

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木	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、鮭のレモン蒸し、切り干し大根の煮物、チーズサラダ	493.9(458.6) 24.8(22.8) 15.6(15.5) 2.5(2.1)	米、○ホットケーキ粉、○じゃがいも、砂糖、油、○砂糖、ごま油	○牛乳、さけ(塩)、木綿豆腐、チーズ、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	キャベツ、○にんじん、きゅうり、にんじん、なめこ、レタス、レモン、しいたけ、切り干しだいこん、○干しぶどう	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	普通牛乳(午後)、野菜のマフィン	
02金	しめじごはん、けんちん汁、ちくわの磯辺揚げ、大豆の五目煮、ジャーマンポテト	578.5(519.7) 21.0(19.2) 18.2(17.7) 2.3(1.9)	○さつまいも、米、じゃがいも、さといも、小麦粉、◎ポップコーン、油、生いも板こんにゃく、マヨネーズ、◎ごま、○砂糖、砂糖	ちくわ、木綿豆腐、ウインナー、油揚げ、だいず(乾)、豚肉(肩ロース)、○いわし(田作り)、かつお節、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ、ピーマン、こんぶ(だし用)、あおりのり	しょうゆ、○しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、ほんだし	普通牛乳、ポリコーン(午前)	おやつ小魚(ごま)・小、焼き芋、お茶・麦茶	
03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	
05月	七分つきごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、スタミナ納豆、肉じゃが、とんもやし	542.9(495.2) 26.6(24.0) 16.3(16.1) 2.5(2.1)	じゃがいも、七分つき米、○強力粉、しらたき、◎さつまいも、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、砂糖、焼ふ、油、ごま油、○片栗粉、黒ごま	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、豚肉(ロース)、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、○赤みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、いんげん、万能ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ほんだし、和風だし、の素、○ドライイースト、カレー粉	普通牛乳、ふかし(午前)	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
06火	七分つきごはん、沢庵、かじきのから揚げねぎソース、ポテトサラダ、三色おひたし	563.6(513.5) 23.3(21.3) 21.7(20.9) 2.1(1.9)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、◎ポップコーン、油、片栗粉、ねりごま、砂糖、ごま油	かじき、豚肉(ロース)、ちくわ、ハム、◎牛乳	にんじん、もやし、ほうれんそう、ごぼう、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)	しょうゆ、酢、ほんだし、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	普通牛乳、ポリコーン(午前)	サッポロポテト、ジョア	
07水	磯うどん、ブロッコリーと竹輪のサラダ、金時豆の煮豆、人参とツナのきんぴら	435.1(388.6) 15.4(14.5) 10.4(10.8) 3.4(2.8)	生うどん、しらたき、砂糖、マヨネーズ、ごま、ごま油、油	○ヤクルト、豚肉(もも)、いんげんまめ(乾)、ちくわ、ツナ油漬、生わかめ、かつお節、◎牛乳	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン(冷凍)、ねぎ、干しいたけ、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、みりん、ほんだし	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	せんべい、ヤクルト	
08木	ごはん、スープ(あさり)、オランダコロッケ、コールスローサラダ、もやしのナムル、あじのり	517.3(475.3) 22.1(20.5) 16.3(16.0) 2.4(2.1)	じゃがいも、米、○マカロニ、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、あさり水煮缶、豚ひき肉、粉チーズ、ハム、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、キャベツ、きゅうり、味付けのり、パセリ	中濃ソース、酢、食塩、コンソメ、しょうゆ	せんべい(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
09金	ごはん、ポークカレー、ポイルウインナー、かぶときゅうりの浅漬け、ブロッコリーのじゃこソース	496.3(469.5) 17.7(17.3) 21.2(21.2) 3.0(2.6)	じゃがいも、米、○小麦粉、◎ポップコーン、○バター、油、バター	○牛乳、ウインナー、豚肉(もも)、しらす干し、○脱脂粉乳、○粉チーズ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、かぶ、しょうが、にんにく	カレールーウ、しょうゆ、食塩、ほんだし	普通牛乳、ポリコーン(午前)	チーズスティック、普通牛乳(午後)	
10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	
13火	かやくごはん、豆腐入りかき玉汁、ししゃもの胡麻、温野菜、オレンジ	451.9(424.2) 18.3(17.3) 13.4(14.3) 2.2(1.9)	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、◎ポップコーン、小麦粉、油、生いも板こんにゃく、バター、黒ごま、砂糖	木綿豆腐、ししゃも、卵、○チーズ、豚肉(ロース)、生わかめ、◎牛乳	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、○干しぶどう、れんこん、ごぼう、干しいたけ	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、食塩、白こしょう	普通牛乳、ポリコーン(午前)	蒸しパン(さつま芋・チーズ)、お茶・麦茶	
14水	七分つきごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、鶏肉の甘辛煮、キャベツとごぼうのサラダ、小松菜のじゃこあえ	558.6(493.3) 24.1(21.9) 18.8(17.6) 2.0(1.7)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、○油、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま、小麦粉、ごま油	○Fe入り牛乳、鶏もも肉、あさり水煮缶、○調製豆乳、白みそ、卵、しらす干し、いわし(煮干し)、さきいか、◎牛乳	こまつな、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	普通牛乳	ココアマフィン、Fe入り牛乳	
15木	ごはん、大根汁、豆腐と豚肉のケチャップ煮、春雨サラダ、ナムル風煮びたし	557.4(511.6) 22.7(21.1) 23.5(21.9) 3.1(2.6)	米、○食パン、はるさめ、○バター、砂糖、油、ごま油、◎ごま、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、油揚げ、ハム、○粉チーズ、凍り豆腐、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、だいこん、ホールトマト詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、こまつな、ねぎ、コーン(冷凍)、しょうが、レタス、えのきたけ、もやし、○みかん缶、ほうれんそう、にんじん、トマト、ねぎ、セロリ、赤ピーマン、ピーマン、きょうな、にんにく、しょう	しょうゆ、酢、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、食塩、本みりん、昆布だし汁	せんべい(午前)、普通牛乳	カルシウムラスカ、普通牛乳(午後)	
16金	ピピンバ、わかめとえのきのスープ、ツナ入りポテトのチーズ焼き、スタミナサラダ	465.4(435.0) 17.4(16.5) 19.7(19.4) 1.7(1.5)	じゃがいも、米、◎ポップコーン、マヨネーズ、油、砂糖、○砂糖、ごま、ごま油	豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬、○生クリーム、豚肉(ロース)、○クリームチーズ、だいず(乾)、ピザ用チーズ、生わかめ、◎牛乳	レタス、えのきたけ、もやし、○みかん缶、ほうれんそう、にんじん、トマト、ねぎ、セロリ、赤ピーマン、ピーマン、きょうな、にんにく、しょう	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩、白こしょう	普通牛乳、ポリコーン(午前)	ホイップヨーグルト、せんべい、お茶・麦茶	
17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	
19月	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、さばの塩焼き、炒り豆腐(鶏肉・卵・枝豆)、コロコロチーズのカレーサラダ	529.8(463.9) 27.8(23.7) 22.6(19.8) 2.1(1.7)	米、○小麦粉、◎さつまいも、マカロニ、油、マヨネーズ、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、○油	木綿豆腐、さば、卵、鶏ひき肉、チーズ、油揚げ、白みそ、ハム、○米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	かぶ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、○にら、えだまめ(冷凍)、干しいたけ	しょうゆ、みりん、ほんだし、食塩、カレー粉	普通牛乳、ふかし(午前)	にらじゃこせんべい、お茶・麦茶	
20火	ゆかりごはん、千切り野菜のすまし汁(いんげん)、豚肉の香味焼き、きゅうりの昆布あえ、ほうれん草の胡麻和え	385.6(380.3) 16.4(16.2) 9.6(11.9) 1.9(1.7)	米、○さつまいも、しらたき、◎ポップコーン、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳	ほうれんそう、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、いんげん、塩こんぶ、にんにく、しょうが、○かんでん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、ほんだし、食塩、○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)	
21水	きつねうどん、凍り豆腐の卵とじ・小松菜、はっさく、ごぼうとウインナーのきんぴら	493.1(426.5) 19.9(17.3) 12.3(11.8) 4.1(3.3)	生うどん、○米、砂糖、油、三温糖、ごま	卵、ウインナー、かまぼこ、油揚げ、凍り豆腐、○しらす干し、○かつお節、かつお節、◎牛乳	はっさく、ごぼう、ほうれんそう、こまつな、◎きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、本みりん、酒、かつおだし汁、昆布だし汁、ほんだし	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	お茶・麦茶、おにぎり(じゃこおかか)	
22木	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、すき焼き風煮物、さつま芋のレモン煮、中華きゅうり	485.4(450.9) 17.8(16.8) 16.6(16.9) 2.0(1.8)	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、しらたき、◎ポップコーン、砂糖、○油、ごま油	焼き豆腐、豚肉(もも)、○ウインナー、○卵、○牛乳、油揚げ、白みそ、なると、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、はくさい、きゅうり、○たまねぎ、ねぎ、にんじん、レモン、しいたけ	しょうゆ、ほんだし、酢、○ケチャップ	普通牛乳、ポリコーン(午前)	コロコロアメリカンドッグ、お茶・麦茶	
24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	
26月	にんじんごはん、肉団子と白菜のスープ、大根と生揚げの煮物、温野菜サラダ	465.4(430.9) 14.5(14.3) 13.0(13.1) 2.2(1.8)	米、◎さつまいも、はるさめ、マヨネーズ、バター、片栗粉、砂糖、ごま油	○Fe入り牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、ウインナー、卵、◎牛乳	だいこん、はくさい、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、いんげん、ピーマン、干しいたけ、しょうが、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ	普通牛乳、ふかし(午前)	フルーツゼリー、Fe入り牛乳、せんべい	
27火	ごはん、のっぺい汁、生鮭の胡麻マヨネーズ焼き、酢の物(きゅうり・わかめ)、かぼちゃと豚肉の煮物(いんげん)	554.9(516.3) 26.3(24.2) 18.4(18.9) 2.0(1.7)	米、○小麦粉、生いも板こんにゃく、さといも、マヨネーズ、◎ポップコーン、○砂糖、砂糖、片栗粉、バター、ごま	○牛乳、さけ、豚肉(ロース)、○ヨーグルト(無糖)、○卵、鶏もも肉、ちくわ、生わかめ、いわし(煮干し)、○無塩バター、粉チーズ、◎牛乳	かぼちゃ、だいこん、○みかん缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩、こしょう	普通牛乳、ポリコーン(午前)	マンダリンケーキ、普通牛乳(午後)	
28水	ごはん、マカロニスープ、かぼちゃのグラタン、タラモサラダ、ほうれん草のおかか和え	524.1(455.3) 15.3(14.3) 21.0(19.0) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、バター、○水あめ、マカロニ、○砂糖、油	牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ、たらこ、○きな粉、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、マッシュルーム缶、にんにく、◎きゅうり	しょうゆ、食塩、コンソメ、白こしょう、こしょう	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	きな粉あめ、せんべい、お茶・麦茶	
29木	七分つきごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、高野豆腐のオランダ煮、昆布ふりかけ、ゆで豚のサラダ、ブロッコリーのお浸し	516.7(451.1) 21.2(18.7) 18.4(17.9) 2.4(1.9)	○食パン、七分つき米、○マーガリン、油、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、凍り豆腐、白みそ、豚肉(ロース)、生わかめ、ヨーグルト(無糖)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、レタス、もやし、トマト、きゅうり、○いちごジャム・低糖度、にんじん、コーン(冷凍)、刻みこんぶ、あおりのり	しょうゆ、本みりん、めんつゆ・3倍濃縮、ほんだし、みりん	せんべい(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	