

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
			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	さつまいもごはん、大根汁、白身魚のマリネ、ごぼうとウインナーのきんぴら、中華きゅうり	531.1(508.6) 23.3(22.1) 21.7(22.4) 2.7(2.4)	米、○食パン、さつまいも、◎ポップコーン、片栗粉、油、砂糖、ごま油、○オリーブ油、ごま	○牛乳、かかれい、豚肉(肩ロース)、○ベーコン、ウインナー、○ピザ用チーズ、かつお節、◎牛乳	だいこん、ごぼう、きゅうり、○たまねぎ、こまつな、○ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、○ピーマン、ねぎ、しょうが	○ケチャップ、酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、コンソメ、食塩、昆布だし汁	普通牛乳、ポリコーン(午前)	普通牛乳(午後)、ピザトースト
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	こぎつねごはん、お吸い物(豆腐・みつば)、ちくわの磯辺揚げ、酢の物(きゅうり・わかめ)、グレープフルーツ	424.4(400.4) 14.1(14.2) 11.2(11.7) 1.9(1.6)	○さつまいも、米、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、ちくわ、生わかめ、油揚げ、ベーコン、◎牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、いんげん、みつば、こんぶ(だし用)、あおのり	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	普通牛乳(午後)、ふかしもち
05火	スープ(あさり)、ブロッコリーのおかか煮、オレンジ、ポークマリネ、しめじごはん	508.7(437.4) 24.3(20.7) 20.3(19.2) 2.3(1.7)	○食パン、米、◎ポップコーン、片栗粉、油、○マーガリン	○牛乳、豚肉(ロース)、あさり水煮缶、油揚げ、○ハム、○スライスチーズ、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、オレンジ、トマト、にんじん、レタス、しめじ、コーン(冷凍)、パセリ	しょうゆ、酢、めんつゆ・3倍濃縮、コンソメ、食塩、白こしょう	普通牛乳、ポリコーン(午前)	普通牛乳(午後)、ハムチーズサンド
06水	カレーうどん、チーズサラダ、金時豆の煮豆、もやしのごま塩あえ	558.7(485.3) 17.1(15.7) 15.3(14.6) 3.8(3.1)	生うどん、○米、じゃがいも、砂糖、○天かす、油、ごま	豚肉(ロース)、いんげんまめ(乾)、チーズ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、レタス、ねぎ、○あおのり、◎きゅうり	カレーうどん、○めんつゆ・3倍濃縮、酢、しょうゆ、ほんだし、食塩	普通牛乳、ステイックきゅうり(午前)	おにぎり(たぬき)、お茶・麦茶
07木	ゆかりごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、鮭のバターしょうゆ焼き、かぼちゃの甘煮、胡麻ドレッシングサラダ	411.8(388.9) 21.9(20.3) 10.1(11.1) 1.6(1.4)	米、○マカロニ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、さけ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、○きな粉、無塩バター、◎牛乳	かぼちゃ、こまつな、レタス、なめこ、トマト、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、ほんだし	普通牛乳、せんべい(午前)	普通牛乳(午後)、マカロニあべかわ
08金	七分つきごはん、豚肉とキャベツのみそ炒め、人参とツナのきんぴら、トマト、あじのり、わかめとえのきのスープ	383.0(356.4) 14.8(13.8) 13.4(13.4) 2.0(1.7)	七分つき米、○小麦粉、しらたき、◎ポップコーン、油、○油、ごま油、ごま、砂糖	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、○米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、生わかめ、◎牛乳	キャベツ、トマト、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、○にら、味付けのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、本みりん、中華だしの素、食塩、白こしょう	普通牛乳、ポリコーン(午前)	にらじゃこせんべい、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、えのきと青梗菜のスープ、麻婆豆腐、キャベツとごぼうのサラダ、小松菜とたらこの和え物	465.3(398.1) 18.4(16.2) 19.5(17.3) 2.1(1.7)	米、○ロールパン、マヨネーズ、○油、○グラニュー糖、ごま油、ごま、片栗粉、三温糖、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、たらこ、○きな粉、白みそ、さきいか、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、ごぼう、えのきたけ、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	揚げパン、お茶・麦茶
12火	七分つきごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、かじきのから揚げねぎソース、和風しらす入りサラダ、白和え	463.2(442.9) 20.8(19.8) 16.2(17.1) 1.6(1.4)	○さつまいも、七分つき米、◎ポップコーン、○砂糖、油、片栗粉、生いも板こんにゃく、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、かじき、木綿豆腐、白みそ、油揚げ、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	だいこん、レタス、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、干しいたけ、○かんでん(粉)、焼きのり	しょうゆ、酢、ほんだし、○食塩	普通牛乳、ポリコーン(午前)	いもようかん、普通牛乳(午後)
13水	わかめごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、高野豆腐のグラタン、小松菜のじゃこあえ、トマトの和え物	430.7(375.8) 20.0(17.7) 14.4(13.8) 2.0(1.7)	米、小麦粉、バター、焼ふ、砂糖、ごま油	○豆乳、牛乳、○ゆであずき缶、ピザ用チーズ、油揚げ、白みそ、凍り豆腐、ツナ油漬缶、しらす干し、いわし(煮干し)、○ゼラチン、ベー	こまつな、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、しょうが、◎きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、本みりん、ほんだし、食塩	普通牛乳、ステイックきゅうり(午前)	お茶・麦茶、豆乳ゼリー(小倉・ゼラチン)
14木	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、鮭の生姜焼き、さつま芋のレモン煮、トマトときゅうりのサラダ、のりの佃煮	419.0(398.7) 22.6(21.0) 8.6(9.9) 2.0(1.7)	○じゃがいも、さつまいも、米、砂糖、○バター、油	○牛乳、さけ、あさり水煮缶、白みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	トマト、きゅうり、ねぎ、のり佃煮、レモン、しょうが	本みりん、しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、○食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	普通牛乳(午後)、じゃがバター
15金	ごはん、みそ汁(ナス・油揚げ・玉ねぎ)、さばの塩焼き、じゃが芋きんぴら(ハム)、かぶときゅうりの浅漬け	431.0(401.6) 19.1(17.6) 14.3(14.8) 1.7(1.5)	じゃがいも、米、◎ポップコーン、砂糖、ごま油	○ヤクルト、さば、ハム、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	なす、きゅうり、かぶ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、みりん、ほんだし、食塩	普通牛乳、ポリコーン(午前)	ヤクルト、サッポロポテト
16土	鶏のから揚げ、おにぎり(昆布)、たくあん、おにぎり(鮭)	521.4(403.1) 20.0(14.7) 9.8(6.9) 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	スパゲッティサラダ、ポイルウインナー、もやしのサラダ、オレンジ、七分つきごはん、ポークカレー	568.1(517.1) 17.0(16.2) 26.0(24.4) 2.9(2.4)	じゃがいも、七分つき米、○白玉粉、◎ポップコーン、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、○油、ごま油、砂糖、油	○牛乳、ウインナー、豚肉(もも)、○粉チーズ、油揚げ、ハム、カッテージチーズ、◎牛乳	にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、オレンジ、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく	カレーうどん、酢、しょうゆ、○食塩	普通牛乳、ポリコーン(午前)	もちもちチーズパン、お茶・麦茶
20水	肉みそうどん、大豆の五目煮、きゅうりの酢の物(しらす)、じゃがいもとほうれん草のサラダ	488.5(431.1) 20.3(18.4) 11.2(11.4) 3.8(3.1)	生うどん、○米、じゃがいも、生いも板こんにゃく、砂糖、油、ポテトチップス、ごま、○ごま、オリーブ油	○さけ(塩)、豚ひき肉、だいきゅうり、ちくわ、ベーコン、しらす干し、白みそ、生わかめ、◎牛乳	きゅうり、ほうれんそう、トマト、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、○えだまめ(冷凍)、にんにく、しょうが、◎きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酢、ほんだし	普通牛乳、ステイックきゅうり(午前)	おにぎり(鮭・枝豆)、お茶・麦茶
21木	七分つきごはん、鮭のグラタン、変わり中華サラダ、竹輪の炒り煮、みそ汁(切干大根・貝割れ)	495.7(448.9) 23.3(21.3) 14.5(14.6) 2.1(1.8)	七分つき米、○小麦粉、○黒砂糖、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さけ、ちくわ、いか、白みそ、生クリーム、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、しめじ、いんげん、切り干しだいこん、かいわれだいこん、パセリ	酢、しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩、白こしょう	普通牛乳、せんべい(午前)	普通牛乳(午後)、蒸しパン・黒糖(卵なし)
22金	七分つきごはん、なめこ卵のスープ、豚肉の生姜焼き、ポテトサラダ、人参とツナのきんぴら	573.7(531.4) 21.6(20.4) 23.8(23.2) 2.5(2.2)	じゃがいも、七分つき米、○小麦粉、しらたき、マヨネーズ、◎ポップコーン、○砂糖、○コンブシ、ごま油、油、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、卵、○卵、○無塩バター、ツナ油漬缶、ハム、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なめこ、万能ねぎ、○干しぶどう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、ほんだし、酢、食塩	普通牛乳、ポリコーン(午前)	普通牛乳(午後)、ロックケーキ
25月	ビビンバ、カブとハムのスープ、焼きししゃも、ジャーマンポテト、オレンジ	461.5(432.8) 22.3(20.8) 19.5(18.7) 2.0(1.8)	じゃがいも、米、○水あめ、マヨネーズ、○砂糖、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、ししゃも、豚ひき肉、木綿豆腐、ウインナー、○きな粉、ハム、◎牛乳	かぶ、にんじん、オレンジ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、ピーマン、しょうが	しょうゆ、コンソメ	普通牛乳、せんべい(午前)	普通牛乳(午後)、きな粉あめ、せんべい
26火	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、コールスローサラダ、きんぴら	486.0(461.2) 19.9(19.1) 14.3(15.6) 2.5(2.1)	米、じゃがいも、○強力粉、◎ポップコーン、油、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、砂糖、片栗粉、ごま油、○片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、○赤みそ、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、凍り豆腐、◎牛乳	にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、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、○ドライイースト、コンソメ、ほんだし、食塩、本みりん	普通牛乳、ポリコーン(午前)	普通牛乳(午後)、焼きまんじゅう
27水	バターライス、ジュリエヌスープ、煮込みハンバーグ、ブロッコリーと竹輪のサラダ、トマト	511.8(456.9) 17.5(16.7) 22.6(20.8) 2.0(1.6)	米、マヨネーズ、パン粉、ごま、バター、砂糖	○Fe入り牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、ベーコン、ちくわ、牛乳、◎牛乳	たまねぎ、トマト、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、◎きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、白こしょう	普通牛乳、ステイックきゅうり(午前)	サイダーゼリー(誕生日会)、Fe入り牛乳
28木	ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、オランダコロッケ、千切りキャベツ、切り干し大根の煮物	568.5(492.6) 21.5(19.0) 19.6(18.9) 2.7(2.1)	○食パン、じゃがいも、米、パン粉、○マーガリン、油、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、白みそ、油揚げ、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、しいたけ、○いちごジャム・低糖度、切り干しだいこん、パセリ	中濃ソース、しょうゆ、ほんだし、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	付食パン、普通牛乳(午後)
29金	七分つきごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、鮭のレモン蒸し、ポテトサラダ、ブロッコリーのじゃこソース	483.5(449.4) 24.2(22.0) 13.9(14.7) 2.4(2.1)	じゃがいも、七分つき米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、◎ポップコーン、○砂糖、バター、砂糖	さけ(塩)、木綿豆腐、○あずき(乾)、白みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、生わかめ、ハム、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、きゅうり、なめこ、にんじん、レモン	ほんだし、しょうゆ、酢、食塩	普通牛乳、ポリコーン(午前)	お月見まんじゅう、お茶・麦茶
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)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○オレンジ濃縮果汁、だい	しょうゆ、酒		オレンジジュース

土	鶏のから揚げ、たくあん	20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(1.0)		こん(たくあん)、焼きのり、こ んぶ佃煮、しょうが、にんにく		ス、せんべい
---	-------------	------------------------------------	--	-----------------------------------	--	--------

