

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
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ					
			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	わかめごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、鮭の野菜マリネ、三色おひたし(こまつな)、マカロニサラダ	512.9(482.8) 24.9(23.1) 20.2(20.3) 2.3(2.0)	米、◎ポップコーン、マカロニ、マヨネーズ、油、小麦粉、ねりごま、砂糖	○牛乳、さけ、あさり水煮缶、白みそ、ハム、ちくわ、いわし(煮干し)、◎牛乳	○すいか、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、ピーマン	しょうゆ、酢、みりん、ほんだし、食塩、こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	すいか、うまい棒、普通牛乳(午後)
02水	ごはん、みそ汁(切干大根・油揚げ)、黄金煮、もやしとツナの和え物、胡麻ドレッシングサラダ、のりの佃煮	479.9(423.9) 21.1(19.1) 14.7(14.2) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、生いも板こんにやく、砂糖、油、ごま、ごま油	生揚げ、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	○とうもろこし、もやし、きゅうり、たまねぎ、レタス、にんじん、トマト、のり佃煮、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、しいたけ、グリーンピース	しょうゆ、ほんだし	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	ゆでとうもろこし、ジョア
03木	ごはん、みそ汁(小松菜・麩)、さわらの照り焼き、ジャーマンポテト、オクラときゅうりのおかか和え	466.0(451.6) 22.7(21.6) 17.0(17.2) 2.0(1.8)	じゃがいも、米、○食パン、○砂糖、マヨネーズ、焼ふ、○マーガリン、油	○牛乳、さわら、ウインナー、白みそ、いわし(煮干し)、○きな粉、かつお節、◎牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、ピーマン	しょうゆ、みりん、ほんだし、コンソメ	せんべい(午前)、普通牛乳	きなこトースト、普通牛乳(午後)
04金	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、豚肉の生姜焼き、野菜の炒り煮、イカと野菜のサラダ	506.3(477.5) 23.5(22.0) 16.2(17.2) 2.2(1.9)	米、○強力粉、◎ポップコーン、○砂糖、○油、オリーブ油、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○ヨーグルト(無糖)、いかに、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	たまねぎ、トマト、かぶ、レタス、なす、黄ピーマン、ズッキーニ、しめじ、きゅうり、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、酢、食塩、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)
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、夏野菜カレー、ナムル風煮びたし、フレンチサラダ、なし	498.0(479.5) 14.7(15.3) 21.1(20.8) 3.2(2.8)	七分つき米、じゃがいも、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、ごま油、オリーブ油	○牛乳、ウインナー、油揚げ、ハム、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	なし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、もやし、赤ピーマン、なす、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうが、○あおのり	カレールー、酢、しょうゆ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	じゃこトースト(チーズ)、普通牛乳(午後)
08火	ごはん、カブとハムのスープ、なすとトマトのチーズ焼き、おかか和え(厚揚げ・青菜)、中華きゅうり	450.2(432.5) 21.9(20.7) 21.1(21.1) 2.2(1.9)	米、◎ポップコーン、○水あめ、マヨネーズ、○砂糖、オリーブ油、ごま油、砂糖	○牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚ひき肉、ピザ用チーズ、○きな粉、ベーコン、ハム、かつお節、◎牛乳	かぶ、なす、たまねぎ、きゅうり、○えだまめ、トマトピューレ、トマト、こまつな、にんじん、にんにく	コンソメ、しょうゆ、酢、食塩、○食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	きな粉あめ、塩ゆで枝豆、普通牛乳(午後)
09水	ちゃんぽんうどん、大豆の五目煮、ズッキーニのチーズ焼き、コーンサラダ	492.4(434.4) 17.2(16.0) 13.7(13.4) 4.9(4.0)	生うどん、○米、○天かす、生いも板こんにやく、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、あさり水煮缶、だいず(乾)、牛乳、ピザ用チーズ、ハム、ちくわ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、ズッキーニ、もやし、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、にら、ごぼう、こんぶ(だし用)、○あおのり、◎きゅうり、レタス、えのきたけ、にんじん、トマト、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん	○めんつゆ・3倍濃縮、中華だし、酢、しょうゆ、食塩、ほんだし	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	おにぎり(たぬき)、お茶・麦茶
10木	七分つきごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、生鮭の胡麻マヨネーズ焼き、切干大根のツナ和え、揚げじゃがいものサラダ	512.3(472.8) 24.3(22.3) 21.7(20.4) 2.0(1.8)	七分つき米、○白玉粉、じゃがいも、マヨネーズ、油、○油、砂糖、バター、ごま、ごま油	○牛乳、さけ、○粉チーズ、白みそ、ツナ油漬缶、生わかめ、いわし(煮干し)、粉チーズ、◎牛乳		酢、かつおだし汁、しょうゆ、ほんだし、食塩、○食塩、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)
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	ハヤシライス、人参とツナのきんぴら、トマトときゅうりのサラダ、グレープフルーツ	500.0(463.5) 15.6(15.4) 18.1(17.5) 2.6(2.2)	米、じゃがいも、○マカロニ、しらたき、○砂糖、油、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、○きな粉、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、ホールトマト缶詰	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)
15火	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、鮭のレモン蒸し、小松菜とツナのごま和え、スパゲッティサラダ	453.4(424.6) 21.2(19.5) 16.2(16.6) 2.0(1.8)	米、◎ポップコーン、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、ごま、砂糖	○ヤクルト、さけ(塩)、木綿豆腐、白みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、生わかめ、ハム、カッテージチーズ、◎牛乳	こまつな、にんじん、きゅうり、なめこ、レモン、コーン(冷凍)	しょうゆ、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	サッポロポテト、ヤクルト
16水	ごはん、さばカレー、いんげんの胡麻和え、チーズサラダ、トマト	462.1(409.7) 18.8(17.2) 18.5(17.2) 2.4(2.0)	米、油、ごま、砂糖	さば(水煮缶)、○牛乳、チーズ、◎牛乳	ホールトマト缶詰、トマト、たまねぎ、いんげん、キャベツ、きゅうり、にんじん、レタス、しょうが、にんにく、◎きゅうり	カレールー、酢、しょうゆ、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	フルーツ、ウエハース、お茶・麦茶
17木	ゆかりごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、レバーのごまフライ、野菜の胡麻酢和え、コールスローサラダ	515.0(476.8) 21.9(20.5) 17.3(16.9) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、○食パン、パン粉、油、小麦粉、○黒砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、豚レバー、牛乳、白みそ、○無塩バター、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	キャベツ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	黒糖ラスク、普通牛乳(午後)
18金	ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、かじきのバーベキューソース、もやしのナムル、スタミナサラダ	493.2(465.0) 22.5(21.0) 16.8(17.5) 1.7(1.5)	米、○小麦粉、○じゃがいも、◎ポップコーン、○砂糖、○マーガリン、小麦粉、油、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、○豆乳、豚肉(ロース)、白みそ、だいず(乾)、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、こまつな、レタス、にんじん、たまねぎ、なめこ、トマト、りんご、セロリ、きょうな、にんにく、○あおのり	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	じゃがバターパン、普通牛乳(午後)
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	ピピンバ、青梗菜のスープ、ツナ入りポテトのチーズ焼き、トマト	470.7(440.1) 20.0(18.9) 20.4(19.4) 1.8(1.6)	じゃがいも、○さつまいも、米、○油、○砂糖、マヨネーズ、○ごま、ごま油、砂糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ハム、○しらす干し、ピザ用チーズ、粉チーズ、脱脂粉乳、◎牛乳	トマト、チンゲンサイ、もやし、ほうれんそう、にんじん、○えだまめ(冷凍)、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	小魚とさつま芋の揚げ煮、普通牛乳(午後)
22火	ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、生鮭の照り焼き、きんぴら、ゆで豚のサラダ	496.2(469.3) 21.5(20.4) 17.9(18.5) 1.8(1.6)	米、○小麦粉、◎ポップコーン、○砂糖、砂糖、○オートミール、ごま油、ごま	○牛乳、さけ、○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	ごぼう、レタス、もやし、にんじん、トマト、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、○干しぶどう	しょうゆ、みりん、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	玄米フレーククッキー、普通牛乳(午後)
23水	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、じゃがいもとほうれん草のサラダ、キャベツときゅうりの塩もみ	485.1(437.9) 19.5(18.3) 14.5(14.7) 2.1(1.8)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○じゃがいも、油、片栗粉、○砂糖、ポテトチップス、砂糖、オリーブ油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、ベーコン、凍り豆腐、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、きゅうり、○にんじん、コーン(冷凍)、○干しぶどう、にんにく、◎きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、ほんだし、食塩、本みりん	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	野菜のマフィン、普通牛乳(午後)
24木	肉みそうどん、焼きししゃも、金時豆の煮豆、もやしのサラダ	506.4(459.4) 21.3(19.4) 11.0(11.3) 3.6(3.0)	生うどん、○米、砂糖、ごま油、油	ししゃも、豚ひき肉、いんげんまめ(乾)、○ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、◎牛乳	もやし、きゅうり、トマト、たまねぎ、○こまつな、にんじん、しょうが	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酢、○しょうゆ、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	和風ツナおにぎり、お茶・麦茶
25金	豚肉丼、みそ汁(キャベツ・麩)、小松菜とたらこの和え物、ポテトサラダ、なし	465.4(444.8) 20.6(19.6) 17.4(18.1) 2.0(1.8)	じゃがいも、米、○小麦粉、マヨネーズ、◎ポップコーン、○バター、焼ふ、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、白みそ、油揚げ、たらこ、いわし(煮干し)、ハム、○脱脂粉乳、○粉チーズ、◎牛乳	なし、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん	しょうゆ、ほんだし、酢、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	チーズスティック、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、春雨スープ、カレー麻婆、ほうれん草と油揚げのお浸し、和風しらす入りサラダ	500.8(435.6) 20.3(18.2) 21.2(19.3) 2.7(2.2)	七分つき米、○ロールパン、はるさめ、油、片栗粉、ごま	○牛乳、木綿豆腐、○ウインナー、豚ひき肉、しらす干し、油揚げ、かつお節、◎牛乳	にんじん、ほうれんそう、レタス、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、○レタス、トマト、○きゅうり、万能ねぎ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、○ケチャップ、ケチャップ、中華だしの素、みりん、食塩、カレー粉、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	ウインナードッグ、普通牛乳(午後)
29	ごはん、みそ汁(ナス・油揚げ・わかめ)、生鮭の照り焼き、きんぴら、ゆで豚のサラダ	480.3(456.7)	米、○強力粉、◎ポップコーン、○砂糖、砂糖、○オートミール、ごま油、ごま	○牛乳、さば、豚肉(ロース)、さき(塩)	もやし、なす、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、○ドライイースト	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)

火	土ねぎ)、さばの塩焼き、とんもやし、春雨サラダ	23.4(21.9) 16.7(17.6) 2.0(1.8)	ン、はるさめ、○砂糖、砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、ごま油、○片栗粉、黒ごま、ごま	ス)、油揚げ、日みそ、ハム、いわし(煮干し)、○赤みそ、◎牛乳	ベツ、きゅうり、ピーマン	ト、ほんだし、食塩、カレー粉	前)、普通牛乳	普通牛乳(午後)
30 水	ごはん、スープ(キャベツ・えのき)、チーズハンバーグ、人参のグラッセ、きゅうりのナムル	521.4(466.9) 18.9(17.9) 22.9(21.4) 2.0(1.7)	米、パン粉、砂糖、バター、ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、生わかめ、牛乳、ベーコン、スライスチーズ、◎牛乳	にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、えのきたけ、○みかん缶、◎きゅうり	中濃ソース、酢、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	ロールケーキ(誕生日会)、普通牛乳(午後)
31 木	ごはん、田舎風ポテトスープ、豚肉の香味焼き、小松菜と厚揚げの煮びたし、かぶときゅうりの浅漬け、ぶどう	511.6(447.0) 21.7(19.1) 18.2(17.8) 2.4(1.9)	○食パン、米、じゃがいも、○マーガリン、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、ベーコン、◎牛乳	ぶどう、こまつな、きゅうり、かぶ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、○いちごジャム・低糖度、にんにく、しょうが、パセリ	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)

