

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	さばのそぼろごはん、肉団子と白菜のスープ、タラモサラダ、グレープフルーツ	459.4(417.3) 17.6(16.8) 18.1(17.6) 1.5(1.2)	じゃがいも、七分つき米、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、○砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、さば(水煮缶)、○クリームチーズ、たらこ、○ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	グレープフルーツ、はくさい、ねぎ、ごぼう、にんじん、○いちごジャム、干しいたけ、しょうが、◎きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	いちごレアチーズ(ビスケット)、普通牛乳(午後)	
02 木	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、豚肉の香味焼き、中華サラダ、あじのり	516.1(476.4) 23.3(21.5) 16.9(16.6) 2.2(1.9)	米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、○ホイップクリーム、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	きゅうり、ねぎ、なめこ、○さくらんぼ缶、味付けのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし	普通牛乳、せんべい(午前)	プリン、普通牛乳(午後)、せんべい	
07 火	七分つきごはん、ポークカレー、トマトときゅうりのサラダ、ポイルウインナー、とんもやし	499.8(463.4) 16.7(16.3) 21.9(20.6) 3.0(2.5)	じゃがいも、七分つき米、○水あめ、○砂糖、油、砂糖、黒ごま、ごま、ごま油	○牛乳、ウインナー、豚肉(ロース)、豚肉(もも)、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、トマト、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、○こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく	カレールー、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	普通牛乳、せんべい(午前)	おしゃぶり昆布、きな粉あめ、普通牛乳(午後)	
08 水	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、和風しらす入りサラダ、トマト	429.2(385.6) 18.6(17.1) 15.1(14.5) 2.1(1.7)	米、○食パン、○グラニュー糖、油、焼ふ、片栗粉、砂糖、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、しらす干し、○無塩バター、いわし(煮干し)、凍り豆腐、かつお節、◎牛乳	トマト、レタス、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、焼きのり、にんにく、◎きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、ほんだし、本みりん、食塩	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	ラスク、お茶・麦茶	
09 木	ごきつねごはん、お吸い物(豆腐・みつば)、ちくわの磯辺揚げ、キャベツとごぼうのサラダ	421.1(397.7) 16.1(15.8) 17.1(16.4) 2.1(1.8)	○じゃがいも、米、小麦粉、マヨネーズ、油、○バター、砂糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、ちくわ、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、さきいか、◎牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、いんげん、みつば、こんぶ(だし用)、あおのり	しょうゆ、ほんだし、食塩、○食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	じゃがバター、普通牛乳(午後)	
10 金	ごはん、玉ねぎとそら豆のスープ、コーンとチーズの卵焼き、菜の花の胡麻和え、かぶときゅうりの浅漬け	402.5(384.6) 17.5(16.6) 11.1(12.5) 2.5(2.1)	米、○小麦粉、◎ポップコーン、○油、砂糖、すりごま	○ヤクルト、卵、豚ひき肉、チーズ、○米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、なばな、きゅうり、かぶ、ほうれんそう、コーン(冷凍)、そらまめ、○にら	しょうゆ、コンソメ、食塩	普通牛乳、ポリコーン(午前)	にらじゃこせんべい、ヤクルト	
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		せんべい、オレンジジュース	
13 月	ハヤシライス、ゆでたまご、スパゲッティサラダ、ナムル風煮びたし	614.2(551.5) 25.5(22.5) 29.0(25.5) 3.0(2.5)	米、◎さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、○砂糖、○ごま、○黒砂糖、ごま油、砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(ロース)、油揚げ、○いわし(田作り)、ハム、○きな粉、カッテージチーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、もやし、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうが	ハヤシルー、ケチャップ、しょうゆ、酢、○しょうゆ、食塩	普通牛乳、ふかし(午前)	和風ヨーグルト、おやつ小魚(ごま)・小、お茶・麦茶	
14 火	七分つきごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、コールスローサラダ、じゃがいもとほうれん草のサラダ、鮭の生姜焼き	487.8(444.0) 20.8(19.1) 15.9(15.2) 1.8(1.6)	七分つき米、○強力粉、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○グラニュー糖、油、ポテトチップス、オリーブ油、砂糖	さけ、○牛乳、○無塩バター、油揚げ、白みそ、ハム、ペーコン、いわし(煮干し)、◎牛乳	ほうれんそう、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	メロンパン、お茶・麦茶	
15 水	ちゃんぽんうどん、大豆の五目煮、ジャーマンポテト、中華きゅうり	511.0(449.3) 19.0(17.4) 14.0(13.6) 4.8(3.9)	生うどん、○米、じゃがいも、生いも板こんにやく、マヨネーズ、ごま油、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、ウインナー、あさり水煮缶、だいず(乾)、牛乳、○チーズ、ちくわ、かつお節、○かつお節、◎牛乳	にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にら、ごぼう、こんぶ(だし用)、○焼きのり、◎きゅうり	中華だし、しょうゆ、○しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、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	
16 木	豚肉丼、豆腐入りかき玉汁、ツナ入りポテトのチーズ焼き、アスパラサラダ	541.1(496.4) 22.4(20.8) 23.8(22.1) 2.1(1.8)	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、○ウインナー、卵、○卵、生わかめ、ピザ用チーズ、白みそ、粉チーズ、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、トマト、○キャベツ、ごぼう、グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり、レタス、赤ピーマン、ピーマン	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、酢、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	キャベツとウインナーのケーキ、普通牛乳(午後)	
17 金	ごはん、春野菜の豚汁、かじきのから揚げねぎソース、マカロニサラダ、オレンジ	533.0(508.4) 23.2(21.9) 22.9(23.3) 1.8(1.6)	米、○食パン、じゃがいも、◎ポップコーン、マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、白みそ、○ペーコン、ハム、○とろろチーズ、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ、○たまねぎ、グリーンアスパラガス、きゅうり、ごぼう、○コーン(冷凍)	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、こしょう	普通牛乳、ポリコーン(午前)	マヨコーントースト、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		せんべい、オレンジジュース	
20 月	ビビンバ、青梗菜のスープ、焼きししゃも、ゆで豚のサラダ	395.8(379.9) 19.5(17.9) 15.9(15.2) 1.8(1.5)	◎さつまいも、米、◎さつまいも、○オリーブ油、砂糖、○てんさい含蜜糖、ごま、ごま油	木綿豆腐、ししゃも、豚ひき肉、豚肉(ロース)、ハム、白みそ、ヨーグルト(無糖)、○粉チーズ、◎牛乳	レタス、チンゲンサイ、にんじん、もやし、ほうれんそう、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうが	しょうゆ、ほんだし、○食塩、○こしょう	普通牛乳、ふかし(午前)	さつまいもロースト、お茶・麦茶	
21 火	ごはん、みそ汁(切干大根・貝割れ)、春キャベツのコロッケ、きんぴら、酢の物(きゅうり・わかめ)	497.8(461.7) 16.1(15.8) 13.1(13.5) 2.3(2.0)	じゃがいも、米、○強力粉、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、砂糖、ごま油、○片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、生わかめ、白みそ、○赤みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、かいわれだいこん	中濃ソース、酢、しょうゆ、○ドライイースト、ほんだし、食塩、カレー粉	普通牛乳、せんべい(午前)	普通牛乳(午後)、焼きまんじゅう	
22 水	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、さばの塩焼き、ほうれん草の胡麻和え、チーズサラダ	427.8(382.3) 19.1(17.5) 11.2(11.4) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油、ごま	○ヤクルト、さば、チーズ、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、○ゼラチン、◎牛乳	○りんご濃縮果汁、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、にんじん、レタス、ねぎ、◎きゅうり	酢、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)	リンゴゼリー、せんべい、ヤクルト	
23 木	もち麦ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、鮭のマヨパン粉焼き、白和え、竹輪の炒り煮	444.8(409.6) 22.1(20.1) 12.6(12.6) 1.7(1.5)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、七分つき押麦、生いも板こんにやく、砂糖、パン粉、ごま、ごま油	さけ、木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖)、ちくわ、白みそ、○卵、○牛乳、いわし(煮干し)、○無塩バター、粉チーズ、生わかめ、◎牛乳	たまねぎ、○みかん缶、ほうれんそう、にんじん、だいこん、いんげん、干しいたけ、パセリ	しょうゆ、本みりん、ほんだし	普通牛乳、せんべい(午前)	マンダリンケーキ、お茶・麦茶	
24 金	わかめごはん、お吸い物(なめこ・三つ葉)、凍り豆腐のから揚げ、千切りキャベツ、人参とツナのきんぴら	458.7(429.9) 14.3(14.1) 18.2(18.1) 1.6(1.4)	米、○小麦粉、しらたき、◎ポップコーン、片栗粉、油、○砂糖、焼ふ、ごま油、ごま	○牛乳、凍り豆腐、○ヨーグルト(無糖)、○無塩バター、ツナ油漬缶、生わかめ、かつお節、◎牛乳	にんじん、キャベツ、なめこ、糸みつば、○いちごジャム・低糖度、こんぶ(だし用)、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、食塩	普通牛乳、ポリコーン(午前)	普通牛乳(午後)、ヨーグルトスコーン	
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		せんべい、オレンジジュース	
27 月	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、さわらの竜田揚げ、きんぴら、おかか和え(厚揚げ・青菜)	466.2(436.2) 20.7(18.9) 17.5(16.5) 1.5(1.3)	米、◎さつまいも、○マカロニ、油、片栗粉、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま油	さわら、生揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、○きな粉、ペーコン、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、こまつな、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、ほんだし	普通牛乳、ふかし(午前)	マカロニあべかわ、お茶・麦茶	
28 火	ごはん、イタリヤンスープ、鶏肉のトマトソース煮、粉ふき芋、胡麻ドレッシングサラダ	433.5(407.9) 17.8(17.1) 10.0(11.1) 1.6(1.4)	じゃがいも、米、小麦粉、バター	○牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、粉チーズ、ペーコン、◎牛乳	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、コーン(冷凍)、ピーマン、セロリ、にんにく、パセリ、あおのり	ケチャップ、コンソメ、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	フルーツゼリー、普通牛乳(午後)	
29 水	うどん(鶏南蛮)、高野豆腐のふわふわ煮、金時豆の煮豆、中華きゅうり	488.9(431.6) 21.4(19.3) 7.8(8.7) 3.8(3.1)	生うどん、○米、砂糖、片栗粉、ごま油	卵、鶏もも肉、いんげんまめ(乾)、凍り豆腐、かつお節、◎牛乳	きゅうり、にんじん、ねぎ、みつば、干しいたけ、こんぶ(だし用)、◎きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	おにぎり(ゆかり)、お茶・麦茶	
30 木	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、鮭のレモン蒸し、タラモサラダ、和風ドレッシングサラダ	421.7(391.2) 22.0(20.0) 13.0(12.9) 2.5(2.1)	じゃがいも、米、マヨネーズ、和風ドレッシング	○牛乳、さけ(塩)、あさり水煮缶、白みそ、たらこ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	レタス、ねぎ、トマト、きゅうり、レモン	ほんだし	普通牛乳、せんべい(午前)	ブルーチェ、せんべい、お茶・麦茶	
31 金	もち麦ごはん、豆乳スープ、豚肉のケチャップ焼き、小松菜とたらこの和え物	471.3(423.7) 21.5(19.1) 17.3(18.1) 2.5(2.0)	○食パン、米、◎ポップコーン、○マーガリン、七分つき押麦、油	○牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳、ウインナー、たらこ、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん、○いちごジャム・低糖度	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	普通牛乳、ポリコーン(午前)	付食パン、普通牛乳(午後)	