

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 (◎)		
			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
01 木	ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、とんもやし、春雨サラダ、オレンジ	515.3(475.7) 21.3(20.0) 15.5(15.5) 2.4(2.0)	米、○ホットケーキ粉、○じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、○砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(ロース)、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、凍り豆腐、◎牛乳	オレンジ、こまつな、もやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、○にんじん、にんじん、なめこ、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、○干しぶどう、にんにく
02 金	わかめごはん、みそ汁(切干大根・油揚げ)、魚のグラタン、ごぼうとウィンナーのきんぴら、和風しらす入りサラダ	451.6(423.9) 19.2(18.0) 17.6(17.7) 2.2(1.9)	○焼きそばめん、米、じゃがいも、◎ポップコーン、マヨネーズ、油、ごま、○油、パン粉、オリーブ油、砂糖	かじき、ウインナー、油揚げ、白みそ、○豚肉(肩ロース)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節、粉チーズ、◎牛乳	ごぼう、レタス、きゅうり、○キャベツ、たまねぎ、○もやし、にんじん、切り干しだいこん、○ピーマン、○にんじん、焼きのり、○あおのり
03 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
05 月	七分つきごはん、ポークカレー、はんぺんチーズフライ、フレンチサラダ、トマト	494.7(449.6) 14.1(13.7) 15.7(15.1) 3.0(2.5)	じゃがいも、七分つき米、○小麦粉、パン粉、小麦粉、油、○油、オリーブ油、砂糖	豚肉(もも)、○米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○しらす干し、◎牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○にら、しょうが、にんにく、あおのり
06 火	ごはん、沢煮椀、生鮭の変わり西京焼き、キャベツの煮びたし、カルシウムサラダ	485.5(459.4) 23.8(22.1) 17.6(18.2) 2.3(2.0)	米、○ロールパン、◎ポップコーン、砂糖、ごま、マヨネーズ、バター、○砂糖、オリーブ油	○牛乳、さけ、豚肉(ロース)、○生クリーム、油揚げ、白みそ、生わかめ、しらす干し、◎牛乳	にんじん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、たけのこ(ゆで)、○もも缶、○みかん缶、切り干しだいこん、しいたけ
07 水	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、豚肉の野菜まき、ナムル風煮びたし、トマトときゅうりのサラダ	532.2(465.8) 21.3(19.2) 25.5(22.8) 1.9(1.6)	米、○砂糖、○黒砂糖、バター、砂糖、油、ごま油	○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○生クリーム、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、○ゼラチン、◎牛乳	ほうれんそう、トマト、にんじん、きゅうり、もやし、なめこ、いんげん、しょうが、◎きゅうり
08 木	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、黄金煮、ゆで豚のサラダ、中華きゅうり	552.1(502.9) 18.0(17.3) 19.3(18.1) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○強力粉、生いも板こんにゃく、○小麦粉、砂糖、○砂糖、○グラニュー糖、油、ごま、ごま油	○Fe入り牛乳、生揚げ、○牛乳、豚肉(ばら)、○無塩バター、白みそ、豚肉(ロース)、生わかめ、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、◎牛乳	きゅうり、レタス、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、トマト、たけのこ(ゆで)、ねぎ、しいたけ、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)
09 金	さつま芋ごはん、豚汁、さばの塩焼き、小松菜とツナのごま和え、もやしのサラダ	529.3(495.1) 23.9(22.2) 18.5(19.0) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、○上新粉、さつまいも、○白玉粉、◎ポップコーン、生いも板こんにゃく、○砂糖、ごま、ごま油、油、○片栗粉、砂糖、黒ごま	○牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、こまつな、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、しいたけ
10 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
12 月	七分つきごはん、スープ(もやし)、麻婆豆腐、人参とツナのきんぴら、じゃがいもとほうれん草のサラダ	495.8(460.2) 21.0(19.8) 20.4(19.4) 1.7(1.5)	七分つき米、じゃがいも、○白玉粉、しらたき、ごま油、○油、片栗粉、三温糖、ポテトチップス、ごま、オリーブ油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○粉チーズ、ツナ油漬缶、生わかめ、白みそ、ベーコン、◎牛乳	にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、大豆もやし、コーン(冷凍)、にら、にんにく、しょうが
13 火	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、なすとトマトのチーズ焼き、小松菜とたらこの和え物、ポテトサラダ	509.7(493.5) 21.0(20.4) 22.0(22.0) 2.5(2.2)	じゃがいも、米、○食パン、マヨネーズ、◎ポップコーン、○グラニュー糖、オリーブ油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、油揚げ、白みそ、たらこ、○無塩バター、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、なす、かぶ、たまねぎ、トマトピューレ、トマト、きゅうり、しめじ、にんじん、にんにく
14 水	磯うどん、ししゃもの胡麻天、大豆の五目煮、チーズサラダ、グレープフルーツ	501.2(441.0) 23.4(20.9) 14.5(14.1) 3.1(2.6)	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、生いも板こんにゃく、砂糖、黒ごま	ししゃも、豚肉(もも)、チーズ、だいず(乾)、生わかめ、○ツナ油漬缶、ちくわ、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、○こまつな、きゅうり、レタス、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、◎きゅうり
15 木	中華丼、カブとハムのスープ、コールスローサラダ、キャベツときゅうりの塩もみ	482.9(449.8) 16.4(16.1) 18.8(18.1) 1.8(1.6)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、○マーガリン(無塩)、片栗粉、ごま油、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○調製豆乳、ハム、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、かぶ、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、ねぎ、しいたけ、しょうが
16 金	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、鮭のマヨパン粉焼き、かぼちゃと豚肉の煮物、揚げじゃがいものサラダ	517.5(476.6) 23.5(21.4) 18.8(18.6) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、○砂糖、◎ポップコーン、マヨネーズ、油、焼ふ、パン粉、砂糖	○牛乳、さけ、豚肉(ロース)、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、粉チーズ、◎牛乳	かぼちゃ、レタス、キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、さやえんどう、パセリ、○かんでん(粉)
17 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
20 火	ビビンバ、青梗菜のスープ、パリパリポテト、アーモンドサラダ、オレンジ	549.2(509.5) 20.0(19.1) 22.1(21.5) 1.8(1.5)	米、○小麦粉、じゃがいも、◎ポップコーン、ぎょうざの皮、○砂糖、油、○マーガリン(無塩)、オリーブ油、アーモンド(乾)、砂糖、ごま、ごま油	○Fe入り牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、○コンデンスミルク、ハム、チーズ、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、ほうれんそう、きゅうり、○干しぶどう、しょうが
21 水	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、豚肉の生姜焼き、野菜の炒り煮、イカと野菜のサラダ	479.6(433.5) 24.3(22.1) 13.9(14.2) 2.2(1.8)	米、○マカロニ、オリーブ油、○油、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、いか、白みそ、○豚ひき肉、いわし(煮干し)、○粉チーズ、生わかめ、◎牛乳	たまねぎ、トマト、かぼちゃ、レタス、なす、○たまねぎ、ズッキーニ、黄ピーマン、きゅうり、○トマトペースト、○トマトピューレ、わけぎ、しょうが、にんにく、○パセリ、○にんにく、◎きゅうり
22 木	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、かじきのバーベキューソース、おかか和え(厚揚げ・青菜)、スタミナサラダ	490.3(455.7) 26.0(23.7) 17.8(17.3) 1.8(1.5)	○さつまいも、米、○砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、かじき、生揚げ、あさり水煮缶、豚肉(ロース)、白みそ、だいず(乾)、いわし(煮干し)、ベーコン、かつお節、◎牛乳	レタス、こまつな、ねぎ、たまねぎ、トマト、りんご、にんじん、セロリー、きょうな、○かんでん(粉)、にんにく

24 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
26 月	ごはん、野菜スープ、チーズハンバーグ、人参のグラッセ、コーンサラダ	517.7(477.3) 17.1(16.6) 23.4(21.8) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、パン粉、オリーブ油、砂糖、バター	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、牛乳、ベーコン、ハム、スライスチーズ、◎牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)、セロリー
27 火	ごはん、大根汁、鮭のレモン蒸し、もやしとツナの和え物、コロコロチーズのカレーサラダ	480.0(456.3) 24.3(22.6) 19.4(19.7) 2.4(2.0)	○じゃがいも、米、○片栗粉、◎ポップコーン、マカロニ、マヨネーズ、フレンチドレッシング(乳化型)、ごま油、ごま、○油	○牛乳、さけ(塩)、豚肉(肩ロース)、チーズ、ハム、○ベーコン、ツナ油漬缶、○粉チーズ、かつお節、◎牛乳	もやし、きゅうり、だいこん、こまつな、レモン、ねぎ、○えだまめ(冷凍)、しょうが
28 水	きつねうどん、ちくわの磯辺揚げ、きんぴら、きゅうりのナムル、オレンジ	445.6(393.8) 15.3(14.4) 8.6(9.1) 3.1(2.5)	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま、三温糖	ちくわ、かまぼこ、油揚げ、生わかめ、○しらす干し、◎牛乳	オレンジ、もやし、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、あおのり、◎きゅうり
29 木	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、すき焼き風煮物、さつま芋のレモン煮、胡麻ドレッシングサラダ	489.4(455.1) 20.8(19.6) 10.8(11.7) 2.0(1.7)	さつまいも、米、○強力粉、しらたき、砂糖、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、○片栗粉	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、なると、○赤みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、レタス、ねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、レモン、しいたけ
30 金	グリンピースごはん、いもこ汁、金時豆の煮豆、小松菜と厚揚げの煮びたし、かぶときゅうりの浅漬け	529.1(495.7) 20.4(19.5) 15.8(16.8) 2.0(1.8)	さといも、○食パン、米、生いも板こんにゃく、砂糖、◎ポップコーン、○マーガリン	○牛乳、豚肉(ロース)、生揚げ、いんげんまめ(乾)、◎牛乳	こまつな、きゅうり、かぶ、ねぎ、しめじ、ごぼう、グリンピース(冷凍)、○いちごジャム・低糖度、こんぶ(だし用)

は10時おやつ ○は午後おやつ)			
調味料	10時おやつ	3時おやつ	行事
ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、ほんだし、本みりん、食塩、カレー粉	せんべい(午前)、普通牛乳	野菜のマフィン、普通牛乳(午後)	
しょうゆ、○焼きそばソース、ほんだし、食塩、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きそば、お茶・麦茶	
しょうゆ、酒		オレンジジュース、せんべい	
カレールウ、酢、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	にらじゃこせんべい、お茶・麦茶	
かつおだし汁、酢、しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩、しょうゆ(うすくち)	ポリコーン(午前)、普通牛乳	フルーツサンド、普通牛乳(午後)	
酢、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	豆乳プリン、せんべい、お茶・麦茶	
しょうゆ、酢、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	メロンパン、Fe入り牛乳	
しょうゆ、酢、○しょうゆ、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	団子、普通牛乳(午後)	
しょうゆ、酒		オレンジジュース、せんべい	
しょうゆ、酢、中華スープ、本みりん、○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)	
コンソメ、酢、ほんだし、しょうゆ、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ラスク、普通牛乳(午後)	
しょうゆ、酢、○しょうゆ、みりん、ほんだし、食塩、○食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	和風ツナおにぎり、お茶・麦茶	
しょうゆ、酢、コンソメ、中華スープ、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	メープルマフィン、普通牛乳(午後)	
しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、酢、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	牛乳寒天、ウエハース、お茶・麦茶	
しょうゆ、酒		オレンジジュース、せんべい	
しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	おっばいパン、Fe入り牛乳	
しょうゆ、本みりん、酢、○コンソメ、食塩、ほんだし、○食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	マカロニのトマト煮、普通牛乳(午後)	
しょうゆ、酢、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)	

しょうゆ、酒		オレンジジュース、せんべい	
中濃ソース、酢、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	オレンジゼリー(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、○食塩、昆布だし汁、カレー粉	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)	
しょうゆ、酢、本みりん、かつおだし汁、昆布だし汁、○コンソメ、ほんだし、○カレー粉	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	おにぎり(カレー・しらす)、お茶・麦茶	
しょうゆ、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)	
しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	