

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) | | | | 0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 | 七分つきごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、八宝菜、切昆布煮、白和え | 577.8(522.5) 25.1(23.0) 17.1(17.1) 4.3(3.5) | ◎さつまいも、七分つき米、 ○油、片栗粉、生いも板こんにゃく、油、○砂糖、砂糖、ごま、○ごま | ○Fe入り牛乳、木綿豆腐、うずら卵水煮缶、豚肉(もも)、ほたて貝柱、いか、油揚げ、白みそ、○しらす干し、さつま揚げ、いわし(煮干し)、◎ | はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、刻みこんぶ、ほうれんそう、○えだまめ(冷凍)、たけのこ(ゆで)、しいたけ、干しいたけ | しょうゆ、○しょうゆ、ほんだし、本みりん、中華スープ、食塩 | 普通牛乳 | 小魚とさつま芋の揚げ煮、Fe入り牛乳 | |
| 02金 | ごはん、けんちん汁、いわしかりかりチーズ焼き、大豆の五目煮、もやしのサラダ、いちご | 559.2(487.5) 23.3(20.6) 14.0(14.0) 2.2(1.8) | 米、○小麦粉、さといも、○黒砂糖、生いも板こんにゃく、パン粉、砂糖、ごま油、アーモンド(乾)、油 | ○Fe入り牛乳、いわし、○豆乳、木綿豆腐、だいず(乾)、豚肉(肩ロース)、油揚げ、ちくわ、粉チーズ、かつお節、◎牛乳 | もやし、いちご、にんじん、だいこん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)、パセリ、にんにく | しょうゆ、酢、ワイン(白)、食塩、本みりん、ほんだし | 普通牛乳 | 蒸しパン・黒糖(卵・牛乳なし)、Fe入り牛乳 | 豆まき |
| 03土 | おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん | 558.4(431.4) 20.3(15.0) 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 | |
| 05月 | さつま芋ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、さわらの竜田揚げ、三食おひたし、胡麻ドレッシングサラダ、オレンジ | 566.9(513.8) 25.2(23.1) 18.7(18.4) 2.5(2.1) | 米、○食パン、さつまいも、油、ねりごま、片栗粉、○マーガリン | ○Fe入り牛乳、さわら、○ピザ用チーズ、油揚げ、白みそ、ハム、ちくわ、いわし(煮干し)、◎牛乳 | オレンジ、だいこん、もやし、ほうれんそう、レタス、トマト、きゅうり、にんじん | しょうゆ、酒、みりん、ほんだし、おろししょうが、食塩 | 普通牛乳 | チーズトースト、Fe入り牛乳 | |
| 06火 | ごはん、かぶとしめじのチキンスープ、豆腐の中華煮、もやしとツナの和え物、フレンチサラダ | 553.6(503.2) 21.7(20.3) 18.8(18.4) 2.7(2.2) | ◎さつまいも、米、○油、ごま油、ごま、砂糖、片栗粉、オリーブ油 | ○Fe入り牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、鶏もも肉、ハム、いか、◎牛乳 | もやし、はくさい、にんじん、かぶ、キャベツ、チンゲンサイ、しめじ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、○マーマレード、干しいたけ、にんにく | しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、コンソメ | 普通牛乳 | マーマレードポテト、Fe入り牛乳 | |
| 07水 | カレーうどん、ささみのスティックフライ、千草和え、かぶときゅうりの浅漬け、いちご | 577.2(522.1) 25.0(23.0) 15.5(15.9) 3.7(3.0) | ゆでうどん、○強力粉、じゃがいも、パン粉、○砂糖、小麦粉、○油、油 | ○Fe入り牛乳、鶏ささ身、○ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(ロース)、◎牛乳 | たまねぎ、ほうれんそう、いちご、きゅうり、かぶ、にんじん、ねぎ | カレー粉、しょうゆ、ほんだし、食塩、白こしょう、○食塩 | 普通牛乳 | Fe入り牛乳、ヨーグルトパン | |
| 08木 | ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、親子煮、ブロッコリーの胡麻和え、きゅうりとツナの酢の物 | 573.2(515.7) 27.0(24.3) 15.3(15.6) 3.1(2.5) | 米、○ロールパン、じゃがいも、砂糖、○油、○グラニュー糖、ねりごま、ごま油、ごま | ○Fe入り牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ水煮缶、白みそ、なると、いわし(煮干し)、○きな粉、◎牛乳 | たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、しいたけ、生わかめ、みつば | しょうゆ、酢、ほんだし | 普通牛乳 | Fe入り牛乳、揚げパン | |
| 09金 | ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、すき焼き風煮物、きんぴら、アーモンドサラダ、みかん | 582.5(526.2) 19.6(18.6) 16.2(16.4) 3.2(2.6) | 米、○ホットケーキ粉、しらたき、○メープルシロップ、○マーガリン、砂糖、○砂糖、オリーブ油、アーモンド(乾)、ごま油 | 焼き豆腐、豚肉(もも)、○調製豆乳、なると、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳 | みかん、はくさい、にんじん、ごぼう、キャベツ、かぶ、ねぎ、きゅうり、しめじ、しいたけ | しょうゆ、酢、ほんだし、食塩 | 普通牛乳 | メープルマフィン、お茶・麦茶 | |
| 10土 | おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん | 558.4(431.4) 20.3(15.0) 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 | |
| 13火 | 七分つきごはん、豚汁、ブリのねぎ照り焼き、小松菜と厚揚げの煮びたし、イカと野菜のサラダ | 587.2(530.1) 26.8(24.4) 16.8(16.9) 2.4(2.0) | 七分つき米、じゃがいも、○強力粉、生いも板こんにゃく、○砂糖、○さらめ糖(中ざら)、油、砂糖、オリーブ油、○片栗粉 | ○Fe入り牛乳、ぶり、木綿豆腐、生揚げ、いか、白みそ、豚肉(もも)、○赤みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳 | こまつな、レタス、だいこん、ねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、しいたけ、生わかめ | しょうゆ、本みりん、酢、○ドライイースト、ほんだし、食塩 | 普通牛乳 | 焼きまんじゅう、Fe入り牛乳 | |
| 14水 | 焼きそば、スープ(あさり)、オムレツ、ブロッコリーと竹輪のサラダ、オレンジ | 568.4(515.0) 21.2(19.9) 18.9(18.6) 4.2(3.4) | 焼きそばめん、○小麦粉、マヨネーズ、○グラニュー糖、○砂糖、油、ごま | ○Fe入り牛乳、卵、あさり水煮缶、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、○無塩バター、ちくわ、かにかまぼこ、◎牛乳 | オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、もやし、コーン(冷凍)、ピーマン、にんじん、パセリ、あおのり | 焼きそばソース、コンソメ、しょうゆ、ケチャップ | 普通牛乳 | スティックパイ、Fe入り牛乳 | |
| 15木 | 七分つきごはん、野菜と卵のスープ、かじきのから揚げねぎソース、ブロッコリーのじゃこソース、コロコロチーズのカレーサラダ | 593.5(535.1) 24.2(22.4) 21.6(20.7) 1.8(1.5) | 七分つき米、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、ごま油 | ○Fe入り牛乳、かじき、○ホイップクリーム、チーズ、しらす干し、ハム、卵、かつお節、バター、◎牛乳 | ブロッコリー、だいこん、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、葉だいこん、○ブルーベリー | しょうゆ、中華スープ、酢、ほんだし、食塩、カレー粉、こしょう | 普通牛乳 | ロールケーキ、Fe入り牛乳 | 誕生日会 |
| 16金 | ごはん、ポークカレー、ハムカツ、温野菜サラダ、トマト | 608.1(546.8) 15.9(15.7) 19.0(18.6) 2.6(2.2) | 米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、○砂糖、マヨネーズ | ○Fe入り牛乳、ハム、豚肉(もも)、卵、◎牛乳 | ○りんご濃縮果汁、トマト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ピーマン、しょうが、にんにく、○かんでん(粉) | カレー粉、しょうゆ | 普通牛乳 | リンゴゼリー、せんべい、Fe入り牛乳 | |
| 17土 | おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん | 558.4(431.4) 20.3(15.0) 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 | |
| 19月 | 七分つきごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、豚肉丼、切り干し大根の煮つけ、ブロッコリーの胡麻マヨ和え | 557.1(506.0) 23.6(21.8) 16.3(16.5) 3.1(2.6) | 七分つき米、○食パン、マヨネーズ、砂糖、○マヨネーズ、ごま | ○Fe入り牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、白みそ、ちくわ、さつま揚げ、いわし(煮干し)、油揚げ、◎牛乳 | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、なめこ、切り干しだいこん、○クリームコーン缶、○コーン(冷凍)、しいたけ、生わかめ、○パセリ | しょうゆ、ほんだし、○食塩、食塩 | 普通牛乳 | Fe入り牛乳、コアントースト | |
| 20火 | わかめごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、さばのみそ煮、ポテトサラダ、白菜とツナのごま酢あえ | 576.5(506.2) 21.0(18.7) 18.8(17.5) 2.2(1.8) | 米、じゃがいも、○さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、すりごま | ○Fe入り牛乳、さば、白みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、ハム、◎牛乳 | はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○かんでん(粉)、しょうが | 酢、みりん、酒、ほんだし、○食塩、食塩 | 普通牛乳 | いもようかん、Fe入り牛乳 | |
| 21水 | 磯うどん、野菜のかき揚げ、タラモサラダ、小松菜としらすの和え物、みかん | 552.9(502.5) 15.2(15.1) 13.8(14.5) 3.1(2.6) | ゆでうどん、○米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、○小麦粉、油、さつまいも、○油、ごま油、砂糖 | 豚肉(もも)、たらこ、しらす干し、ちくわ、かつお節、◎牛乳 | みかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ、れんこん、コーン(冷凍)、かぼちゃ、干しいたけ | しょうゆ、○めんつゆ・ストレート、本みりん、みりん、ほんだし、食塩 | 普通牛乳 | お茶・麦茶、おにぎり(たぬき) | |
| 22木 | ごはん、豆腐入りかき玉汁、肉じゃが、パスタサラダ(マヨネーズ)、手作りふりかけ | 561.1(499.3) 18.7(17.7) 15.5(15.2) 2.7(2.2) | じゃがいも、米、○上新粉、しらたき、○白玉粉、マヨネーズ、スパゲティ、ごま、○砂糖、砂糖、○片栗粉、油 | 木綿豆腐、さけ(塩)、卵、豚肉(もも)、ハム、しらす干し、◎牛乳 | たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、いんげん、生わかめ、焼きのり | しょうゆ、○しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、食塩 | 普通牛乳 | 団子、お茶・麦茶 | |
| 23金 | ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、鮭のレモン蒸し、里芋の胡麻煮、ブロッコリーの塩炒め | 564.2(511.6) 24.1(22.2) 16.7(16.7) 2.2(1.9) | さといも、米、○小麦粉、焼ふ、油、○砂糖、砂糖、すりごま | ○Fe入り牛乳、さけ(塩)、○牛乳、○生クリーム、油揚げ、白みそ、○無塩バター、いわし(煮干し)、◎牛乳 | ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、レモン、コーン(冷凍)、いんげん、○いちごジャム・低糖度 | しょうゆ、ほんだし、食塩、白こしょう、中華スープ | 普通牛乳 | スコーン、Fe入り牛乳 | |
| 24土 | おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん | 558.4(431.4) 20.3(15.0) 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 | |
| 26月 | グリーンピースごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、照り焼きつくねバーグ、粉ふき芋(青のり)、チーズサラダ、いちご | 544.2(492.6) 20.4(19.2) 10.6(11.9) 1.8(1.6) | 米、じゃがいも、○さつまいも、○白玉粉、○砂糖、油、砂糖、片栗粉 | ○Fe入り牛乳、鶏ひき肉、チーズ、白みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳 | いちご、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、レタス、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、ごぼう、生わかめ、こんぶ(だし用)、○焼きのり、まおのり | 酢、○しょうゆ、しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩 | 普通牛乳 | さつまいも餅、せんべい、Fe入り牛乳 | |
| 27火 | こぎつねごはん、お吸い物(かまぼこ・みつば)、まぐろの五色あげ、ゆで豚のサラダ、いちご | 571.4(517.3) 21.4(20.1) 20.6(19.9) 2.5(2.1) | 米、さつまいも、○砂糖、砂糖、○黒砂糖、片栗粉、油、ごま | ○調製豆乳、かじき、○生クリーム、豚肉(ロース)、鶏もも肉、かまぼこ、油揚げ、だいず(乾)、白みそ、ヨーグルト(無糖)、○ゼラチン、かつお節、◎牛乳 | レタス、いちご、にんじん、きゅうり、トマト、いんげん、○こんぶ(だし用)、糸みつば、えだまめ(冷凍)、コーン(冷凍)、こんぶ(だし用) | しょうゆ、ケチャップ、本みりん、ほんだし、食塩 | 普通牛乳 | 豆乳プリン、おしゃぶり昆布、お茶・麦茶 | |
| 28水 | ツナスパゲティ、スープ(白菜・ウィンナー)、スペイン風オムレツ、金時豆の煮豆、和風しらす入りサラダ | 568.6(504.1) 23.6(21.6) 10.7(11.9) 2.2(1.9) | スパゲティ、○米、じゃがいも、砂糖、油、ごま | ○Fe入り牛乳、卵、ツナ水煮缶、いんげんまめ(乾)、ウィンナー、しらす干し、粉チーズ、チーズ、かつお節、◎牛乳 | たまねぎ、はくさい、レタス、にんじん、トマト、きゅうり、トマトミックスジュース缶、ピーマン、しいたけ、いんげん、○こんぶ佃煮、○焼きのり、焼きのり、にんにく | ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、白こしょう、バジル粉 | 普通牛乳 | おにぎり(昆布)、Fe入り牛乳 | |