

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	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 金	いりこ菜飯、みそ汁(あさり・ねぎ)、肉じゃが、焼きししゃも、キャベツとごぼうのサラダ	568.5(499.9) 23.2(20.7) 11.6(11.8) 3.0(2.5)	じゃがいも、米、しらたき、もち米、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま、○油、油	ししゃも、○カルピス、あさり水煮缶、豚肉(もも)、白みそ、いわし(煮干し)、さきいか、◎牛乳	○いちご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ごぼう、ねぎ、いんげん、○かんとん(粉)	しょうゆ、ほんだし、食塩	昆布(午前)、普通牛乳	お茶・麦茶、カルピス寒天、ひなあられ	
02 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	558.2(431.3) 20.3(15.0) 9.8(7.0) 1.4(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	
04 月	ごはん、ポークカレー、ハムカツ、アーモンドサラダ、りんご	683.3(611.9) 19.7(18.7) 21.7(20.0) 3.0(2.5)	米、じゃがいも、○食パン、パン粉、小麦粉、油、○砂糖、○マーガリン、オリーブ油、アーモンド(乾)、砂糖	○Fe入り牛乳、ハム、豚肉(もも)、◎きな粉、◎牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく	カレールー、酢、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	Fe入り牛乳、きなこトースト	
05 火	ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、ブリのねぎ照り焼き、ジャーマンポテト、トマト	568.3(499.8) 21.5(19.3) 20.4(18.8) 2.1(1.7)	○さつまいも、米、じゃがいも、○油、マヨネーズ、○砂糖、○ごま、油	ぶり、ウインナー、油揚げ、白みそ、○しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	トマト、こまつな、たまねぎ、にんじん、○えだまめ(冷凍)、ねぎ、ピーマン	本みりん、しょうゆ、○しょうゆ、ほんだし、コンソメ	昆布(午前)、普通牛乳	小魚とさつま芋の揚げ煮、お茶・麦茶	
06 水	七分つきごはん、みそ汁(白菜・えのき)、チーズハンバーグ、小松菜とたらこの和え物、ポテトサラダ	641.0(572.1) 22.5(20.6) 26.5(24.2) 1.9(1.6)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、パン粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、たらこ、○無塩バター、白みそ、牛乳、スライスチーズ、いわし(煮干し)、ハム、◎牛乳	こまつな、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、○いちごジャム・低糖度、◎りんご	中濃ソース、ケチャップ、ほんだし、酢、しょうゆ、食塩	りんご(午前)、普通牛乳	スコーン、普通牛乳(午後)	
07 木	ごはん、カブとハムのスープ、マカロニグラタン、じゃがいもとほうれん草のサラダ、かぶときゅうりの浅漬け	583.5(535.3) 20.8(19.6) 18.6(18.0) 1.9(1.7)	米、○小麦粉、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、○油、○砂糖、小麦粉、バター、ポテトチップス、油、砂糖	○牛乳、牛乳、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、鶏もも肉、○卵、粉チーズ、ベーコン、ハム、◎牛乳	かぶ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、しめじ、たまねぎ、コーン(冷凍)、しいたけ、○干しぶどう、にんにく、パセリ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	豆腐入りドーナツ、普通牛乳(午後)	
08 金	ごはん、豚汁、焼き魚(サバ)、ブルコリーのじゃこソース、みかん	536.8(474.6) 27.4(24.1) 14.2(13.8) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、○小麦粉、生いも板こんにゃく、油、バター	さば、木綿豆腐、○鶏もも肉、しらす干し、白みそ、豚肉(もも)、○脱脂粉乳、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)、◎牛乳	みかん、ブロッコリー、○はくさい、だいこん、○にんじん、にんじん、○ねぎ、ねぎ、しいたけ	○中華スープ、○しょうゆ、しょうゆ、○食塩、ほんだし、食塩	昆布(午前)、普通牛乳	洋風すいとん、お茶・麦茶	
09 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	558.2(431.3) 20.3(15.0) 9.8(7.0) 1.4(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	
11 月	ごはん、野菜ときのこのシチュー、かじきのバーベキューソース、三色おひたし	558.7(504.6) 21.9(20.0) 16.5(15.7) 2.7(2.3)	米、じゃがいも、○白玉粉、小麦粉、ねりごま、○油、油、砂糖	かじき、○牛乳、牛乳、○粉チーズ、ベーコン、ちくわ、◎牛乳	たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、りんご、ブルコリー、しめじ、しいたけ	しょうゆ、みりん、○食塩、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、お茶・麦茶	
12 火	わかめごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、オランダコロッケ、千切りキャベツ、切り干し大根の煮つけ	572.3(513.8) 17.7(16.8) 14.6(14.7) 2.8(2.3)	米、じゃがいも、○上新粉、○白玉粉、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、砂糖、○片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、油揚げ、チーズ、白みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、しいたけ、パセリ	中濃ソース、○しょうゆ、しょうゆ、ほんだし、食塩	昆布(午前)、普通牛乳	団子、普通牛乳(午後)	
13 水	カレーうどん、トマトときゅうりのサラダ、ツナエッグ、金時豆の煮豆	553.1(488.9) 20.3(18.1) 15.7(14.6) 3.2(2.6)	ゆでうどん、じゃがいも、○強力粉、砂糖、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、油、○片栗粉	○Fe入り牛乳、卵、ツナ油漬缶、いんげんまめ(乾)、豚肉(ロース)、○赤みそ、◎牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、◎りんご	カレールー、酢、しょうゆ、ほんだし、○ドライイースト、食塩、コンソメ、こしょう	りんご(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、Fe入り牛乳	
14 木	ごはん、鮭の生姜焼き、タラモサラダ、りんごサラダ、すいとん	594.9(538.9) 22.1(20.6) 15.2(14.8) 2.1(1.9)	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、○砂糖、さといも、生いも板こんにゃく、砂糖	○Fe入り牛乳、さけ、豚肉(もも)、たらこ、油揚げ、◎牛乳	○ぶどう濃縮果汁、キャベツ、だいこん、にんじん、りんご、ごぼう、きゅうり、ねぎ、しいたけ、しょうが、○かんとん(粉)	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、食塩、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	ブドウゼリー、せんべい、Fe入り牛乳	
15 金	グリーンピースごはん、スープ(キャベツ・えのき)、鶏肉のトマトソース煮、和風しらす入りサラダ、グレイプフルーツ	563.7(503.7) 21.0(19.4) 16.5(15.9) 1.8(1.5)	米、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、○コーンフレーク、バター、ごま、油	○Fe入り牛乳、鶏もも肉、○卵、ベーコン、○無塩バター、しらす干し、かつお節、◎牛乳	グレイプフルーツ、レタス、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、トマトピューレ、ピーマン、セロリ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	昆布(午前)、普通牛乳	ロックケーキ、Fe入り牛乳	
16 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	558.2(431.3) 20.3(15.0) 9.8(7.0) 1.4(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	
18 月	菜飯(小松菜)、クラムチャウダー、野菜入りオムレツ、胡麻ドレッシングサラダ	559.7(496.6) 19.7(18.2) 13.9(14.1) 3.2(2.7)	じゃがいも、米、○砂糖、油	○牛乳、卵、牛乳、豚ひき肉、あさり水煮缶、ハム、○するめ、◎牛乳	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、レタス、こまつな、トマト、きゅうり、キャベツ、ほうれん草、ピーマン、○かんとん(粉)	酒、ケチャップ、コンソメ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	リンゴゼリー、するめ、普通牛乳(午後)	
19 火	七分つきごはん、大根汁、白身魚のマリネ、スパゲッティサラダ、きんぴら	584.0(523.2) 23.1(21.1) 18.0(17.5) 2.0(1.7)	○焼きそばめん、七分つき米、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、片栗粉、油、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、かれい、豚肉(肩ロース)、○豚肉(肩ロース)、ハム、カッテージチーズ、かつお節、◎牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう、○キャベツ、きゅうり、○もやし、こまつな、たまねぎ、ねぎ、コーン(冷凍)、○ピーマン、○にんじん、しょうが、○キャベツ、もやし、なめこ、ピーマン、○いちごジャム・低糖度、焼きのり、◎りんご	酢、○焼きそばソース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、コンソメ、食塩、昆布だし汁、ほんだし	昆布(午前)、普通牛乳	焼きそば、普通牛乳(午後)	
20 水	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、キャベツしゅうまい、手作りふりかけ、とんもやし	618.4(554.0) 28.4(25.3) 23.6(22.0) 2.4(2.0)	米、○食パン、ごま、○マーガリン、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、さけ(塩)、豚肉(ロース)、白みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、なめこ、ピーマン、○いちごジャム・低糖度、焼きのり、◎りんご	オイスターソース、しょうゆ、ほんだし、カレー粉	りんご(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
22 金	赤飯、お吸い物(はんぺん・三つ葉)、卒園・鶏肉の竜田揚げ、酢の物(きゅうり・わかめ)	580.4(508.0) 21.7(19.2) 18.5(17.1) 3.2(2.6)	もち米、○砂糖、○小麦粉、片栗粉、油、砂糖	○Fe入り牛乳、鶏もも肉、○生クリーム、○卵、はんぺん、さき(乾)、生わかめ、◎牛乳	きゅうり、ブロッコリー、○いちご、糸みつば、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、ほんだし	昆布(午前)、普通牛乳	ケーキ(卒園祝い)、Fe入り牛乳	
23 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	558.2(431.3) 20.3(15.0) 9.8(7.0) 1.4(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	
25 月	ごはん、野菜と卵のスープ、鮭の野菜マリネ、温野菜、オレンジ	599.0(547.7) 22.6(21.1) 21.0(19.9) 1.4(1.3)	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、油、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖	○牛乳、さけ、○ウインナー、○卵、卵、◎牛乳	オレンジ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、しめじ、○キャベツ、だいこん、たまねぎ、ピーマン、葉だいこん	酢、しょうゆ、中華スープ、食塩、こしょう、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	キャベツとウインナーのケーキ、普通牛乳(午後)	
26 火	ビビンバ、コロコロチーズのカレーサラダ、スープ(あさり)、かぼちゃと豚肉の煮物	606.4(530.4) 26.3(23.2) 19.4(17.9) 3.5(2.9)	米、○食パン、マカロニ、○グラニュー糖、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング(乳化型)、ごま、ごま油	豚ひき肉、豚肉(ロース)、あさり水煮缶、チーズ、○無塩バター、ハム、◎牛乳	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり、さやえんどう、パセリ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、本みりん、食塩、カレー粉	昆布(午前)、普通牛乳	ラスク、ジョア	
27 水	うどん(鶏南蛮)、高野豆腐のオランダ煮、ゆで豚のサラダ、大豆の五目煮	493.9(443.6) 21.4(19.3) 14.1(13.8) 3.3(2.7)	ゆでうどん、○米、油、生いも板こんにゃく、砂糖、片栗粉、ごま	鶏もも肉、豚肉(ロース)、凍り豆腐、だいず(乾)、○ツナ油漬缶、白みそ、ヨーグルト(無糖)、ちくわ、かつお節、◎牛乳	レタス、きゅうり、にんじん、トマト、○こまつな、ねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、干しいたけ、こんぶ(だし用)、◎りんご	しょうゆ、本みりん、○しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、食塩、○食塩、ほんだし	りんご(午前)、普通牛乳	和風ツナおにぎり、お茶・麦茶	
28 木	こぎつねごはん、のっぺい汁、さわらの照り焼き、スタミナサラダ	576.0(529.3) 28.3(25.6) 21.9(20.6) 2.8(2.4)	米、○食パン、生いも板こんにゃく、さといも、油、砂糖、片栗粉、○オリーブ油	○牛乳、さわら、鶏もも肉、豚肉(ロース)、○ベーコン、○ピザ用チーズ、ちくわ、油揚げ、だいず(乾)、◎牛乳	だいこん、レタス、にんじん、トマト、○たまねぎ、○ホールトマト缶詰、ごぼう、いんげん、○ピーマン、ねぎ、セロリ、きょうな、にんにく	しょうゆ、○ケチャップ、みりん、酢、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ピザトースト、普通牛乳(午後)	
29 金	ごはん、中華丼、わかめスープ(えのき)、変わり中華サラダ	519.2(471.4) 17.8(16.9) 21.2(20.0) 1.4(1.2)	米、○砂糖、○黒砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、○生クリーム、いか、生わかめ、ハム、○ゼラチン、◎牛乳	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、中華スープ、食塩、白こしょう	昆布(午前)、普通牛乳		