

## 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 金	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、 鮭のレモン蒸し、金時豆の煮 豆、ポテトサラダ、オレンジ	503.9(475.5) 25.3(23.4) 15.9(16.9) 1.8(1.6)	じゃがいも、米、○マカロ ニ、砂糖、マヨネーズ、◎ ポップコーン、○砂糖	○牛乳、さけ(塩)、木綿豆 腐、いんげんまめ(乾)、白 みそ、いわし(煮干し)、○き な粉、生わかめ、ハム、◎牛 乳	オレンジ、きゅうり、なめこ、 にんじん、レモン	ほんだし、酢、食塩	普通牛乳、ポリ コーン(午前)	マカロニあべか わ、普通牛乳 (午後)	
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 ごん(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	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、 豚肉の生姜焼き、ブロッコリーと 竹輪のサラダ、のりの佃煮	440.9(416.2) 22.6(21.0) 17.2(16.9) 2.1(1.8)	○じゃがいも、米、マヨネ ーズ、焼ふ、○バター、ごま、 油	○牛乳、豚肉(もも)、油揚 げ、白みそ、ちくわ、いわし (煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、キャ ベツ、コーン(冷凍)、のり佃 煮、しょうが	しょうゆ、本みりん、ほんだ し、○食塩	普通牛乳、せん べい(午前)	じゃがバター、 普通牛乳(午 後)	
05 火	七分つきごはん、野菜と卵の スープ、高野豆腐のグラタン、ゆ で豚のサラダ、オレンジ	493.4(448.5) 17.2(16.2) 21.8(19.9) 2.1(1.8)	七分つき米、○ホットケー キ粉、○マヨネーズ、小麦粉、 バター、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、○ツナ油漬缶、○ 卵、ピザ用チーズ、○牛乳、 豚肉(ロース)、凍り豆腐、 卵、白みそ、ヨーグルト(無 糖)、ペーコン、◎牛乳	オレンジ、レタス、にんじん、 だいごん、しめじ、トマト、た まねぎ、きゅうり、ごぼう、○ たまねぎ、葉だいごん、コー ン(冷凍)	中華だしの素、コンソメ、食 塩、こしょう	普通牛乳、せん べい(午前)	ツナパン、お茶・ 麦茶	
06 水	けんちんうどん、かぼちゃと豚肉 の煮物(いんげん)、酢の物(きゅ うり・わかめ)、タラモサラダ	538.0(470.9) 19.9(18.1) 13.4(13.2) 4.0(3.3)	生うどん、○米、じゃがいも、 さといも、マヨネーズ、砂糖、 油	豚肉(ロース)、鶏もも肉、油 揚げ、○チーズ、たらこ、生 わかめ、かつお節、○かつ お節、◎牛乳	かぼちゃ、だいごん、きゅう り、にんじん、たまねぎ、ね ぎ、ごぼう、しいたけ、いんげ ん、こんぶ(だし用)、○焼き のり、◎きゅうり	しょうゆ、酢、本みりん、○ しょうゆ、ほんだし、食塩	普通牛乳、ス ティックきゅう り(午前)	チーズおほかお にぎり、お茶・麦 茶	
07 木	七分つきごはん、みそ汁(かぶ・ 油揚げ)、麻婆豆腐、とんもや し、ほうれん草の胡麻和え	469.3(429.2) 20.7(19.0) 17.1(16.1) 1.8(1.5)	七分つき米、○小麦粉、○ 砂糖、ごま油、ごま、片栗 粉、三温糖、砂糖、黒ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉 (ロース)、○ヨーグルト(無 糖)、白みそ、○卵、○牛 乳、油揚げ、○無塩バター、 いわし(煮干し)、◎牛乳	ほうれん草、かぶ、もやし、 ○みかん缶、ねぎ、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、ピー マン、にら、しょうが、にんに く	しょうゆ、ほんだし、カレー粉	普通牛乳、せん べい(午前)	マンダリンケー キ、お茶・麦茶	
08 金	ごはん、みそ汁(わかめ・もや し)、黄金煮、変わり中華サラダ、 かぶときゅうりの浅漬け	484.4(460.0) 17.4(17.1) 16.4(17.3) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、○小麦粉、 生いも板こんにやく、◎ポッ プコーン、○砂糖、砂糖、は るさめ、○コーンフレーク、 油、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉(ば ら)、○卵、いか、白みそ、○ 無塩バター、生わかめ、い わし(煮干し)、ハム、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、かぶ、に んじん、もやし、キャベツ、た けのこ(ゆで)、しいたけ、○ 干しぶどう、グリーンピース(冷 凍)	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	普通牛乳、ポリ コーン(午前)	ロックケーキ、普 通牛乳(午後)	
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 ごん(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		せんべい、オレ ンジジュース	
11 月	ピピンバ、豆腐とわかめのスー プ、パリパリポテト、白菜の胡麻 マヨ和え、小松菜のじゃこあえ	451.5(415.0) 17.2(16.1) 21.2(19.4) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、ぎょうぎの 皮、油、マヨネーズ、ごま、 ○砂糖、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき 肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬 缶、チーズ、ペーコン、し らす干し、生わかめ、◎牛乳	はくさい、こまつな、にんじ ん、もやし、ほうれん草、○ りんご、えのきたけ、ねぎ、 きゅうり、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、本 みりん、食塩	普通牛乳、せん べい(午前)	フルーツヨー グルト、クラッ カー、お茶・麦 茶	
12 火	ごはん、沢煮鮭、鮭の生姜焼き、 白和え、豚肉と大根の甘辛煮	538.8(466.7) 28.1(24.5) 21.1(19.2) 2.3(1.9)	米、○ロールパン、砂糖、○ 油、生いも板こんにやく、○ グラニュー糖、ごま、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、豚 肉(肩ロース)、豚肉(ロース)、 ○きな粉、白みそ、◎牛乳	だいごん、にんじん、ほうれ ん草、ごぼう、たけのこ(ゆ で)、ねぎ、しょうが、干し しいたけ	しょうゆ、本みりん、ほんだ し、しょうゆ(うすくち)、食塩	普通牛乳、せん べい(午前)	揚げパン、普通 牛乳(午後)	
13 水	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、 じゃがいもとほうれん草のサラ ダ、焼きししゃも、そぼろ納豆	446.1(400.3) 22.2(20.3) 11.8(12.5) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、○砂糖、ポ テトチップス、砂糖、オリ ーブ油	○牛乳、ししゃも、納豆、油 揚げ、白みそ、ペーコン、い わし(煮干し)、○ゼラチン、 ◎牛乳	だいごん、○にんじん、ほう れん草、○オレンジ濃縮果 汁、にんじん、コーン(冷 凍)、切り干しだいごん、○レ モン果汁、にんにく、◎きゅ	しょうゆ、酢、和風だしの素、 ほんだし	普通牛乳、ス ティックきゅう り(午前)	キャロットゼリー (ゼラチン)、せん べい、普通牛 乳(午後)	
14 木	わかめごはん、スープ(白菜・ ウィンナー)、春巻き、胡麻ドレ ッシングサラダ、かぼちゃの甘煮	518.2(464.3) 17.6(16.4) 15.7(15.0) 2.0(1.7)	米、春巻きの皮、○小麦粉、 ○バター、油、はるさめ、片 栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、ウィンナー、ハ ム、○脱脂粉乳、○粉チ ーズ、◎牛乳	かぼちゃ、はくさい、レタス、 にんじん、トマト、たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、きゅうり、い んげん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、コン ソメ、オイスターソース、カ レー粉	普通牛乳、せん べい(午前)	チーズスティ ック、ジョア	
15 金	ごはん、豚汁、さばの塩焼き、ご ぼうとウィンナーのきんぴら、ブ ロccoliの胡麻和え	527.7(485.8) 23.1(21.6) 21.5(21.2) 1.5(1.3)	○さつまいも、米、じゃがい も、◎ポップコーン、生いも 板こんにやく、○砂糖、油、 砂糖、ごま、ねりごま	○牛乳、さば、木綿豆腐、ウ ィンナー、豚肉(もも)、白み そ、油揚げ、○無塩バター、 いわし(煮干し)、かつお節、 ◎牛乳	ブロッコリー、ごぼう、○りん ご、にんじん、だいごん、ね ぎ、しいたけ	しょうゆ、食塩	普通牛乳、ポリ コーン(午前)	アップルポテト、 普通牛乳(午 後)	
16 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 ごん(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	
18 月	ごはん、ポークカレー、ささみの スティックフライ、ブロッコリーの お浸し、フレンチサラダ	573.4(522.3) 24.3(22.4) 18.7(18.0) 2.9(2.5)	じゃがいも、米、○小麦粉、 パン粉、油、小麦粉、○油、 オリーブ油、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、豚肉(も も)、○白みそ、ハム、かつお 節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッ コリー、キャベツ、きゅうり、 しょうが、にんにく	カレールー、中濃ソース、 酢、しょうゆ、食塩、白こしょ う	普通牛乳、せん べい(午前)	普通牛乳(午 後)、じり焼き	
19 火	ごはん、カブのポトフ、かじきの パーベキューソース、竹輪の炒り 煮、スパゲッティサラダ、グレー プフルーツビー	554.5(479.1) 22.6(19.8) 18.8(17.9) 2.4(1.9)	○食パン、米、マヨネーズ、 サラダ用スパゲティ、○マー ガリン、小麦粉、砂糖、油、 ごま油	○Fe入り牛乳、かじき、ちく わ、ウィンナー、だいず (乾)、ハム、カッテージチ ーズ、◎牛乳	グレープフルーツ(赤)、に んじん、かぶ、たまねぎ、だ いごん、きゅうり、キャベツ、り んご、コーン(冷凍)、○いち ごジャム・低糖度、いんげん	しょうゆ、コンソメ、本みりん	普通牛乳、せん べい(午前)	付食パン、Fe入 り牛乳	
20 水	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、 豆腐の中華煮、ほうれん草の磯 香和え、切り干し大根の煮物	429.5(383.6) 22.2(19.9) 12.3(12.3) 2.6(2.2)	米、砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、○牛乳、豚肉(肩 ロース)、あさり水煮缶、い か、白みそ、油揚げ、いわし (煮干し)、◎牛乳	ほうれん草、はくさい、にん じん、ねぎ、チンゲンサイ、 たけのこ(ゆで)、しめじ、し いたけ、切り干しだいごん、 干しいたけ、焼きのり、に	しょうゆ、ほんだし、中華だ しの素、食塩	普通牛乳、ス ティックきゅう り(午前)	フルチェ、せん べい、お茶・ 麦茶	
21 木	ごきつねごはん、お吸い物(なめ こ・三つ葉)、ちくわのカレー天 ぷら、コールスローサラダ、りん ご	474.1(409.3) 18.7(16.7) 14.8(14.4) 2.6(2.0)	○食パン、米、小麦粉、油、 ○マーガリン、砂糖、焼ふ	○牛乳、ちくわ、鶏もも肉 (皮付き)、○ハム、油揚げ、 生わかめ、ハム、かつお節、 ◎牛乳	りんご、キャベツ、にんじん、 なめこ、○きゅうり、きゅうり、 糸みつば、いんげん、こん ぶ(だし用)	酢、しょうゆ、しょうゆ(うすく ち)、ほんだし、カレー粉、食 塩	普通牛乳、せん べい(午前)	普通牛乳(午 後)、ハムサンド	
22 金	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・たま ねぎ)、煮込みハンバーグ、マカ ロニサラダ、もやしのナムル	532.1(496.1) 19.2(18.4) 22.3(21.9) 1.8(1.6)	米、◎ポップコーン、マカロ ニ、マヨネーズ、パン粉、ご ま、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○ホイッ プクリーム、白みそ、ハム、 いわし(煮干し)、牛乳、◎牛 乳	たまねぎ、もやし、にんじん、 かぼちゃ、きゅうり、万能ね ぎ	ケチャップ、ウスターソース、 ほんだし、しょうゆ、食塩、こ しょう	普通牛乳、ポリ コーン(午前)	いちごゼリー(誕 生日会)、普通 牛乳(午後)	
23 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 ごん(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	
25 月	グリーンピースごはん、豆乳スー プ、鶏肉の甘辛焼き、クリスマス サラダ	525.9(484.3) 23.3(21.6) 20.9(19.8) 2.7(2.3)	米、フレンチドレッシング (白)、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、調製豆 乳、○ホイップクリーム、ウ ィンナー、チーズ、ハム、◎牛 乳	はくさい、ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、ねぎ、トマ ト、グリーンピース(冷凍)、○ いちごジャム、こんぶ(だし 用)	しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい(午 前)、普通牛乳	クリスマスプリ ン、普通牛乳 (午後)	
26 火	七分つきごはん、ワンタンスー プ、白身魚のマリネ、さつま芋の レモン煮、和風ドレッシングサラ ダ	514.5(475.1) 20.5(19.4) 11.8(12.5) 1.8(1.6)	さつまいも、七分つき米、○ 強力粉、ワンタンの皮、砂 糖、和風ドレッシング、片栗 粉、油、○砂糖、○ざらめ糖 (中ざら)、○片栗粉、ごま油	○牛乳、かえり、豚ひき肉、 ○赤みそ、ハム、◎牛乳	はくさい、にんじん、レタス、 もやし、トマト、きゅうり、たま ねぎ、レモン、いんげん、し いたけ	酢、中華だしの素、○ドライ イースト、コンソメ、食塩	普通牛乳、せん べい(午前)	焼きまんじゅう、 普通牛乳(午 後)	
27 水	ちゃんぽんうどん、大豆の五目 煮、ジャーマンポテト、白菜のお ひたし	531.8(465.9) 20.4(18.5) 21.5(19.7) 5.1(4.2)	生うどん、じゃがいも、○ホッ トケーキ粉、○マヨネーズ、 生いも板こんにやく、マヨ ネーズ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ ウィンナー、ウィンナー、あ さり水煮缶、だいず(乾)、牛 乳、○卵、ちくわ、かつお 節、◎牛乳	にんじん、はくさい、もやし、 キャベツ、○キャベツ、たま ねぎ、きゅうり、ねぎ、たけ のこ(ゆで)、ピーマン、にら、 ごぼう、こんぶ(だし用)、◎	しょうゆ、中華だしの素、食 塩、コンソメ、ほんだし	スティックきゅう り(午前)、普通牛 乳	お茶・麦茶、キャ ベツとウィンナ ーのケーキ	
28 木	ハヤシライス、ゆでたまご、おか か和え(厚揚げ・青菜)、みかん	616.6(547.1) 21.7(19.8) 25.9(23.2) 2.7(2.3)	米、じゃがいも、マヨネーズ、 油	○ヤクルト、卵、生揚げ、豚 肉(ロース)、ペーコン、かつ お節、◎牛乳	みかん、たまねぎ、にんじ ん、ホールトマト缶詰、こま つな	ハヤシルウ、ケチャップ、しよ うゆ	普通牛乳、せん べい(午前)	ヤクルト、サッポ ロポテト	