

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 水 | 七分つきごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、黄金煮、小松菜のじゃこあえ、マカロニサラダ、のりの佃煮 | 499.4(443.9) 23.1(20.6) 14.2(13.8) 2.7(2.2) | 七分つき米、じゃがいも、小麦粉、板こんにやく、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油 | 生揚げ、鶏もも肉、あさり水煮缶、豚肉(ばら)、白みそ、脱脂粉乳、ハム、しらす干し、いわし(煮干し)、牛乳 | こまつな、にんじん、おはくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、のり佃煮、たけのこ(ゆで)、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、りんご | しょうゆ、中華だし、しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩、こしょう | りんご(午前)、普通牛乳 | 洋風すいとん、お茶・麦茶 | |
| 02 木 | ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、豚肉の生姜焼き、さつま芋のレモン煮、中華サラダ、みかん | 538.9(484.9) 19.7(18.2) 12.6(12.5) 1.8(1.6) | 米、さつまいも、はるさめ、砂糖、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、牛乳 | みかん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、レモン、しょうが、おかんてん(粉) | しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし | せんべい(午前)、普通牛乳 | 牛乳寒天、グラッカー、お茶・麦茶 | |
| 03 金 | 七分つきごはん、豚汁、鮭のバターしょうゆ焼き、切干大根とツナのサラダ、ブロッコリーの胡麻和え | 517.0(484.4) 25.6(23.6) 14.8(16.0) 1.7(1.5) | 七分つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、ポップコーン、生いも板こんにやく、砂糖、油、ねぎ、ごま、ごま油 | 牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、白みそ、油揚げ、無塩バター、いわし(煮干し)、牛乳 | ブロッコリー、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、いちごジャム・低糖度、切り干しだいこん、しいたけ | しょうゆ、酢、本みりん、食塩 | 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) | |
| 04 土 | おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん | 538.5(416.4) 20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(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 月 | 七分つきごはん、ボークカレー、ささみのステーキフライ、かぶときゅうりの浅漬け、グレープフルーツ | 557.8(500.0) 23.7(21.4) 15.9(15.2) 2.7(2.3) | じゃがいも、七分つき米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、黒砂糖 | ヨーグルト(無糖)、鶏ささ身、豚肉(もも)、オキナ粉、牛乳 | グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、しょうが、にんにく | カレーウ、中濃ソース、食塩、白こしょう | せんべい(午前)、普通牛乳 | 和風ヨーグルト、せんべい、お茶・麦茶 | |
| 07 火 | ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、豆腐の中華煮、きんぴら、ブロッコリーと竹輪のサラダ | 566.7(516.0) 23.6(21.5) 15.9(16.3) 2.5(2.1) | さつまいも、米、ポップコーン、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま | 木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、いか、白みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、生わかめ、牛乳 | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、はくさい、ごぼう、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、干しいたけ、にんにく | しょうゆ、中華だし、ほんだし、食塩 | ポリコーン(午前)、普通牛乳 | 焼き芋、ジョア | |
| 08 水 | きつねうどん、かわいいの磯辺揚げ、金時豆の煮豆、チーズサラダ、オレンジ | 499.0(443.5) 22.4(20.1) 11.9(12.0) 2.6(2.1) | ゆでうどん、米、砂糖、小麦粉、油、三温糖 | かわい、いんげんまめ(乾)、チーズ、かまぼこ、油揚げ、ツナ油漬缶、牛乳 | オレンジ、ほうれんそう、きゅうり、こまつな、キャベツ、レタス、にんじん、あおのり、りんご | しょうゆ、酢、おしょうゆ、本みりん、かつおだし汁、昆布だし汁、ほんだし、食塩、食塩 | りんご(午前)、普通牛乳 | 和風ツナおにぎり、お茶・麦茶 | |
| 09 木 | いりこ菜飯、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、鶏のさっぱり煮、もやしとツナの和え物、りんごサラダ | 511.8(473.0) 24.3(22.4) 18.1(17.6) 2.6(2.2) | 米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖、ごま、ごま油 | 牛乳、鶏手羽元、ツナ油漬缶、白みそ、いわし(煮干し)、牛乳 | もやし、トマトジュース缶、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、りんご、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、わけぎ、クリームコーン缶、コーン(冷凍)、パセリ、にんにく | りんご酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、コンソメ、食塩、白こしょう | せんべい(午前)、普通牛乳 | コーントースト、普通牛乳(午後) | |
| 10 金 | 七分つきごはん、みそ汁(白菜・えのき)、ブリのねぎ照り焼き、もやしのナムル、じゃがいもとほうれん草のサラダ | 547.6(508.5) 23.3(21.7) 18.0(18.4) 2.1(1.8) | 七分つき米、強力粉、じゃがいも、ポップコーン、砂糖、油、ポテトチップス、ごま、ごま油、オリーブ油、砂糖 | 牛乳、ぶり、ヨーグルト(無糖)、白みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、牛乳 | にんじん、もやし、はくさい、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、コーン(冷凍)、にんにく | しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、食塩 | ポリコーン(午前)、普通牛乳 | ヨーグルトパン、普通牛乳(午後) | |
| 11 土 | おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん | 538.5(416.4) 20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(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 | |
| 13 月 | ビビンバ、わかめスープ(えのき)、和風しらすりサラダ、スパゲッティサラダ | 519.0(468.0) 17.0(16.5) 19.8(18.8) 1.6(1.4) | さつまいも、七分つき米、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、砂糖、ごま、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、生わかめ、しらす干し、無塩バター、ハム、カッテージチーズ、かつお節、牛乳 | きゅうり、にんじん、レタス、りんご、もやし、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、コーン(冷凍)、しょうが、焼きのり | しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、中華スープ、食塩、白こしょう | せんべい(午前)、普通牛乳 | アップルポテト、クラッカー、普通牛乳(午後) | |
| 14 火 | ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、鮭のマヨネーズ焼き、小松菜とツナのごま和え、もやしのサラダ | 516.7(475.2) 26.4(23.7) 21.5(20.7) 2.1(1.8) | 米、ロールパン、ポップコーン、マヨネーズ、パン粉、ごま、ごま油、砂糖 | さけ、木綿豆腐、ウインナー、白みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、いわし(煮干し)、粉チーズ、生わかめ、牛乳 | もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、なめこ、レタス、オキナ粉、パセリ | しょうゆ、酢、おしょうゆ、ほんだし | ポリコーン(午前)、普通牛乳 | ウィンナードッグ、お茶・麦茶 | |
| 15 水 | ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、ブロッコリーのじゃこソース、イカと野菜のサラダ | 546.8(489.2) 24.4(22.1) 19.6(18.3) 2.5(2.0) | 米、小麦粉、焼ふ、油、片栗粉、砂糖、オリーブ油、砂糖、バター | Fe入り牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、いか、生クリーム、油揚げ、白みそ、しらす干し、無塩バター、いわし(煮干し)、凍り豆腐、生わかめ、かつお節、牛乳 | ホールトマト缶詰、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)、いちごジャム・低糖度、にんにく、りんご | ケチャップ、酢、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩、本みりん | りんご(午前)、普通牛乳 | スコーン、Fe入り牛乳 | |
| 16 木 | 七分つきごはん、みそ汁(白菜・えのき)、まぐろカツ、大豆の五目煮、酢の物(きゅうり・わかめ) | 549.1(502.8) 24.4(22.5) 15.6(15.6) 2.1(1.8) | 七分つき米、強力粉、パン粉、油、小麦粉、生いも板こんにやく、砂糖、オシロイ、砂糖、ごま、片栗粉 | 牛乳、かじき、だいず(乾)、白みそ、生わかめ、赤みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、牛乳 | はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ごぼう | しょうゆ、酢、本みりん、オドリライースト、ほんだし、食塩 | せんべい(午前)、普通牛乳 | 焼きまんじゅう、普通牛乳(午後) | |
| 17 金 | ごはん、かぶとしめじのチキンスープ、チーズハンバーグ、人参のグラッセ、コールスローサラダ | 507.3(478.2) 18.3(17.8) 19.6(19.8) 1.8(1.6) | 米、ポップコーン、パン粉、バター、砂糖、油 | 牛乳、豚ひき肉、ホイップクリーム、鶏もも肉、牛乳、ハム、スライスチーズ、牛乳 | にんじん、たまねぎ、かぶ、きゅうり、キャベツ、しめじ、ぶどう | 中濃ソース、酢、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩 | ポリコーン(午前)、普通牛乳 | ぶどうゼリー(誕生日会)、普通牛乳(午後) | |
| 18 土 | おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん | 538.5(416.4) 20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(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 | |
| 20 月 | 中華丼、わかめとえのきのスープ、人参とツナのきんぴら、タラモサラダ、りんご | 558.1(510.0) 19.3(18.3) 22.6(21.1) 2.0(1.7) | 米、じゃがいも、白玉粉、しらたき、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、油、砂糖、ごま | 牛乳、豚肉(肩ロース)、粉チーズ、たらこ、生わかめ、ツナ油漬缶、牛乳 | りんご、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、しょうが | しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、中華スープ、食塩、食塩、白こしょう | 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) | |
| 21 火 | ごはん、みそ汁(切干大根・わかめ)、焼き魚(サバ)、おかか和え(厚揚げ・青菜)、フレンチサラダ | 526.7(493.8) 23.2(21.7) 22.2(22.0) 1.7(1.5) | 米、ホットケーキ粉、ポップコーン、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 | 牛乳、さば、生揚げ、白みそ、クリームチーズ、生わかめ、ハム、無塩バター、ベーコン、いわし(煮干し)、かつお節、牛乳 | こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、おみかん缶、ねぎ、切り干しだいこん | 酢、しょうゆ、ほんだし、食塩 | ポリコーン(午前)、普通牛乳 | カップケーキ(みかんとクリームチーズ)、普通牛乳(午後) | |
| 22 水 | うどん(鶏南蛮)、竹輪のカレー天ぷら、かぼちゃと豚肉の煮物、アーモンドサラダ | 553.5(487.1) 23.9(21.2) 15.6(14.9) 3.0(2.5) | ゆでうどん、米、小麦粉、油、オリーブ油、アーモンド(乾)、砂糖、片栗粉、ごま | ちくわ、おさけ(塩)、豚肉(ロース)、鶏もも肉、ハム、かつお節、牛乳 | かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、おくだまめ(冷凍)、さやえんどう、干しいたけ、こんぶ(だし用)、りんご | しょうゆ、本みりん、酢、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 | |
| 23 木 | わかめごはん、きのこ汁、野菜入りオムレツ、スタミナサラダ | 535.1(521.4) 22.9(22.1) 19.2(19.5) 2.3(2.1) | 食パン、米、じゃがいも、マーガリン、油、砂糖 | 牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉(ロース)、豚ひき肉、白みそ、だいず(乾)、いわし(煮干し)、牛乳 | たまねぎ、レタス、トマト、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、こまつな、えのきたけ、ブルーベリージャム、にんじん、ピーマン、セロリー、しいたけ、きょうな、にんにく | ケチャップ、酢、コンソメ、食塩 | せんべい(午前)、普通牛乳 | 付食パン、普通牛乳(午後) | |
| 24 金 | ごはん、野菜ときのこのシチュー、鶏のから揚げ、胡麻ドレッシングサラダ、グレープフルーツ | 643.4(563.0) 20.4(18.1) 28.1(25.0) 1.9(1.6) | 米、じゃがいも、ポップコーン、片栗粉、油、砂糖 | 鶏もも肉(皮付き)、ホイップクリーム、牛乳、ベーコン、ハム、牛乳 | グレープフルーツ、たまねぎ、レタス、ブロッコリー、いちご、にんじん、トマト、きゅうり、しめじ、しいたけ、にんにく、しょうが | しょうゆ、みりん、食塩 | ポリコーン(午前)、普通牛乳 | ロールケーキ、お茶・麦茶 | |
| 25 土 | おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん | 538.5(416.4) 20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(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 | |
| 27 月 | 七分つきごはん、春雨スープ、麻婆豆腐、豚肉と大根の甘辛煮、白菜のごま酢あえ | 547.4(500.5) 22.0(20.5) 20.2(19.3) 2.8(2.4) | 七分つき米、食パン、マヨネーズ、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま、片栗粉、三温糖 | 牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、しらす干し、白みそ、牛乳 | はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、にら、しょうが、にんにく、おあおのり | しょうゆ、酢、中華だし、食塩 | せんべい(午前)、普通牛乳 | じゃこトースト、普通牛乳(午後) | |
| 28 火 | ハヤシライス、ゆでたまご、コーンサラダ、みかん | 601.2(543.6) 20.2(18.8) 23.8(22.6) 2.8(2.4) | 七分つき米、じゃがいも、ポップコーン、オリーブ油、油、砂糖 | ヤクルト、卵、豚肉(ロース)、ハム、牛乳 | みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、コーン(冷凍) | ハヤシルウ、酢、ケチャップ、食塩 | ポリコーン(午前)、普通牛乳 | サッポロポテト、ヤクルト | |