

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 水	七分つきごはん、ポークカレー、 フレンチサラダ、りんご、ハムカツ	550.1(489.9) 16.8(16.1) 19.9(19.0) 2.6(2.2)	じゃがいも、七分つき米、パン粉、小麦粉、油、○水あめ、○砂糖、オリーブ油、砂糖	○牛乳、ハム、豚肉(もも)、○きな粉、◎牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく、◎きゅうり	カレールウ、酢、食塩	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	きな粉あめ、せんべい、普通牛乳(午後)	
02 木	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、 すき焼き風煮物、小松菜とツナのごま和え、もやしのサラダ	447.1(420.5) 19.3(18.3) 15.7(15.6) 2.1(1.8)	◎さつまいも、米、しらたき、○オリーブ油、砂糖、○てんさい糖、ごま油、ごま	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、白みそ、なると、ツナ油漬缶、油揚げ、生わかめ、いわし(煮干し)、○粉チーズ、◎牛乳	もやし、はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、きゅうり、しいたけ	しょうゆ、酢、ほんだし、○食塩、○こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	普通牛乳(午後)、さつまいも、ロースト	
04 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	
06 月	焼きもちろし飯、スープ(キャベツ・えのき)、 鶏のさっぱり煮、ほうれん草の磯香和え、ポテトサラダ	507.3(469.3) 20.1(19.0) 16.9(16.6) 2.3(2.0)	◎さつまいも、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、鶏手羽元、ベーコン、ハム、◎牛乳	トマトジュース缶、ほうれん草、キャベツ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しめじ、焼きのり、にんにく	りんご酢、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	焼き芋、普通牛乳(午後)	
07 火	ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、 豚肉のつけ焼き、ツナ入りポテトのチーズ焼き、キャベツときゅうりの塩もみ	483.3(449.3) 19.4(18.1) 18.8(18.6) 1.6(1.4)	じゃがいも、米、○砂糖、◎ポップコーン、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、ピザ用チーズ、いわし(煮干し)、粉チーズ、脱脂粉乳、◎牛乳	こまつな、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、○かんとん(粉)	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	牛乳寒天、クラッカー、お茶・麦茶	
08 水	七分つきごはん、黄金煮、小松菜のじゃこあえ、 コールスローサラダ、あじのり、みそ汁(切干大根・貝割れ)	492.8(416.4) 18.9(16.9) 19.5(17.8) 2.4(1.9)	七分つき米、○ロールパン、じゃがいも、生いも板こんにゃく、○マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、白みそ、○ベーコン、ハム、しらす干し、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、○レタス、○トマト、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、しいたけ、かいわれだいこん、味	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	ベーコンレタス、ドッグ、普通牛乳(午後)	
09 木	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、 まぐろの五色あけ、かぶときゅうりの浅漬け、小松菜とたらこの和え物	484.3(391.7) 21.2(17.6) 16.4(13.3) 2.7(2.0)	○食パン、米、さつまいも、片栗粉、油、焼ふ、砂糖	かじき、○ウインナー、油揚げ、白みそ、たらこ、だいず(乾)、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、きゅうり、キャベツ、かぶ、にんじん、えだまめ(冷凍)	しょうゆ、○ケチャップ、ケチャップ、ほんだし、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	ウインナーロール、お茶・麦茶	
10 金	いりこ菜飯、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、 さばの塩焼き、キャベツの煮びたし、スパゲッティサラダ	509.2(479.8) 21.9(20.7) 18.0(18.6) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、◎ポップコーン、マヨネーズ、○じゃがいも、 サラダ用スパゲティ、砂糖、○砂糖	○牛乳、さば、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、生わかめ、ハム、カッテージチーズ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、○にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、しいたけ、○干しぶどう	かつおだし汁、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)	
11 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	
13 月	ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、 鶏肉の甘辛焼き、ナムル風煮びたし、揚げじゃがいものサラダ	463.0(433.9) 25.0(22.9) 16.8(16.5) 2.6(2.2)	米、○白玉粉、じゃがいも、油、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○粉チーズ、油揚げ、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、ほうれん草、レタス、にんじん、トマト、きゅうり、ねぎ、しょうが	しょうゆ、かつおだし汁、酢、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)	
14 火	ごはん、高野豆腐のグラタン、 ブロッコリーの胡麻おから和え、りんごサラダ、みそ汁(大根・油揚げ)	421.1(399.5) 15.2(14.8) 14.9(15.5) 1.9(1.6)	○じゃがいも、米、○片栗粉、◎ポップコーン、小麦粉、バター、ごま、○砂糖、油、○油、砂糖	牛乳、ピザ用チーズ、油揚げ、白みそ、凍り豆腐、いわし(煮干し)、ベーコン、かつお節、◎牛乳	だいこん、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、りんご、しめじ、ごぼう、○焼きのり	酢、○しょうゆ、しょうゆ、コンソメ、ほんだし、食塩、白こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ポテトもち、お茶・麦茶	
15 水	うどん(鶏南蛮)、人参とツナのきんぴら、 スタミナサラダ、みかん	462.5(410.5) 17.0(15.8) 8.9(9.6) 3.5(2.8)	生うどん、○米、しらたき、油、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖	鶏もも肉、豚肉(ロース)、○ツナ油漬缶、だいず(乾)、ツナ油漬缶、かつお節、◎牛乳	みかん、にんじん、レタス、トマト、○こまつな、ねぎ、セロリー、きょうな、干しいたけ、こんぶ(だし用)、にんにく、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、○しょうゆ、酢、食塩、○食塩	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	お茶・麦茶、和風ツナおにぎり	
16 木	七分つきごはん、みそ汁(白菜・えのき)、 生鮭の照り焼き、さつまいものレモン煮、 ブロッコリーと竹輪のサラダ	533.0(489.9) 23.1(21.4) 16.1(16.0) 1.9(1.7)	さつまいも、七分つき米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、○砂糖、ごま	○牛乳、さけ、白みそ、○クリームチーズ、ちくわ、いわし(煮干し)、○無塩バター、◎牛乳	ブロッコリー、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、○ブルーベリー、レモン	しょうゆ、みりん、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	普通牛乳(午後)、カップケーキ(ブルーベリーとチーズ)	
17 金	グリーンピースごはん、 スープ(キャベツ・えのき)、 スペイン風オムレツ、 もやしとツナの和え物、 ゆで豚のサラダ	412.7(402.6) 14.6(14.8) 12.5(14.2) 2.0(1.7)	◎さつまいも、米、じゃがいも、◎ポップコーン、○砂糖、ごま、砂糖、油、ごま油	○牛乳、卵、豚肉(ロース)、白みそ、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、ツナ油漬缶、チーズ、◎牛乳	もやし、きゅうり、キャベツ、レタス、にんじん、トマト、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、たまねぎ、しいたけ、コーン(冷凍)、こんぶ(だし)	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、○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)	
18 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	
20 月	ピピン、青梗菜のスープ、 パリポテト、酢の物(きゅうり・わかめ)、 りんご	437.1(394.6) 17.9(16.3) 15.2(14.6) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、砂糖、ごま、ごま油	○豆乳、木綿豆腐、○ゆであずき缶、豚ひき肉、ハム、チーズ、生わかめ、ベーコン、○ゼラチン、◎牛乳	りんご、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、ほうれん草、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	せんべい、お茶・麦茶、豆乳ゼリー(小倉・ゼラチン)	
21 火	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、 鶏肉のトマトソース煮、 ブロッコリーの胡麻和え、 じゃがいもとほうれん草のサラダ	475.9(453.1) 23.0(21.5) 10.7(12.8) 2.3(2.0)	米、○強力粉、じゃがいも、◎ポップコーン、小麦粉、○砂糖、○ざらめ糖(中さら)、砂糖、ねりごま、ごま、 ポテトチップス、バター、○片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、白みそ、○赤みそ、いわし(煮干し)、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、トマトピューレ、コーン(冷凍)、万能ねぎ、ピーマン、セロリー、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	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
22 水	わかめごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、 かぼちゃコロッケ、 千切りキャベツ、 切り干し大根の煮物	531.3(465.1) 19.1(17.4) 15.4(14.8) 2.1(1.7)	○焼きそばめん、米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、○油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、○豚肉(肩ロース)、油揚げ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、○キャベツ、キャベツ、○もやし、なめこ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、○ピーマン、○にんじん、○あおのり	中濃ソース、○焼きそばソース、しょうゆ、ほんだし	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	焼きそば、お茶・麦茶	
24 金	ごはん、豚汁、 鮭のレモン蒸し、 金時豆の煮豆、 胡麻ドレッシング サラダ	556.2(479.8) 25.9(22.4) 17.5(16.8) 1.9(1.5)	米、○ロールパン、じゃがいも、○じゃがいも、砂糖、◎ポップコーン、○マヨネーズ、生いも板こんにゃく、油	○ヤクルト、さけ(塩)、木綿豆腐、○卵、いんげんまめ(乾)、豚肉(もも)、○魚肉ソーセージ、白みそ、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)、◎	レタス、だいこん、にんじん、トマト、○きゅうり、きゅうり、レモン、ねぎ、しいたけ	○食塩	普通牛乳、ポリコーン(午前)	オープンロール、ヤクルト	
25 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	
27 月	七分つきごはん、 スープ(もやし)、 麻婆豆腐、 ほうれん草の胡麻和え、 チーズサラダ、 みかん	535.1(491.6) 20.1(19.0) 20.5(19.5) 2.3(2.0)	七分つき米、○ホットケーキ粉、 ○マーブルシロップ、 ○マーガリン、 ごま油、砂糖、 油、片栗粉、 三温糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、生わかめ、白みそ、◎牛乳	みかん、ほうれん草、ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、大豆もやし、きゅうり、レタス、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ホットケーキ、普通牛乳(午後)	
28 火	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、 ジャーマンポテト、 コーンサラダ、 豆腐ハンバーグ	560.4(518.4) 20.5(19.5) 26.0(24.6) 1.8(1.6)	じゃがいも、米、◎ポップコーン、○砂糖、マヨネーズ、 パン粉、油、 バター、 オリーブ油、 砂糖	○Fe入り牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○ホイップクリーム、ウインナー、 油揚げ、 白みそ、卵、 牛乳、ハム、 いわし(煮干し)、◎牛乳	○ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、かぶ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン、○みかん缶、しいたけ、○かんとん	本みりん、酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、コンソメ、白こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ブドウゼリー、Fe入り牛乳	
29 水	磯うどん、 おかか和え(厚揚げ・ 青菜)、 きゅうりのナムル、 柿	473.8(419.6) 17.4(16.1) 10.9(11.2) 3.6(3.0)	生うどん、○米、マヨネーズ、砂糖、ごま、油、ごま油	生揚げ、豚肉(もも)、生わかめ、○チーズ、 ベーコン、 かつお節、 ○かつお節、◎牛乳	かき、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、ねぎ、干しいたけ、○焼きのり、◎きゅうり	しょうゆ、酢、○しょうゆ、みりん、ほんだし	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	チーズおかかおにぎり、お茶・麦茶	
30 木	ごはん、みそ汁(切干大根・わかめ)、 小松菜と厚揚げの煮びたし、 和風しらす入りサラダ、 豚肉の香味焼き	496.6(435.0) 24.1(21.0) 17.4(17.2) 2.4(1.9)	○食パン、米、○マーガリン、ごま、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、白みそ、 しらす干し、 生わかめ、 いわし(煮干し)、 かつお節、◎牛乳	こまつな、レタス、きゅうり、ねぎ、にんじん、○いちごジャム、 低糖度、 切り干しだいこん、 にんにく、 しょうが、 焼きのり	しょうゆ、本みりん、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	