフルーツ	536.3(506.8) 22.0(20.7) 14.4(15.7) 1.8(1.6)	七分つき米、◎強力粉、◎ポップコーン、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、◎ざらめ糖(中ざら)、◎砂糖、油、◎片栗粉	◎牛乳、豚肉(もも)、白みそ、ハム、◎赤みそ、生わかめ、カッテージチーズ、いわし(煮干し)、◎牛乳	グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、かいわれだいこん、しょうが	しょうゆ、本みりん、◎ドライイースト、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
22 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	
24 月	ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、鮭のレモン蒸し、小松菜と厚揚げの煮びたし、アーモンドサラダ、すいか	518.2(470.1) 20.7(19.0) 18.8(17.5) 2.3(1.9)	米、オリーブ油、アーモンド(乾)、砂糖、◎砂糖	さけ(塩)、生揚げ、◎ヨーグルト(無糖)、◎生クリーム、◎クリームチーズ、白みそ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	すいか、こまつな、キャベツ、もやし、◎みかん缶、きゅうり、レモン、にんじん	酢、しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ホイップヨーグルト、クラッカー、お茶・麦茶	
25 火	七分つきごはん、ポトフ、煮込みハンバーグ、ほうれん草とエノキの和え物、コーンスローサラダ	571.1(534.7) 20.5(19.6) 21.1(21.0) 2.2(1.9)	七分つき米、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、◎ポップコーン、パン粉、砂糖、油	◎牛乳、豚ひき肉、◎ホイップクリーム、◎ベーコン、たらこ、ハム、牛乳、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、きゅうり、◎ブルーベリー、いんげん、えのきたけ、しいたけ	ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、みりん、食塩、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ホットケーキ(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
26 水	カレーうどん、大豆の五目煮、チーズサラダ、オレンジ	553.4(486.0) 18.4(16.9) 16.9(15.9) 3.2(2.6)	ゆでうどん、◎米、じゃがいも、生いも板こんにやく、油、砂糖、◎砂糖	豚肉(ロース)、◎鶏ひき肉、だいた(乾)、チーズ、ちくわ、◎牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、レタス、ねぎ、ごぼう、◎あおのり、◎きゅうり	カレールー、しょうゆ、酢、◎酒、◎みりん、◎しょうゆ、ほんだし、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	おにぎり(とりそばろ)、お茶・麦茶	
27 木	豚肉丼、みそ汁(ナス・油揚げ・玉ねぎ)、人参とツナのきんぴら、金時豆の煮豆、中華サラダ	559.1(515.8) 20.3(19.2) 12.9(13.4) 2.2(1.9)	◎じゃがいも、米、しらたき、砂糖、◎片栗粉、はるさめ、ごま油、◎砂糖、◎油、ごま	◎牛乳、豚肉(もも)、いんげんまめ(乾)、油揚げ、ハム、白みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、ごぼう、◎焼きのり	しょうゆ、酢、◎しょうゆ、本みりん、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	ポテトもち、普通牛乳(午後)	
28 金	七分つきごはん、スープ(キャベツ・えのき)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、きゅうりの酢の物(しらす)、アメリカンチェリー	542.9(511.9) 19.0(18.4) 19.3(19.6) 2.2(1.9)	七分つき米、◎ロールパン、◎ポップコーン、◎油、◎グラニュー糖、油、砂糖、片栗粉、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎ベーコン、◎きな粉、しらす干し、凍り豆腐、生わかめ、◎牛乳	ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、さくらんぼ(米国産)、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、コーン(冷凍)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢、本みりん、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	揚げパン、普通牛乳(午後)	
29 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	
31 月	ごはん、マカロニスープ、魚のグラタン、フレンチサラダ、トマト、あじのり	549.6(504.2) 19.0(18.0) 19.0(18.1) 2.1(1.7)	米、◎食パン、じゃがいも、マヨネーズ、◎マーガリン、マカロニ、オリーブ油、パン粉、砂糖	◎牛乳、かじき、◎ベーコン、ハム、粉チーズ、◎牛乳	トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、◎いちごジャム・低糖度、味付けのり、にんにく	酢、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	