

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 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	
03 月	ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、ほうれん草と油揚げのお浸し、ポテトサラダ	539.0(491.7) 22.4(20.8) 22.2(20.5) 2.4(2.0)	じゃがいも、米、◎小麦粉、マヨネーズ、◎オリーブ油、◎砂糖、砂糖、片栗粉、油	◎Fe入り牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎卵、◎ベーコン、白みそ、油揚げ、生わかめ、いわし(煮干し)、◎粉チーズ、ハム、凍り豆腐、◎牛乳	◎スッキーニ、にんじん、ほうれん草、ほうろつ、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、コンソメ、酢、ほんだし、食塩、本みりん、◎食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ズッキーニのチーズマフィン①、Fe入り牛乳	
04 火	七分つきごはん、みそ汁(小松菜・麩)、鮭のマヨパン粉焼き、ごぼうとウィンナーのきんぴら、もやしのサラダ	476.4(453.5) 22.6(21.2) 17.1(17.8) 1.7(1.5)	◎さつまいも、七分つき米、◎ポップコーン、◎砂糖、マヨネーズ、焼ふ、パン粉、ごま油、砂糖、油、ごま	◎牛乳、さけ、ウィンナー、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、粉チーズ、かつお節、◎牛乳	もやし、ごまつな、ごぼう、きゅうり、にんじん、パセリ、◎かんでん(粉)	しょうゆ、酢、ほんだし、◎食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	いもようかん、普通牛乳(午後)	
05 水	ちゃんぽんうどん、大豆の五目煮、パリパリポテト、トマトときゅうりのサラダ、オレンジ	478.3(427.0) 17.1(15.8) 13.5(13.3) 3.4(2.8)	ゆでうどん、◎米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、生いも板こんにやく、砂糖、◎砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、あさり水煮缶、だいず(乾)、牛乳、チーズ、◎米みそ(甘みそ)、◎ベーコン、ちくわ、かつお節、◎牛乳	オレンジ、トマト、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、だいこん、ねぎ、ごぼう、こんぶ(だし用)、◎りんご	中華だしの素、酢、しょうゆ、◎みりん、食塩、ほんだし	りんご(午前)、普通牛乳	焼きおにぎり(味噌)、お茶・麦茶	
06 木	豚肉丼、みそ汁(キャベツ・麩)、野菜の胡麻酢和え、スパゲッティサラダ、グレープフルーツ	546.7(491.1) 22.8(20.7) 19.3(17.9) 2.6(2.2)	◎食パン、米、マヨネーズ、サラダ用スプゲティ、砂糖、焼ふ、ごま	豚肉(もも)、◎ウィンナー、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、ハム、カッテージチーズ、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、もやし、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)	しょうゆ、◎ケチャップ、酢、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	ウィンナーロール、お茶・麦茶	
07 金	さつま芋ごはん、けんちん汁、さばの塩焼き、キャベツときゅうりの塩もみ、三色おひたし(ごまつな)	488.1(462.9) 21.4(20.3) 15.3(16.4) 2.0(1.8)	米、さといも、◎上新粉、さつまいも、◎白玉粉、◎ポップコーン、◎砂糖、ねりごま、◎片栗粉、黒ごま、油	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ちくわ、かつお節、◎牛乳	もやし、ごまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、ごぼう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、◎しょうゆ、みりん、食塩、本みりん、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	団子、普通牛乳(午後)	
08 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 火	ビビンバ、カブとハムのスープ、焼きししゃも、アーモンドサラダ、トマト	517.7(486.6) 22.4(21.0) 22.8(22.4) 2.0(1.7)	米、◎小麦粉、◎ポップコーン、◎砂糖、◎コーンフレーク、オリーブ油、アーモンド(乾)、砂糖、ごま、ごま油	◎牛乳、ししゃも、豚ひき肉、木綿豆腐、◎卵、◎無塩バター、ハム、◎牛乳	トマト、かぶ、にんじん、キャベツ、もやし、ほうれん草、きゅうり、◎干しぶどう、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ロックケーキ、普通牛乳(午後)	
12 水	七分つきごはん、えのきと青梗菜のスープ、カレー麻婆、かぼちゃと豚肉の煮物(いんげん)、コーンサラダ、りんご	497.9(452.4) 18.0(17.1) 19.1(18.3) 2.5(2.1)	◎ゆでうどん、七分つき米、◎油、油、片栗粉、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、豚ひき肉、ハム、◎牛乳	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、コーン(冷凍)、ねぎ、トマト、いんげん、◎あおのり、◎りんご	しょうゆ、本みりん、酢、ケチャップ、中華だしの素、食塩、カレー粉、◎食塩、こしょう	りんご(午前)、普通牛乳	うどんのおかき、普通牛乳(午後)	
13 木	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、豚肉の野菜まき、竹輪の炒り煮、小松菜とたらこの和え物	538.1(494.0) 25.5(23.3) 23.9(22.2) 2.7(2.3)	米、◎ロールパン、◎じゃがいも、◎マヨネーズ、バター、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、◎卵、ちくわ、白みそ、◎魚肉ソーセージ、たちこ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	ごまつな、にんじん、だいこん、◎きゅうり、いんげん、なめこ	しょうゆ、本みりん、ほんだし、◎食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	オープンロール、普通牛乳(午後)	
14 金	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、白身魚のマリネ、おかか和え(厚揚げ・青菜)、中華サラダ、オレンジ	498.9(461.7) 22.0(20.2) 14.1(14.9) 1.9(1.6)	◎焼きそばめん、米、はるさめ、◎ポップコーン、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ、◎油、ごま油	かえい、生揚げ、白みそ、◎豚肉(肩ロース)、ハム、いわし(煮干し)、◎ベーコン、かつお節、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、◎キャベツ、ごまつな、にんじん、◎もやし、万ねぎ、◎ピーマン、◎にんじん、◎あおのり	酢、しょうゆ、◎焼きそばソース、ほんだし、コンソメ、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きそば、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	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	
17 月	ごはん、大根汁、鶏肉の甘辛焼き、小松菜と厚揚げの煮びたし、マカロニサラダ	496.7(460.9) 26.4(24.0) 19.0(18.3) 2.7(2.3)	米、◎白玉粉、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、◎油	◎牛乳、鶏もも肉、生揚げ、豚肉(肩ロース)、◎粉チーズ、ハム、かつお節、◎牛乳	ごまつな、だいこん、ねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、ほんだし、食塩、◎食塩、昆布だし汁、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)	
18 火	ごはん、豚汁、鮭のレモン蒸し、とんもやし、揚げじゃがいものサラダ、りんご	548.5(501.5) 24.6(22.3) 22.6(21.6) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、◎ポップコーン、◎砂糖、生いも板こんにやく、◎黒砂糖、油、ごま、砂糖、ごま油	◎調製豆乳、さけ(塩)、木綿豆腐、◎生クリーム、豚肉(ロース)、豚肉(もも)、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎セラチン、◎牛乳	りんご、レタス、もやし、にんじん、だいこん、トマト、きゅうり、レモン、ピーマン、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、かつおだし汁、酢、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	豆乳プリン、せんべい、お茶・麦茶	
19 水	けんちんうどん、じゃことさつま芋のかき揚げ、金時豆の煮豆、チーズサラダ、柿	552.6(486.4) 17.5(16.1) 11.9(12.0) 2.4(2.0)	ゆでうどん、◎米、さといも、さつまいも、小麦粉、砂糖、油	鶏もも肉、いんげんまめ(乾)、チーズ、油揚げ、しらす干し、かつお節、◎牛乳	かき、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、レタス、ごぼう、ピーマン、しいたけ、こんぶ(だし用)、◎りんご	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	おにぎり(ゆかり)、お茶・麦茶	
20 木	七分つきごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、豚肉の生姜焼き、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	506.1(468.4) 21.8(20.4) 23.2(21.6) 2.3(1.9)	七分つき米、じゃがいも、しらたき、◎小麦粉、◎バター、ポテトチップス、ごま油、油、ごま、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、ツナ油漬缶、◎卵、◎ベーコン、いわし(煮干し)、◎粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、かぶ、ほうれん草、◎トマト、しめじ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、◎食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	トマトビスケット、普通牛乳(午後)	
21 金	ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、肉じゃが、ナムル煮びたし、フレンチサラダ	516.5(485.6) 20.0(19.1) 15.8(16.9) 2.5(2.2)	じゃがいも、米、◎強力粉、しらたき、◎ポップコーン、◎砂糖、砂糖、◎油、油、ごま油、オリーブ油	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、油揚げ、豚肉(もも)、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	はくさい、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、いんげん、しょうが	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、◎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)	
22 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	
24 月	ごはん、豆乳スープ、ハンバーグきのこソース、粉ふき芋、ゆで豚のサラダ	539.8(492.9) 19.3(18.3) 22.1(20.8) 1.7(1.5)	じゃがいも、米、パン粉、砂糖、片栗粉、ごま	◎牛乳、豚ひき肉、豆乳、◎ホイップクリーム、ウィンナー、豚肉(ロース)、白みそ、ヨーグルト(無糖)、牛乳、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、レタス、トマト、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、コーン(冷凍)、しょうが、あおのり	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	サイダーゼリー(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
25 火	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、プリのねぎ照り焼き、大根と生揚げの煮物、酢の物(きゅうり・わかめ)	496.9(460.2) 21.2(19.6) 20.8(20.2) 2.3(1.9)	米、◎小麦粉、◎ポップコーン、◎油、◎砂糖、◎マヨネーズ、砂糖	ぶり、生揚げ、◎卵、油揚げ、白みそ、◎豆乳、生わかめ、◎ベーコン、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、きゅうり、◎たまねぎ、ねぎ、いんげん	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、◎食塩、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	玉ねぎとベーコンのマフィン、お茶・麦茶	
26 水	七分つきごはん、みそ汁(切干大根・貝割れ)、豆腐の中華煮、さつま芋のレモン煮、和風しらす入りサラダ	552.0(495.7) 22.8(20.9) 18.1(17.5) 2.5(2.1)	◎食パン、さつまいも、七分つき米、砂糖、◎マーガリン、ごま油、片栗粉、ごま、油	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、いか、白みそ、しらす干し、生わかめ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	レタス、はくさい、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、◎いちごジャム・低糖度、切り干しいんげん、レモン、かわわらだいたいこん、干ししいたけ、焼きのり、にんにく、◎りんご	しょうゆ、中華だしの素、ほんだし、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
27 木	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、まぐろの五色あげ、小松菜のじゃこあえ、コールスローサラダ、りんご	482.2(449.3) 19.6(18.6) 11.6(12.4) 2.3(1.9)	米、◎強力粉、さつまいも、油、片栗粉、◎砂糖、◎ざらめ糖(中ざら)、砂糖、◎片栗粉、ごま油	◎牛乳、かじき、白みそ、だいず(乾)、生わかめ、◎赤みそ、ハム、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、ごまつな、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、えだまめ(冷凍)、しょうが	しょうゆ、酢、ケチャップ、◎ドライイースト、本みりん、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)	
28 金	七分つきごはん、ポークカレー、ハムカツ、きゅうりのナムル、グレープフルーツ	535.4(491.0) 14.8(14.4) 16.1(16.4) 2.7(2.3)	じゃがいも、七分つき米、◎ホットケーキ粉、パン粉、◎ポップコーン、小麦粉、油、砂糖、ごま、ごま油	ハム、豚肉(もも)、◎ヨーグルト(無糖)、生わかめ、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、◎いちごジャム・低糖度、しょうが、にんにく	カレー粉、酢、しょうゆ	ポリコーン(午前)、普通牛乳	蒸しパン(いちご・ヨーグルト)、お茶・麦茶	
29 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	
31 月	ごはん、かぼちゃのスープ、鮭のバターしょうゆ焼き、ジャーマンポテト、胡麻ドレッシングサラダ	576.7(520.4) 26.7(24.0) 20.8(19.6) 2.3(1.9)	◎食パン、じゃがいも、米、◎とうもろこし(玄穀)、マヨネーズ、油、◎マーガリン、◎油	◎牛乳、さけ、鶏もも肉、ウィンナー、◎ハム、◎スライスチーズ、ハム、無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、レタス、トマト、きゅうり、ピーマン、グリーンピース(冷凍)	本みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、◎食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ハムチーズサンド、ポップコーン、普通牛乳(午後)	