

# 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			
04木	おにぎり(わかめ)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	532.9(412.3) 19.9(14.6) 9.8(6.9) 1.6(1.2)	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、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	
05金	ごはん、さばカレー、コールスローサラダ、かぼちゃの甘煮、みかん	504.8(462.4) 17.1(16.2) 12.4(13.5) 2.3(1.9)	米、◎ポップコーン、油、砂糖	さば(水煮缶)、ハム、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく	かつおだし汁、カレールー、酢、しょうゆ、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	フルーツゼリー、せんべい、お茶・麦茶	
06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		せんべい、オレンジジュース	
09火	七草ごはん、けんちん汁、松風焼き・豆腐いり(ごま)、揚げじゃがいものサラダ、キャベツときゅうりの塩もみ	474.1(440.4) 21.8(19.6) 16.0(16.3) 2.1(1.8)	米、◎マカロニ、さといも、じゃがいも、◎ポップコーン、油、片栗粉、◎砂糖、ごま、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、かつお節、◎牛乳	きゅうり、レタス、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、トマト、ねぎ、ごぼう、かぶ・葉、ほうれんそう、せり、こんぶ(だし用)、あおのり	しょうゆ、かつおだし汁、酒、みりん、食塩、酢、本みりん	ポリコーン(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
10水	うどん(鶏南蛮)、大豆の五目煮、ブロッコリーのじゃこソース、りんご	411.1(369.4) 18.1(16.7) 4.1(5.7) 3.6(3.0)	生うどん、◎米、生いも板こんにゃく、片栗粉、砂糖、バター	鶏もも肉、だいち(乾)、しらす干し、ちくわ、○しらす干し、かつお節、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、こんぶ(だし用)、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、◎コンソメ、ほんだし、食塩、◎カレー粉	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	お茶・麦茶、おにぎり(カレー・しらす)	
11木	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、鮭のマヨパン粉焼き、とんもやし、小松菜とたらこの和え物	440.0(405.8) 23.2(21.0) 16.3(15.5) 1.8(1.5)	◎さつまいも、米、マヨネーズ、◎油、◎砂糖、パン粉、◎ごま、黒ごま、ごま、ごま油	さけ、豚肉(ロース)、油揚げ、白みそ、たらこ、○しらす干し、粉チーズ、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、こまつな、もやし、◎えだまめ(冷凍)、ピーマン、パセリ	しょうゆ、◎しょうゆ、ほんだし、カレー粉	せんべい(午前)、普通牛乳	小魚とさつまいもの揚げ煮、お茶・麦茶	
12金	ごはん、豆腐入りかき玉汁、豚肉の生姜焼き、ポテトサラダ、白菜のごま酢あえ	540.3(504.6) 21.4(20.3) 22.8(22.4) 2.0(1.8)	じゃがいも、米、◎小麦粉、マヨネーズ、◎ポップコーン、砂糖、ごま、◎砂糖、油	◎牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、◎生クリーム、◎無塩バター、生わかめ、ハム、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、◎いちごジャム・低糖度、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	スコーン、普通牛乳(午後)	
13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		せんべい、オレンジジュース	
15月	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、親子煮、三色おひたし、豚肉と蓮根のきんぴら	509.1(441.6) 23.7(20.8) 16.9(15.0) 2.6(2.2)	米、じゃがいも、◎砂糖、◎バター、ねりごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、◎ヨーグルト(無糖)、卵、◎豆乳、◎牛乳、◎生クリーム、白みそ、豚ひき肉、なると、ちくわ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎ゼラ	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、れんこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ、◎レモン果汁、みつば	しょうゆ、ほんだし、みりん	せんべい(午前)、普通牛乳	お茶・麦茶、ヨーグルトケーキ・豆乳	
16火	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、鮭のバターしょうゆ焼き、さつまいものレモン煮、ブロッコリーの胡麻おなか和え	478.3(455.0) 24.9(23.0) 10.2(12.3) 1.8(1.6)	さつまいも、米、◎強力粉、◎ポップコーン、砂糖、◎砂糖、◎ざらめ糖(中ざら)、ごま、油、◎片栗粉	◎牛乳、さけ、あさり水煮缶、白みそ、◎赤みそ、いわし(煮干し)、無塩バター、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、ねぎ、にんじん、レモン	しょうゆ、本みりん、◎ドライイースト、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)	
17水	ごはん、ミネストローネスープ、魚のグラタン、和風ドレッシングサラダ、ブロッコリーのお浸し	534.6(451.7) 21.1(18.4) 20.6(19.7) 2.0(1.5)	◎食パン、じゃがいも、米、和風ドレッシング、マヨネーズ、◎マーガリン、マカロニ・スパゲティ、オリーブ油、パン粉	◎牛乳、かじき、豚ひき肉、ハム、粉チーズ、いんげんまめ(乾)、かつお節、◎牛乳	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、トマトジュース缶、レタス、キャベツ、にんじん、きゅうり、◎いちごジャム・低糖度、パセリ、にんにく、◎きゅう	しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
18木	ゆかりごはん、なめこ卵のスープ、凍り豆腐のから揚げ、千切りキャベツ、ほうれん草の胡麻和え	403.2(376.6) 13.9(13.5) 11.3(11.5) 1.8(1.5)	◎さつまいも、米、片栗粉、油、砂糖、ごま	◎牛乳、卵、凍り豆腐、◎牛乳	ほうれんそう、キャベツ、なめこ、にんじん、万能ねぎ、にんにく	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ふかしいも、普通牛乳(午後)	
19金	ごはん、すいとん、手作りふりかけ、おかか和え(厚揚げ・青菜)、中華サラダ	491.1(455.6) 20.8(19.2) 16.4(16.7) 2.6(2.2)	◎じゃがいも、米、小麦粉、はるさめ、◎ポップコーン、ごま、◎片栗粉、さといも、生いも板こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、◎油、ごま油	生揚げ、さけ(塩)、豚肉(もも)、◎粉チーズ、油揚げ、ハム、しらす干し、ペーコン、かつお節、◎牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、◎ブロッコリー、ごぼう、ねぎ、しいたけ、焼きのり	しょうゆ、酢、ほんだし、◎食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ブロッコリーとじゃがいものチーズおやき、お茶・麦茶	
20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	
22月	焼きもちご飯、野菜ときのこのシチュー、オムレツ、和風しらす入りサラダ、みかん	524.8(445.8) 18.4(16.2) 19.5(17.3) 3.0(2.4)	じゃがいも、米、◎ロールパン、油、ごま	牛乳、◎ウインナー、卵、豚ひき肉、ペーコン、しらす干し、かつお節、◎牛乳	みかん、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、◎レタス、しめじ、しいたけ、◎きゅうり、焼きのり	しょうゆ、◎ケチャップ、ケチャップ	せんべい(午前)、普通牛乳	ウインナードッグ、お茶・麦茶	
23火	ごはん、大根汁、白身魚のマリネ、ジャーマンポテト、白菜のおひたし	561.0(518.9) 21.7(20.4) 20.8(20.4) 1.8(1.5)	じゃがいも、米、◎小麦粉、◎砂糖、◎ポップコーン、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	◎Fe入り牛乳、かれない、豚肉(肩ロース)、ウインナー、◎卵、◎無塩バター、かつお節、◎牛乳	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、◎りんご、もやし、こまつな、きゅうり、ピーマン、ねぎ、しょうが	酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、コンソメ、食塩、昆布だし汁	ポリコーン(午前)、普通牛乳	りんごクッキー、Fe入り牛乳	
24水	カレーうどん、金時豆の煮豆、もやしのナムル、チーズサラダ	523.3(457.2) 16.4(15.2) 12.9(12.6) 3.9(3.2)	生うどん、◎米、じゃがいも、砂糖、油、ごま、ごま油	豚肉(ロース)、いんげんまめ(乾)、チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、レタス、ねぎ、◎きゅうり	カレールー、酢、しょうゆ、ほんだし、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	おにぎり(わかめ)、お茶・麦茶	
25木	ごはん、たぬき汁、まぐろカツ、コブサラダ、白和え	552.2(520.5) 24.0(22.7) 21.7(21.0) 1.8(1.6)	米、◎食パン、パン粉、生いも板こんにゃく、油、小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、ごま、◎マーガリン、砂糖	◎牛乳、かじき、木綿豆腐、ペーコン、◎きな粉、白みそ、◎牛乳	ブロッコリー、だいこん、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、レタス、トマト、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、干し	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	きなこトースト、普通牛乳(午後)	
26金	ごはん、肉団子と白菜のスープ、納豆和え、人参とツナのきんぴら、かぶときゅうりの浅漬け	486.8(461.8) 18.4(17.8) 17.7(18.3) 1.8(1.6)	米、◎小麦粉、しらたき、◎ポップコーン、◎油、◎砂糖、はるさめ、ごま、ごま油、片栗粉	◎牛乳、納豆、◎絹ごし豆腐、鶏ひき肉、◎卵、ツナ油漬缶、しらす干し、◎牛乳	はくさい、にんじん、きゅうり、かぶ、だいこん、◎干しぶどう、干しいたけ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	豆腐入りドーナツ、普通牛乳(午後)	
27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	
29月	グリーンピースごはん、きのこ汁、マカロニグラタン、切り干し大根の煮物、中華きゅうり	494.4(449.3) 20.4(18.7) 18.1(16.9) 1.6(1.4)	米、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、バター、砂糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、◎ホイップクリーム、粉チーズ、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、しいたけ、こまつな、しめじ、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、にんじん、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)、パセリ	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	ロールケーキ(誕生日会)、お茶・麦茶	
30火	七分つきごはん、豚汁、さばの塩焼き、ごぼうとウインナーのきんぴら、酢の物(きゅうり・わかめ)	508.0(481.0) 23.2(21.8) 22.3(22.1) 1.6(1.4)	七分つき米、◎食パン、じゃがいも、◎ポップコーン、生いも板こんにゃく、◎グラニュー糖、油、砂糖、ごま	◎牛乳、さば、木綿豆腐、ウインナー、豚肉(もも)、白みそ、生わかめ、◎無塩バター、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	ごぼう、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	酢、しょうゆ、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ラスク、普通牛乳(午後)	
31水	七分つきごはん、根菜汁、豆腐の中華煮、リンゴサラダ(レーズン)、大根のピクルス	502.9(441.2) 19.4(17.6) 21.2(19.4) 2.1(1.7)	七分つき米、◎白玉粉、マヨネーズ、砂糖、ごま、◎油、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、いか、◎粉チーズ、白みそ、豚肉(肩)、◎牛乳	はくさい、だいこん、りんご、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、きゅうり、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、れんこん、レタス、干しぶどう、干し	しょうゆ、酢、中華だしの素、ほんだし、食塩、◎食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、お茶・麦茶	