

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月	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、 鮭のバターしょうゆ焼き、ブロッコリーと竹輪のサラダ、さつま芋のレモン煮	459.3(430.7) 21.6(19.6) 13.1(13.0) 1.4(1.1)	さつまいも、米、◎さつまいも、 ○マカロニ、マヨネーズ、砂糖、 ○砂糖、焼ふ、油、ごま	さけ、油揚げ、白みそ、ちくわ、 いわし(煮干し)、○きな粉、 無塩バター、◎牛乳	ブロッコリー、キャベツ、 コン(冷凍)、レモン	しょうゆ、本みりん、 ほんだし	普通牛乳、ふかしいも(午前)	マカロニあべかわ、 お茶・麦茶	
02火	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、 黄金煮、中華サラダ、ほうれん草の胡麻和え	478.5(436.6) 14.6(14.0) 15.9(15.2) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、○小麦粉、 生いも板こんにやく、 はるさめ、砂糖、油、 ○砂糖、ごま、ごま油	生揚げ、豚肉(ばら)、○牛乳、 ○生クリーム、白みそ、 ○無塩バター、生わかめ、 ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ、 たけのこ(ゆで)、 ○いちごジャム・ 低糖度、しいたけ、 グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酢、 ほんだし	普通牛乳、 せんべい(午前)	スコーン、 お茶・麦茶	
03水	けんちんうどん、 金時豆の煮豆、 焼きししゃも、 ブロッコリーのおかか煮	496.7(437.9) 23.4(20.9) 8.4(9.2) 3.4(2.8)	生うどん、○米、 さといも、砂糖、 油	ししゃも、 鶏もも肉、 いんげんまめ(乾)、 油揚げ、○チーズ、 かつお節、 ○かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、 だいこん、 にんじん、 ねぎ、 ごぼう、 しいたけ、 こんぶ(だし用)、 ◎きゅうり	しょうゆ、 めんつゆ・ 3倍濃縮、 ○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)	チーズおにぎり、 お茶・麦茶	
04木	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、 さばの塩焼き、 切り干し大根の煮物、 チーズサラダ	424.5(393.4) 21.6(19.7) 13.8(13.5) 2.0(1.7)	米、○強力粉、 ○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、 砂糖、油、 ○片栗粉、ごま油	さば、 木綿豆腐、 チーズ、 白みそ、 油揚げ、 ○赤みそ、 いわし(煮干し)、 生わかめ、◎牛乳	キャベツ、 きゅうり、 にんじん、 なめこ、 レタス、 しいたけ、 切り干しだいこん	酢、 しょうゆ、 ほんだし、 ○ドライイースト、 食塩	普通牛乳、 せんべい(午前)	焼きまんじゅう、 お茶・麦茶	
05金	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、 納豆和え、 かぼちゃと豚肉の煮物(いんげん)、 ゆで野菜サラダ、 いちご	413.9(393.7) 16.8(16.1) 13.1(14.0) 1.4(1.3)	米、○砂糖、◎ポップコーン、 マヨネーズ、 砂糖、ごま	○牛乳、 納豆、 豚肉(ロース)、 油揚げ、 白みそ、 卵、 しらす干し、 いわし(煮干し)、 ◎牛乳	だいこん、 かぼちゃ、 いちご、 ブロッコリー、 キャベツ、 たまねぎ、 ピーマン、 にんじん、 いんげん、 ○かんとん(粉)、 あおのり	しょうゆ、 本みりん、 ほんだし	普通牛乳、 ポリコーン(午前)	牛乳寒天、 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	
08月	ビビンバ、 わかめとコーンのスープ、 タラモサラダ、 豚肉と大根の甘辛煮、 きゅうりの昆布あえ	451.4(423.1) 18.1(16.7) 19.7(18.3) 2.2(1.8)	じゃがいも、 米、◎さつまいも、 ○白玉粉、 マヨネーズ、 砂糖、油、 ごま油、ごま	豚ひき肉、 ○牛乳、 豚肉(肩ロース)、 ○粉チーズ、 たらこ、 生わかめ、◎牛乳	だいこん、 きゅうり、 たまねぎ、 もやし、 ほうれん草、 にんじん、 コーン(冷凍)、 ねぎ、 しょうが、 塩こんぶ	しょうゆ、 コンソメ、 ○食塩、 食塩、 こしょう	普通牛乳、 ふかしいも(午前)	もちもちチーズパン、 お茶・麦茶	
09火	ごはん、 ポークカレー、 ポイルウインナー、 トマトときゅうりのサラダ、 もやしのナムル	559.5(509.1) 16.2(15.8) 23.4(21.7) 3.0(2.5)	◎さつまいも、 じゃがいも、 米、○油、 ○砂糖、油、 ごま、砂糖、 ごま、ごま油	○牛乳、 ウインナー、 豚肉(もも)、 ○しらす干し、 ◎牛乳	にんじん、 たまねぎ、 もやし、 トマト、 きゅうり、 ○えだまめ(冷凍)、 しょうが、 にんにく	カレーウ、 酢、 ○しょうゆ、 しょうゆ、 食塩	普通牛乳、 せんべい(午前)	小魚とさつま芋の揚げ煮、 普通牛乳(午後)	
10水	ごはん、 春野菜のミルクスープ、 ポテトと鶏肉のオープン焼き、 コールスローサラダ、 オレンジ	434.2(387.4) 20.1(18.3) 10.3(10.7) 2.2(1.8)	じゃがいも、 米、○ホットケーキ粉、 ○じゃがいも、 オリーブ油、 油、 ○砂糖、 砂糖	鶏もも肉、 牛乳、 あさり水煮缶、 ○牛乳、 ベーコン、 ハム、 脱脂粉乳、 ◎牛乳	キャベツ、 オレンジ、 ○にんじん、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 ○干しぶどう、 パセリ、 にんにく、 ◎きゅうり	酢、 コンソメ、 食塩、 白こしょう	普通牛乳、 スティックきゅうり(午前)	野菜のマフィン、 お茶・麦茶	
11木	ごはん、 かぶとしめじのチキンスープ、 白身魚のマリネ、 小松菜とツナのごま和え、 あじのり	456.2(418.0) 19.6(18.0) 16.3(15.5) 1.4(1.2)	米、○砂糖、 片栗粉、 ○黒砂糖、 油、 砂糖、ごま	○調製豆乳、 かたまり、 ○生クリーム、 鶏もも肉、 ツナ油漬缶、 ○ゼラチン、 ◎牛乳	こまつな、 かぶ、 にんじん、 しめじ、 たまねぎ、 味付けのり	酢、 しょうゆ、 コンソメ、 食塩	普通牛乳、 せんべい(午前)	豆乳プリン、 せんべい、 お茶・麦茶	
12金	こぎつねごはん、 千切り野菜のすまし汁(絹さや)、 ジャーマンポテト、 かぶときゅうりの浅漬け、 小松菜のじゃこあえ	417.5(396.4) 13.3(13.6) 15.2(16.1) 2.0(1.8)	じゃがいも、 米、○米粉、 しらす干し、 ◎ポップコーン、 ○砂糖、 マヨネーズ、 油、 砂糖、 油、 ごま油	○牛乳、 ウインナー、 鶏もも肉(皮付き)、 油揚げ、 しらす干し、 ○きな粉、 ◎牛乳	にんじん、 こまつな、 だいこん、 きゅうり、 かぼちゃ、 かぶ、 たまねぎ、 えのきたけ、 ピーマン、 いんげん、 さやえんどう、 しょうが	かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 しょうゆ(うすくち)、 ほんだし、 本みりん、 食塩、 コンソメ	普通牛乳、 ポリコーン(午前)	野菜もち(かぼちゃ)、 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	七分つきごはん、 中華スープ、 麻婆豆腐、 小松菜とたらこの和え物	439.8(424.9) 17.9(17.2) 17.3(16.9) 1.7(1.5)	七分つき米、 ◎さつまいも、 ○小麦粉、 ○砂糖、 ○コンフレーク、 ごま油、 片栗粉、 三温糖	○牛乳、 木綿豆腐、 豚ひき肉、 ○卵、 たらこ、 ○無塩バター、 白みそ、 ハム、 ◎牛乳	こまつな、 はくさい、 ねぎ、 たまねぎ、 にんじん、 にら、 ○干しぶどう、 しょうが、 にんにく	しょうゆ、 コンソメ	普通牛乳、 ふかしいも(午前)	ロックケーキ、 普通牛乳(午後)	
16火	ごはん、 みそ汁(さやえんどう・ジャガイモ)、 かじきのバーベキューソース、 和風しらす入りサラダ、 とんもやし	487.0(425.3) 26.1(22.9) 17.6(16.4) 2.3(1.9)	米、○ロールパン、 じゃがいも、 小麦粉、 油、 ○マヨネーズ、 ごま、 砂糖、 黒ごま、 ごま油	○牛乳、 かじき、 豚肉(ロース)、 白みそ、 ○ハム、 ○スライスチーズ、 しらす干し、 いわし(煮干し)、 かつお節、 ◎牛乳	レタス、 もやし、 きゅうり、 たまねぎ、 さやえんどう、 りんご、 ピーマン、 にんじん、 ○きゅうり、 焼きのり	しょうゆ、 ほんだし、 カレー粉	普通牛乳、 せんべい(午前)	ハムチーズドッグ、 普通牛乳(午後)	
17水	カレーうどん、 大豆の五目煮、 ナムル煮びたし、 グレープフルーツビー	521.0(457.3) 18.1(16.7) 14.2(13.8) 4.1(3.3)	生うどん、 ○米、 じゃがいも、 生いも板こんにやく、 砂糖、 油、 ごま油	豚肉(ロース)、 だいた(乾)、 油揚げ、 ○ツナ油漬缶、 ちくわ、 ◎牛乳	グレープフルーツ(赤)、 たまねぎ、 ほうれん草、 にんじん、 もやし、 ○こまつな、 ねぎ、 ごぼう、 しょうが、 ◎きゅうり	カレーウ、 しょうゆ、 ○しょうゆ、 酢、 ほんだし、 食塩、 ○食塩	普通牛乳、 スティックきゅうり(午前)	和風ツナおにぎり、 お茶・麦茶	
18木	ごはん、 たぬき汁、 生鮭の胡麻マヨネーズ焼き、 スタミナサラダ、 ほうれん草ビビンバ	481.0(463.6) 24.1(22.8) 20.5(20.1) 1.9(1.7)	米、 ○食パン、 マヨネーズ、 生いも板こんにやく、 ○砂糖、 ○マーガリン、 油、 バター、 ごま、 砂糖、 ごま油	○牛乳、 さけ、 豚ひき肉、 豚肉(ロース)、 だいた(乾)、 ○きな粉、 粉チーズ、 ◎牛乳	ほうれん草、 だいこん、 レタス、 トマト、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、 ねぎ、 ごぼう、 セロリ、 きょうな、 こんぶ(だし用)、 にんにく	しょうゆ、 酢、 本みりん、 ほんだし、 食塩、 こしょう	普通牛乳、 せんべい(午前)	きなこトースト、 普通牛乳(午後)	
19金	ごはん、 みそ汁(わかめ・もやし)、 高野豆腐のグラタン、 ブロッコリーのお浸し、 トマト	406.6(395.3) 16.1(16.0) 11.6(13.0) 1.7(1.5)	◎さつまいも、 米、 ◎ポップコーン、 ○砂糖、 小麦粉、 バター	○Fe入り牛乳、 牛乳、 ピザ用チーズ、 白みそ、 凍り豆腐、 生わかめ、 いわし(煮干し)、 ベーコン、 かつお節、 ◎牛乳	トマト、 ブロッコリー、 もやし、 たまねぎ、 にんじん、 しめじ、 ごぼう、 ○かんとん(粉)	しょうゆ、 コンソメ、 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、 Fe入り牛乳	
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		せんべい、 オレンジジュース	
22月	焼きもち飯、 野菜ときのこのシチュー、 ごぼうとウインナーのきんぴら、 おかか・和え(厚揚げ・青菜)	533.6(462.3) 16.8(14.9) 22.6(19.7) 2.6(2.1)	じゃがいも、 米、 ○ロールパン、 ◎さつまいも、 ○油、 マヨネーズ、 ○グラニュー糖、 油、 砂糖、 ごま	生揚げ、 牛乳、 ウインナー、 ベーコン、 ○きな粉、 かつお節、 ◎牛乳	ごぼう、 たまねぎ、 にんじん、 ブロッコリー、 こまつな、 コン(冷凍)、 しめじ、 しいたけ	しょうゆ	普通牛乳、 ふかしいも(午前)	揚げパン、 お茶・麦茶	
23火	ごはん、 みそ汁(かぶ・油揚げ)、 煮込みハンバーグ、 温野菜、 トマト	530.3(487.8) 21.1(19.8) 22.7(21.2) 1.5(1.3)	米、 パン粉、 バター、 砂糖	○牛乳、 豚ひき肉、 ○ホイップクリーム、 油揚げ、 白みそ、 牛乳、 いわし(煮干し)、 ◎牛乳	トマト、 かぶ、 たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 にんじん、 しめじ	ケチャップ、 ウスターソース、 ほんだし、 食塩、 白こしょう	普通牛乳、 せんべい(午前)	ロールケーキ(誕生日会)、 普通牛乳(午後)	
24水	グリーンピースごはん、 みそ汁(小松菜・油揚げ)、 豚肉の生姜焼き、 千切りキャベツ、 ポテトサラダ	411.3(369.0) 18.5(17.0) 16.0(15.2) 1.8(1.5)	じゃがいも、 米、 ○小麦粉、 マヨネーズ、 ○バター、 油、 砂糖	豚肉(もも)、 油揚げ、 白みそ、 ハム、 いわし(煮干し)、 ○脱脂粉乳、 ○粉チーズ、 ◎牛乳	たまねぎ、 こまつな、 キャベツ、 きゅうり、 グリーンピース(冷凍)、 にんじん、 しょうが、 こんぶ(だし用)、 ◎きゅうり	しょうゆ、 本みりん、 酢、 ほんだし、 食塩	普通牛乳、 スティックきゅうり(午前)	チーズスティック、 お茶・麦茶	
25木	ごはん、 豆腐入りかき玉汁、 さわらの照り焼き、 スパゲッティサラダ、 人参とツナのきんぴら	536.5(490.4) 23.3(21.5) 18.7(17.6) 2.0(1.7)	米、 ○強力粉、 しらす干し、 マヨネーズ、 サラダ用スパゲティ、 ○砂糖、 油、 ごま油、 ごま	○Fe入り牛乳、 さわら、 木綿豆腐、 ○ヨーグルト(無糖)、 卵、 ツナ油漬缶、 生わかめ、 ハム、 カッテージチーズ、 ◎牛乳	にんじん、 たまねぎ、 きゅうり、 コーン(冷凍)	しょうゆ、 みりん、 しょうゆ(うすくち)、 本みりん、 ほんだし、 ○食塩、 食塩	普通牛乳、 せんべい(午前)	ヨーグルトパン、 Fe入り牛乳	
26金	たけのこごはん、 お吸い物(なめこ・三つ葉)、 じゃがいもとほうれん草のサラダ、 ちくわの磯辺揚げ	366.9(349.9) 15.7(14.9) 10.9(11.8) 2.1(1.8)	米、 じゃがいも、 小麦粉、 ◎ポップコーン、 油、 ごま、 ○砂糖、 焼ふ、 ポテトチップス、 オリーブ油、 砂糖	○牛乳、 ちくわ、 鶏もも肉(皮付き)、 ○いわし(田作り)、 生わかめ、 油揚げ、 ベーコン、 かつお節、 ◎牛乳	ほうれん草、 なめこ、 たけのこ(ゆで)、 にんじん、 糸みつば、 コーン(冷凍)、 しいたけ、 にんにく、 こんぶ(だし用)、 あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、 酢、 しょうゆ(うすくち)、 ○しょうゆ、 ほんだし、 食塩	普通牛乳、 ポリコーン(午前)	ブルーチェ、 おやつ小魚(ごま)、 お茶・麦茶	
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		せんべい、 オレンジジュース	
30火	チキンライス、 野菜と卵のスープ、 ポテトサラダ、 トマト	469.2(413.1) 13.6(12.6) 16.3(16.3) 2.1(1.7)	○食パン、 じゃがいも、 米、 マヨネーズ、 ○マーガリン、 片栗粉、 砂糖	○牛乳、 鶏もも肉(皮付き)、 卵、 ハム、 無塩バター、 ◎牛乳	トマト、 にんじん、 たまねぎ、 だいこん、 きゅうり、 しめじ、 ピーマン、 ○いちごジャム・ 低糖度、 葉だいこん	ケチャップ、 中華だしの素、 酢、 食塩、 こしょう	普通牛乳、 せんべい(午前)	付食パン、 普通牛乳(午後)	