

# 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 火	ごはん、野菜ときのこのシチュー、鶏肉の甘辛焼き、コールスローサラダ、ほうれん草の胡麻和え	566.3(515.7) 22.7(20.8) 18.2(18.2) 2.6(2.2)	米、じゃがいも、○強力粉、○小麦粉、 ◎ポップコーン、○砂糖、砂糖、ごま、油	鶏もも肉、牛乳、○牛乳、○無塩バター、ベーコン、ハム、◎牛乳	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、ねぎ、しめじ、しいたけ	しょうゆ、酢、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	メロンパン、お茶・麦茶	
02 水	ちゃんぽんうどん、ししゃもの胡麻天、ブロッコリーと竹輪のサラダ、かぼちゃの甘煮、オレンジ	541.5(472.1) 21.9(19.5) 16.0(15.3) 3.7(2.9)	ゆでうどん、○米、○さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、黒ごま、ごま油、ごま、黒ごま	ししゃも、豚肉(肩ロース)、あさり水煮缶、牛乳、ちくわ、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、コーン(冷凍)、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、にら、こんぶ(だし用)、◎りんご	かつおだし汁、中華だしの素、しょうゆ、○酒、食塩、○食塩	りんご(午前)、普通牛乳	おにぎり(さつまいもご飯)、お茶・麦茶	
03 木	ごはん、けんちん汁、いわしのかば焼き、大豆の五目煮、和風しらす入りサラダ	557.1(499.4) 24.0(21.3) 18.6(17.4) 2.1(1.8)	米、○ホットケーキ粉、さといも、○マーブルシロップ、○マーガリン、生いも板こんにゃく、片栗粉、油、砂糖、○砂糖、ごま	○牛乳、いわし、木綿豆腐、○調整豆乳、だいず(乾)、豚肉(肩ロース)、しらす干し、ちくわ、かつお節、◎牛乳	だいこん、にんじん、レタス、きゅうり、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)、焼きのり、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、本みりん、食塩、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	メープルマフィン(午後)	
04 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、温野菜、小松菜ともやしのおかか和え	509.7(479.4) 19.0(18.3) 16.2(17.1) 2.5(2.1)	七分つき米、○ホットケーキ粉、◎ポップコーン、○くりの甘露煮、油、バター、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、凍り豆腐、かつお節、◎牛乳	にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、もやし、えのきだけ、コーン(冷凍)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、本みりん、白こしょう	りんご(午前)、普通牛乳	蒸しパン(栗)、普通牛乳(午後)	
05 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	
07 月	七分つきごはん、ボークカレー、ゆでたまご、フレンチサラダ、せとか	548.3(492.4) 17.9(16.8) 22.8(20.7) 2.5(2.1)	じゃがいも、七分つき米、○砂糖、オリブ油、油、砂糖	卵、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、○生クリーム、○クリームチーズ、ハム、◎牛乳	せとか、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○みかん缶、きゅうり、しょうが、にんにく	カレールー、酢、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	
08 火	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、ブリのねぎ照り焼き、人参とツナのきんぴら、ゆで豚のサラダ	529.5(496.0) 25.2(23.3) 20.2(20.4) 2.3(2.0)	米、○白玉粉、しらたき、◎ポップコーン、○油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、ぶり、豚肉(ロース)、白みそ、○粉チーズ、生わかめ、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、◎牛乳	レタス、にんじん、きゅうり、ねぎ、トマト、えのきだけ、コーン(冷凍)	しょうゆ、本みりん、ほんだし、○食塩	りんご(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、普通牛乳(午後)	
09 水	わかめごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、レバーのごまフライ、とんもやし、チーズサラダ	555.1(498.2) 23.3(21.3) 18.4(17.7) 2.1(1.7)	○さつまいも、米、パン粉、油、小麦粉、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、豚レバー、豚肉(ロース)、チーズ、牛乳、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	かぶ、もやし、きゅうり、しめじ、キャベツ、レタス、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、◎りんご	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、カレー粉	りんご(午前)、普通牛乳	焼き芋、普通牛乳(午後)	
10 木	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、すき焼き風煮物、ブロッコリーのじゃこソース、じゃがいもとほうれん草のサラダ	471.2(440.5) 23.3(21.5) 14.9(15.0) 2.7(2.3)	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ポテトチップス、バター、油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、なると、しらす干し、いわし(煮干し)、ベーコン、かつお節、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、しいたけ、にんにく	しょうゆ、酢、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	ブリッツ、普通牛乳(午後)	
12 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	
14 月	こぎつねごはん、みそ汁(切干大根・わかめ)、ポテト春巻き、小松菜と厚揚げの煮びたし、かぶときゅうりの浅漬け	536.3(490.3) 19.4(18.4) 18.1(17.1) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、春巻きの皮、油、砂糖	○Fe入り牛乳、○牛乳、生揚げ、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、ベーコン、スライスチーズ、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、きゅうり、かぶ、にんじん、いんげん、切り干しだいこん、ねぎ	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ホットケーキ(チョコクリーム)、Fe入り牛乳	
15 火	ごはん、かぶとしめじのチキンスープ、かぼちゃのグラタン、胡麻ドレッシングサラダ、グレープフルーツ	560.1(518.1) 18.6(18.0) 21.0(20.6) 2.2(1.9)	米、○ロールパン、◎ポップコーン、小麦粉、バター、○マヨネーズ、油	○Fe入り牛乳、牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ベーコン、ハム、○ベーコン、◎牛乳	グレープフルーツ、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、レタス、にんじん、トマト、しめじ、きゅうり、○レタス、マッシュルーム缶、○トマト	コンソメ、食塩、しょうゆ、白こしょう	りんご(午前)、普通牛乳	ベーコンレタスドッグ、Fe入り牛乳	
16 水	うどん(鶏南蛮)、竹輪のカレー天ぷら、金時豆の煮豆、おかか和え(厚揚げ・青菜)、アーモンドサラダ	575.9(505.1) 23.4(20.8) 17.1(16.1) 3.1(2.6)	ゆでうどん、○米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、オリブ油、アーモンド(乾)、片栗粉	ちくわ、生揚げ、鶏もも肉、いんげんまめ(乾)、○ピザ用チーズ、ハム、ベーコン、かつお節、○かつお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、きゅうり、干しいたけ、こんぶ(だし用)、◎りんご	しょうゆ、酢、本みりん、◎みりん、○しょうゆ、カレー粉、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	焼きおにぎり(チーズ)、お茶・麦茶	
17 木	ゆかりごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、黄金煮、ブロッコリーの胡麻和え、ナムル魚煮びたし	561.2(512.5) 22.3(20.8) 18.2(17.6) 2.6(2.3)	米、じゃがいも、○マカロニ、生いも板こんにゃく、砂糖、○油、油、わりごま、ごま油、ごま、○砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、油揚げ、白みそ、○豚ひき肉、いわし(煮干し)、○粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、○たまねぎ、もやし、○トマトペースト、たけのこ(ゆで)、わけぎ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、○パセリ、○にんにく	しょうゆ、酢、○コンソメ、ほんだし、食塩、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	マカロニのトマト煮、普通牛乳(午後)	
18 金	ごはん、クラムチャウダー、煮込みハンバーグ、小松菜とたらこの和え物、春雨サラダ	594.2(538.0) 21.8(20.0) 19.3(19.0) 3.3(2.8)	じゃがいも、米、◎ポップコーン、はるさめ、パン粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、牛乳、○ホイップクリーム、あさり水煮缶、たらこ、ハム、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、○いちご、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、酢、ウスターソース、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	プリン(誕生日会)、お茶・麦茶	
19 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	
21 月	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、豚肉のつけ焼き、ほうれん草のおかか和え、キャベツとごぼうのサラダ	518.5(478.3) 22.7(21.1) 20.5(19.5) 2.3(1.9)	米、○小麦粉、マヨネーズ、焼ふ、ごま、砂糖、○油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、白みそ、○米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、いわし(煮干し)、さきいか、かつお節、◎牛乳	キャベツ、ほうれん草、きゅうり、ごぼう、にんじん、たまねぎ、○にら、にんにく	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	にらじゃこせんべい、普通牛乳(午後)	
22 火	ごはん、のっぺい汁、鮭のマヨパン粉焼き、豚肉と大根の甘辛煮、コーンサラダ	548.5(502.4) 25.6(23.5) 19.5(19.6) 1.7(1.5)	○さつまいも、米、生いも板こんにゃく、さといも、◎ポップコーン、マヨネーズ、○砂糖、パン粉、オリブ油、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、ちくわ、ハム、いわし(煮干し)、○無塩バター、粉チーズ、◎牛乳	だいこん、◎りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、コーン(冷凍)、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	アップルポテト、普通牛乳(午後)	
24 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	574.7(549.3) 23.8(22.7) 20.8(20.8) 2.3(2.0)	○食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、○マーガリン、砂糖、ごま、パン粉、オリブ油、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、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、もやし、なめこ、○ブルーベリージャム、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	付食パン、普通牛乳(午後)	
25 金	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、オレンジ	506.0(477.2) 21.1(20.0) 15.7(16.7) 2.0(1.8)	○じゃがいも、七分つき米、○片栗粉、◎ポップコーン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、○砂糖、油、○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	オレンジ、はくさい、たまねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん、きゅうり、○焼きのり、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、ほんだし、本みりん、食塩、こしょう	りんご(午前)、普通牛乳	ポテもち、普通牛乳(午後)	
26 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	
28 月	七分つきごはん、わかめスープ、麻婆豆腐、ブロッコリーの胡麻和え、もやしサラダ	527.4(464.6) 20.9(19.0) 13.2(13.0) 2.2(1.9)	七分つき米、○蒸し切干しいも、ごま油、砂糖、片栗粉、三温糖、わりごま、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、生わかめ、油揚げ、白みそ、◎牛乳	もやし、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	干し芋、ジョア	