

# 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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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 金	七分つきごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、豚肉の野菜まき、トマトの和え物、フレンチサラダ	502.3(474.3) 21.9(20.7) 21.7(21.5) 1.9(1.7)	◎さつまいも、七分つき米、◎ポップコーン、◎油、◎砂糖、バター、◎ごま、砂糖、オリーブ油、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、白みそ、◎しらす干し、ハム、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	きゅうり、トマト、にんじん、キャベツ、◎えだまめ(冷凍)、なめこ、いんげん	酢、しょうゆ、◎しょうゆ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	小魚とさつま芋の揚げ煮、普通牛乳(午後)	
02 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	
04 月	ごはん、千切り野菜のすまし汁、カジキのみそ焼き、かぼちゃと豚肉の煮物、胡麻ドレッシングサラダ	515.0(475.5) 22.7(21.1) 14.5(14.7) 2.1(1.8)	米、◎強力粉、しらたき、◎砂糖、◎油、砂糖	◎牛乳、かじき、◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、ハム、白みそ、◎牛乳	かぼちゃ、レタス、だいこん、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、みりん、おろししょうが、ほんだし、◎食塩、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ヨーグルトパン、普通牛乳(午後)	
05 火	ごはん、みそ汁(さやえんどう・ジャガイモ)、なすとトマトのチーズ焼き、小松菜とたらこの和え物、もやしのナムル	511.6(477.3) 19.1(18.3) 20.0(19.6) 2.2(1.9)	じゃがいも、米、◎小麦粉、◎ポップコーン、◎砂糖、◎オートミール、ごま、ごま油、オリーブ油	◎Fe入り牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、◎無塩バター、白みそ、たらこ、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、もやし、なす、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、トマト、さやえんどう、◎干しぶどう、にんにく	コンソメ、しょうゆ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	玄米フレーククッキー、Fe入り牛乳	
06 水	肉みそうどん、焼きししゃも、おかか和え(厚揚げ・青菜)、アーモンドサラダ、ぶどう	502.2(441.8) 22.2(20.0) 18.0(16.8) 2.8(2.3)	ゆでうどん、◎米、マヨネーズ、オリーブ油、アーモンド(乾)、油、砂糖	ししゃも、生揚げ、豚ひき肉、◎ピザ用チーズ、ハム、ベーコン、白みそ、◎かつお節、かつお節、◎牛乳	ぶどう、きゅうり、トマト、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、しょうが、◎きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酢、◎みりん、◎しょうゆ、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	焼きおにぎり(チーズ)、お茶・麦茶	
07 木	枝豆ごはん、七夕そうめん汁、高野豆腐のオランダ煮、小松菜とツナのごま和え、トマトときゅうりのサラダ	466.6(436.1) 17.0(16.5) 14.5(14.7) 2.2(1.9)	米、干しそうめん、油、砂糖、片栗粉、焼ふ、ごま	◎牛乳、◎カルピス、凍り豆腐、しらす干し、ツナ油漬缶、◎ゼラチン、かつお節、◎牛乳	こまつな、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、オクラ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、酢、めんつゆ・3倍濃縮、食塩、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	七夕きらきらゼリー、普通牛乳(午後)	
08 金	七分つきごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、いんげんの胡麻和え、もやしのサラダ	484.4(470.0) 22.1(21.0) 17.6(17.9) 2.7(2.4)	◎食パン、七分つき米、◎ポップコーン、砂糖、油、ごま、ごま油、片栗粉、◎マーガリン	木綿豆腐、豚ひき肉、◎ハム、◎スライスチーズ、白みそ、油揚げ、生わかめ、いわし(煮干し)、凍り豆腐、◎牛乳	もやし、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、いんげん、◎きゅうり、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、コンソメ、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	くるくるロールサンド、お茶・麦茶	
09 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	
11 月	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、鮭の生姜焼き、野菜の炒り煮、揚げじゃがいものサラダ	496.2(460.5) 22.6(21.0) 16.0(15.9) 1.9(1.6)	米、◎小麦粉、◎じゃがいも、じゃがいも、◎砂糖、◎マーガリン、油、焼ふ、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、さけ、◎豆乳、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	トマト、キャベツ、レタス、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、◎あおのり	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、酢、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	じゃがバターパン、普通牛乳(午後)	
12 火	ごはん、みそ汁(あざり・ねぎ)、黄金煮、人参とツナのきんぴら、和風しらす入りサラダ、のりの佃煮	467.3(436.5) 19.7(18.4) 15.2(15.7) 2.5(2.2)	米、じゃがいも、しらたき、生いも板こんにやく、◎砂糖、◎ポップコーン、砂糖、油、ごま、ごま油	◎牛乳、生揚げ、あざり水煮缶、豚肉(ばら)、白みそ、ツナ油漬缶、しらす干し、◎あずき(乾)、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、のり佃煮、たけのこ(ゆで)、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、◎かんでん(粉)、焼きのり	しょうゆ、本みりん、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	牛乳寒天(あずき)、クワッカー、お茶・麦茶	
13 水	きつねうどん、ちくわの磯辺揚げ、小松菜と厚揚げの煮びたし、ゆで豚のサラダ、メロン	485.9(426.1) 19.3(17.7) 13.7(13.1) 3.1(2.6)	ゆでうどん、◎米、小麦粉、◎片栗粉、油、砂糖、◎油、◎ごま、三温糖、ごま	ちくわ、生揚げ、油揚げ、かまぼこ、豚肉(ロース)、◎白みそ、◎しらす干し、白みそ、ヨーグルト(無糖)、◎かつお節、◎牛乳	メロン、こまつな、ほうれんそう、レタス、トマト、◎白みそ、◎にんじん、◎コーン(冷凍)、◎あおのり、あおのり、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、ほんだし、かつおだし汁、昆布だし汁	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	わんぱく焼き、お茶・麦茶	
14 木	ごはん、豆腐スープ(にら)、マーボー茄子、ジャーマンポテト、スタミナサラダ	536.7(490.6) 20.2(18.8) 21.0(19.7) 1.8(1.6)	じゃがいも、米、◎強力粉、片栗粉、◎砂糖、マヨネーズ、◎ざらめ糖(中ざら)、油、ごま油、砂糖、◎片栗粉	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、豚肉(ロース)、だいず(乾)、◎赤みそ、白みそ、◎牛乳	なす、たまねぎ、レタス、にんじん、ピーマン、トマト、しいたけ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、セロリー、きょうな、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、◎ドライイースト、中華だしの素、食塩、コンソメ	せんべい(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
15 金	わかめごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、アジフライ、きんぴら、中華サラダ	442.0(416.2) 20.1(18.7) 12.1(13.2) 2.5(2.1)	米、◎強力粉、はるさめ、◎ポップコーン、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま油、ごま、◎砂糖	あじ、◎牛乳、◎ピザ用チーズ、白みそ、ハム、◎ウインナー、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、ごぼう、きゅうり、にんじん、なめこ、◎マッシュルーム缶、◎コーン(冷凍)、◎ピーマン、◎たまねぎ	◎ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、ほんだし、◎ドライイースト、◎食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ピザ、お茶・麦茶	
16 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	
19 火	ビビンバ、青梗菜のスープ、さつま芋のレモン煮、トマトとツナのマヨサラダ、なし	491.0(465.2) 17.8(17.4) 16.1(17.1) 1.8(1.6)	さつまいも、米、◎ホットケーキ粉、◎ポップコーン、◎じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、◎砂糖、ごま、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ハム、◎牛乳	なし、トマト、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、ほうれんそう、◎にんじん、にんじん、レモン、◎干しぶどう、しょうが	しょうゆ、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	野菜のマフィン、普通牛乳(午後)	
20 水	七分つきごはん、夏野菜カレー、チーズサラダ、小松菜のじゃこあえ	459.0(407.2) 12.4(12.1) 17.6(16.5) 3.5(2.8)	七分つき米、じゃがいも、◎小麦粉、◎天かす、油、◎マヨネーズ、◎油、◎砂糖、ごま油、砂糖	ウインナー、チーズ、◎たこ(茹)、しらす干し、◎かつお節、◎牛乳	こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、レタス、◎ねぎ、◎コーン(冷凍)、しょうが、◎あおのり、◎きゅうり	カレールー、◎中濃ソース、酢、◎ほんだし、本みりん、しょうゆ、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	かき氷、らくがきせんべい、たこ焼き、お茶・麦茶	
21 木	ごはん、田舎風ポテトスープ、豚肉のケチャップ焼き、オクラときゅうりのおかか和え、マカロニサラダ	483.9(450.6) 20.1(19.0) 18.9(18.2) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、◎食パン、マカロニ、マヨネーズ、◎黒砂糖、油	◎牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、◎無塩バター、ハム、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	黒糖ラスク、普通牛乳(午後)	
22 金	ごはん、お吸い物(豆腐・みつば)、いわしのかば焼き、金時豆の煮豆、野菜の胡麻酢和え	493.2(467.0) 21.8(20.6) 13.9(15.3) 1.3(1.2)	米、◎マカロニ、砂糖、◎ポップコーン、油、片栗粉、◎砂糖、ごま	◎牛乳、いわし、木綿豆腐、いんげんまめ(乾)、◎きな粉、◎牛乳	ほうれんそう、もやし、みつば、にんじん、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、ほんだし	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)	
23 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	
25 月	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、鮭のバターしょうゆ焼き、ナムル風煮びたし、コーンサラダ	487.5(453.5) 25.1(23.0) 19.2(18.4) 2.1(1.8)	米、◎白玉粉、オリーブ油、◎油、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、さけ、油揚げ、◎粉チーズ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、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 火	七分つきごはん、えのきと青梗菜のスープ、カレー麻婆、ツナ入りポテトのチーズ焼き、きゅうりのナムル	516.4(483.2) 18.5(17.9) 19.3(19.2) 2.2(1.9)	じゃがいも、七分つき米、◎小麦粉、◎ポップコーン、マヨネーズ、片栗粉、油、◎砂糖、砂糖、ごま、ごま油	◎Fe入り牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳、ツナ油漬缶、◎生クリーム、◎無塩バター、生わかめ、ピザ用チーズ、粉チーズ、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、コーン(冷凍)、えのきたけ、ねぎ、◎いちじくジャム・低糖度、トマト、赤ピーマン、ピーマン	しょうゆ、酢、ケチャップ、中華だしの素、食塩、カレー粉、こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	スコーン、Fe入り牛乳	
27 水	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、豚肉の生姜焼き、ポテトサラダ、キャベツときゅうりの塩もみ	521.2(496.6) 22.2(21.2) 19.3(19.5) 2.1(1.9)	◎食パン、じゃがいも、米、マヨネーズ、◎マーガリン、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、ハム、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、◎ブルーベリージャム、しょうが、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
28 木	ごはん、みそ汁(ナス・油揚げ・玉ねぎ)、チーズハンバーグ、とんもやし、コールスローサラダ	510.4(471.9) 21.8(20.4) 22.8(21.3) 1.6(1.4)	米、パン粉、ごま、油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、◎ホイップクリーム、豚肉(ロース)、油揚げ、白みそ、牛乳、ハム、スライスチーズ、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、もやし、なす、きゅうり、キャベツ、ピーマン、にんじん	中濃ソース、酢、ケチャップ、しょうゆ、ほんだし、食塩、カレー粉	せんべい(午前)、普通牛乳	いちごゼリー(誕生会)、普通牛乳(午後)	
29 金	いりこ菜飯、みそ汁(小松菜・麩)、白身魚のマリネ、モロヘイヤのお浸し、スパゲッティサラダ、ぶどう	500.2(472.6) 22.6(21.2) 16.2(17.1) 1.9(1.7)	◎じゃがいも、米、◎片栗粉、◎ポップコーン、マヨネーズ、サラダ用スバゲティ、片栗粉、油、焼ふ、砂糖、ごま油、◎油	◎牛乳、かれい、白みそ、◎ベーコン、いわし(煮干し)、◎粉チーズ、ハム、カッテージチーズ、◎牛乳	モロヘイヤ、ぶどう、こまつな、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)、◎えだまめ(冷凍)	酢、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、◎食塩、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	枝豆入りポテトもち、普通牛乳(午後)	
30 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	