

獻 立 表

幼保連携型こども園めばえの森かんこう(一般)

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				
05 月	もち麦ごはん、ポークカレー、ボイルウイ ンナー、もやしのナムル	533.8(498.1) 15.7(15.3) 19.9(18.9) 2.8(2.3)	じゃがいも、米、◎さつまいも、○ ホットケーキ粉、○さつまいも、押 麦、ごま、油、ごま油	○牛乳、ウインナー、豚肉(もも)、○ チーズ、○牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし、○干し どう、しょうが、にんにく	カレールウ、しょうゆ、食塩	ふかしいも(午 前)、普通牛乳	蒸しパン(さつま 芋・チーズ)、普 通牛乳(午後)		
06 火	ごはん、みそ汁(切干大根・わかめ)、魚 のグラタン、ブロッコリーの胡麻おかか和 え、コールスローサラダ、のりの佃煮	515.7(475.2) 19.0(17.8) 20.6(20.0) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、○小麦粉、○油 ○ポップコーン、マヨネーズ、○グ ラニユーコー糖、ごま、○黒ごま、○ご ま、油、パン粉、オリーブ油、砂糖	かじき、○ヨーグルト(無糖)、白みそ、 ハム、粉チーズ、生わかめ、いわし(煮 干し)、○きな粉、かつお節、○牛乳	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、に んじん、きゅうり、ねぎ、のり佃煮、ねぎ、切り 干しだいこん	酢、しょうゆ、ほんだし、食 塩、カレー粉、○食塩	ポリコーン(午 前)、普通牛乳	ごまのショートブ レッド、お茶・麦 茶		
07 水	七草ごはん、沢煮椀、鶏肉の甘辛焼き、 小松菜とツナのごま和え、コーンサラダ	525.6(493.5) 27.0(26.4) 16.0(17.0) 3.7(3.1)	○食パン、米、○砂糖、○マーガ リン、砂糖、ごま、オリーブ油、○ 砂糖、○ごま	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(ロース)、○あ ずき(乾)、ツナ油漬缶、ハム、○牛 乳、○いわし(田作り)	にんじん、こまつな、キャベツ、ごぼ う、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、 コーン(冷凍)、かぶ・葉、ほうれんそ う、せり	しょうゆ、酢、食塩、ほんだ し、しょうゆ(うすくち)、○ しょうゆ	小魚(午前)、普 通牛乳	あんバターサン ド、普通牛乳 (午後)		
08 木	もち麦ごはん、かぶとしめじのチキンスー プ、豆腐と豚肉のケチャップ煮、ブロッコ リーの胡麻和え、揚げじゃがいものサラ ダ	472.3(431.6) 16.3(15.4) 16.5(15.7) 2.0(1.7)	米、○ホットケーキ粉、じゃがい も、油、押麦、砂糖、片栗粉、ねり ごま、ごま	木綿豆腐、○牛乳、豚ひき肉、鶏もも 肉、○クリームチーズ、○無塩バ ター、凍り豆腐、○牛乳	かぶ、にんじん、レタス、ブロッコリー、 ホールトマト缶詰、たまねぎ、しめじ、 きゅうり、○ブルーベリージャム、コ ーン(冷凍)、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、かつお だし汁、コンソメ、酢、食塩、 本みりん	せんべい(午 前)、普通牛乳	カップケーキ (ブルーベリー とチーズ)、お 茶・麦茶		
09 金	ごはん、豚汁、鮭のレモン蒸し、豚肉と蓮 根のきんぴら、りんごサラダ	495.2(461.1) 22.1(20.6) 17.1(16.7) 1.7(1.5)	○さつまいも、米、じゃがいも、生 いも板こんにゃく、○油、油、砂 糖、ごま油	○牛乳、さけ(塩)、木綿豆腐、豚肉 (もも)、豚ひき肉、白みそ、油揚げ、い わし(煮干し)、○牛乳	にんじん、れんこん、だいこん、キャベ ツ、きゅうり、りんご、レモン、ビーマ ン、ねぎ、しいたけ	酢、しょうゆ、食塩、白こしよ う	玄米フレーク (午前)、普通牛 乳	さつま芋の素揚 げ、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	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、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、リン ゴジュース		
13 火	もち麦ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚 げ)、スタミナ納豆、大根と生揚げの煮 物、三色おひたし	570.7(528.9) 24.4(22.6) 23.8(23.2) 2.2(1.9)	米、○小麦粉、○ポップコーン、 ○油、○砂糖、押麦、○マヨネー ズ、ねりごま、砂糖、ごま油	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、生 揚げ、○卵、油揚げ、白みそ、○豆 乳、○ベーコン、ちくわ、いわし(煮干 し)、○牛乳	だいこん、たまねぎ、もやし、ほれん そう、○たまねぎ、にんじん、いんげ ん、万能ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、みりん、 和風だしの素、ほんだし、○ 食塩	ポリコーン(午 前)、普通牛乳	玉ねぎとベーコ ンのマフィン、 普通牛乳(午 後)		
14 水	うどん(鶏南蛮)、大豆の五目煮、ブロッ コリーと竹輪のサラダ、いよかん	502.7(451.8) 17.8(16.4) 8.9(9.6) 3.6(2.9)	生うどん、○米、○さつまいも、マ ヨネーズ、生いも板こんにゃく、片 栗粉、砂糖、ごま	鶏もも肉、ちくわ、だいず(乾)、かつ お節、○牛乳	いよかん、ブロッコリー、にんじん、ね ぎ、コーン(冷凍)、ごぼう、干しいた け、こんぶ(だし用)、○りんご	しょうゆ、本みりん、食塩、ほ んだし	りんご(午前)、 普通牛乳	おにぎり(さつま いもご飯)、お 茶・麦茶		
15 木	もち麦ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、 まぐろカツ、切干大根の甘酢和え(しらす 干し)、和風ドレッシングサラダ	586.7(503.0) 24.3(21.4) 22.8(20.4) 2.5(2.0)	米、○ロールパン、パン粉、和風ド レッシング、油、小麦粉、押麦、砂 糖、○砂糖、ごま	○牛乳、かじき、○生クリーム、白み そ、しらす干し、生わかめ、ハム、いわ し(煮干し)、○牛乳	きゅうり、レタス、もやし、○もも缶、○ みかん缶、にんじん、切り干しだいこん	酢、本みりん、しょうゆ、ほん だし、食塩	せんべい(午 前)、普通牛乳	フルーツサン ド、普通牛乳 (午後)		
16 金	ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、豚肉の ケチャップ焼き、野菜の胡麻酢和え、コ ブサラダ	507.9(464.6) 19.0(18.2) 19.0(18.2) 1.9(1.7)	○さつまいも、米、○砂糖、マヨ ネーズ、ごま、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、白みそ、 ベーコン、いわし(煮干し)、○無塩バ ター、○牛乳	たまねぎ、はくさい、○りんご、ほれ んそう、にんじん、もやし、レタス、ブ ロッコリー、えのきたけ、きゅうり、コ ーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)	ケチャップ、しょうゆ、酢、ほ んだし	玄米フレーク (午前)、普通牛 乳	アップルポテト、 普通牛乳(午 後)		
17 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のか ら揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、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、リン ゴジュース		
19 月	もち麦ごはん、春雨スープ、麻婆豆腐、 ほうれん草のおかか和え、もやしのサラ ダ	523.2(491.5) 19.2(18.2) 18.6(18.0) 2.1(1.8)	米、○さつまいも、○小麦粉、○ じゃがいも、○砂糖、○マーガリン、 はるさめ、押麦、ごま油、片栗 粉、三温糖、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豆 乳、油揚げ、白みそ、かつお節、○牛 乳	もやし、にんじん、ほれんそう、ねぎ、 たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にら、 万能ねぎ、しょうが、にんにく、○あお のり	しょうゆ、酢、中華だしの素、 食塩	ふかしいも(午 前)、普通牛乳	じゃがバタパ ン、普通牛乳 (午後)		
20 火	ごはん、すいとん、サバのカレー揚げ、ゆ で野菜サラダ、みかん	549.8(496.6) 20.5(19.0) 17.2(17.3) 1.8(1.6)	米、小麦粉、○強力粉、○ポップ コーン、油、マヨネーズ、さといも、 生いも板こんにゃく、○砂糖、○ざ らめ糖(中ざら)、○片栗粉	さば、豚肉(もも)、卵、油揚げ、○赤み そ、○牛乳	みかん、だいこん、ブロッコリー、キャ ベツ、にんじん、ごぼう、ビーマン、ね ぎ、しいたけ	しょうゆ、ほんだし、○ドライ イースト、カレー粉、食塩	ポリコーン(午 前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、 お茶・麦茶		
21 水	グリンピースごはん、豆乳スープ、野菜 入りオムレツ、ブロッコリーのじゅこソー ス、胡麻ドレッシングサラダ	488.2(452.2) 19.3(20.1) 17.6(17.7) 2.2(2.0)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂 糖、○ごま、バター、○砂糖、○ご ま	○牛乳、卵、調製豆乳、豚ひき肉、ウ インナー、○卵、○無塩バター、しら す干し、かつお節、○牛乳、○いわし (田作り)	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にん じん、レタス、きゅうり、グリンピース(冷 凍)、キャベツ、ほうれんそう、ビーマ ン、○あおのり、こんぶ(だし用)	ケチャップ、コンソメ、ショ ウ、ほんだし、食塩、○しょう ゆ	小魚(午前)、普 通牛乳	クッキー・海苔 胡麻、普通牛乳 (午後)		
22 木	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、す き焼き風煮物、小松菜のじゅこあえ、スパ ゲッティサラダ	451.1(414.6) 18.3(17.1) 11.1(11.4) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、○小麦粉、しらた き、○砂糖、マヨネーズ、サラダ用 スマッシュティ、砂糖、ごま油	焼き豆腐、○ヨーグルト(無糖)、豚肉 (もも)、○牛乳、白みそ、なると、しらす 干し、いわし(煮干し)、生わかめ、ハ ム、カッテージチーズ、○牛乳	まつな、はくさい、にんじん、ねぎ、 きゅうり、コーン(冷凍)、しいたけ、しょ うが	しょうゆ、ほんだし、本みりん	せんべい(午 前)、普通牛乳	ヨーグルトケ ーキ、お茶・麦茶		
23 金	しめじごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまね ぎ)、鮭のバターしょうゆ焼き、ナムル風 煮びたし、フレンチサラダ	462.9(453.5) 24.5(23.1) 17.0(17.4) 2.4(2.2)	米、○食パン、○マヨネーズ、砂 糖、ごま油、オリーブ油	○牛乳、さけ、油揚げ、白みそ、ハ ム、いわし(煮干し)、無塩バター、○牛 乳	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、か ぼちゃ、にんじん、もやし、きゅうり、し めじ、○クリームコーン缶、○コーン (冷凍)、万能ねぎ、しょうが、○バセリ	しょうゆ、酢、本みりん、ほん だし、食塩、○食塩	玄米フレーク (午前)、普通牛 乳	コーントースト、 普通牛乳(午 後)		
24 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のか ら揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、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、リン ゴジュース		
26 月	ごはん、ジュリエンヌスープ、煮込みハン バーグ、温野菜、じゃがいもとほうれん草 のサラダ	535.2(501.2) 19.3(18.3) 21.8(20.5) 2.2(1.9)	米、○さつまいも、○ホットケーキ 粉、じゃがいも、パン粉、バター、 ポテトチップス、砂糖、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリー ム、ベーコン、○牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ブ ロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、○さく らんぼ缶、コーン(冷凍)、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、 酢、しょうゆ、コンソメ、食 塩、白こしよ	ふかしいも(午 前)、普通牛乳	ホットケーキ(誕 生日会)、普通 牛乳(午後)		
27 火	もち麦ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、か じきのお好み焼き風、ブロッコリーのお浸 し、キャベツとごぼうのサラダ	495.2(433.1) 23.4(20.1) 17.4(17.6) 2.1(1.7)	○食パン、米、マヨネーズ、○ポッ コーン、○マーガリン、押麦、小 麦粉、ごま、油、砂糖	かじき、あさり水煮缶、白みそ、いわ し(煮干し)、さきいか、かつお節、○牛 乳	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、ね ぎ、ごぼう、○いちごジャム・低糖度、 にんじん、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、ほん だし、食塩	ポリコーン(午 前)、普通牛乳	付食パン、お 茶・麦茶		
28 水	磯うどん、ごぼうとウインナーのきんぴら、 チーズサラダ、はっさく	483.9(446.5) 18.1(17.1) 15.4(15.4) 4.0(3.3)	生うどん、○じゃがいも、○片栗 粉、油、砂糖、○油、ごま	○牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、チ ーズ、生わかめ、○ベーコン、○粉チ ーズ、かつお節、○牛乳	はっさく、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、ねぎ、○え だまめ(冷凍)、干しこいたけ、○りん ご	しょうゆ、酢、みりん、ほん だし、食塩、○食塩	りんご(午前)、 普通牛乳	枝豆入りポテト もち、普通牛乳 (午後)		
29 木	ゆかりごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、 ポテトと鶏肉のオーブン焼き、キャベツの 煮びたし、和風しらす入りサラダ	438.3(404.4) 20.9(19.2) 11.1(11.3) 2.2(1.9)	じゃがいも、米、○小麦粉、○砂 糖、押麦、砂糖、オリーブ油、ご ま、油	鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、油揚 げ、○卵、○牛乳、白みそ、しらす干 し、いわし(煮干し)、○無塩バター、か つお節、○牛乳	はくさい、キャベツ、レタス、○みかん 缶、きゅうり、にんじん、しいたけ、にん にく、パセリ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、ほ んだし、食塩、白こしよ	せんべい(午 前)、普通牛乳	マンダリンケ ーキ、お茶・麦茶		
30 金	ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、高野 豆腐のふわふわ煮、とんもやし、ポテトサ ラダ	502.5(469.1) 22.5(21.0) 20.3(19.4) 2.2(2.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ、○水 あめ、○砂糖、黒ごま、ごま、ごま 油、砂糖	○牛乳、卵、豚肉(ロース)、凍り豆腐、 白みそ、○きな粉、いわし(煮干し)、ハ ム、○牛乳	こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、 なめこ、ビーマン、みつば、干しこいた け	かつお・昆布だし汁、ショ ウ、本みりん、酢、ほん だし、食塩、カレー粉	玄米フレーク (午前)、普通牛 乳	きな粉あめ、ク ラッカーサラダ、 普通牛乳(午後)		
31 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のか ら揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ご							