

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)、ほうれん草の胡麻和え、 りんご、鮭の生姜焼き	495.7(465.1) 21.4(20.0) 9.1(10.4) 1.6(1.5)	◎さつまいも、米、焼ふ、 油、砂糖、ごま	○牛乳、さけ、油揚げ、白み そ、いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、ほうれん草、キャベ ツ、にんじん、しょうが	しょうゆ、本みりん、ほんだし	せんべい(午 前)、普通牛 乳	ふかしいも、普通 牛乳(午後)	
02火	いりこ菜飯、春野菜の豚汁、 鶏肉の甘辛焼き、イカと野菜 のサラダ、グレープフルーツ	478.8(448.3) 23.3(21.6) 9.0(9.9) 2.8(2.4)	米、○ホットケーキ粉、じゃ がいも、○じゃがいも、砂 糖、○砂糖、オリーブ油	○Fe入り牛乳、鶏もも肉、豚 肉(肩ロース)、いか、白み そ、生わかめ、◎牛乳	グレープフルーツ、レタス、 ねぎ、○にんじん、トマト、た まねぎ、きゅうり、グリーンア スパラガス、ごぼう、○干し ぶどう	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、ほんだし、食塩	普通牛乳、せん べい(午 前)	Fe入り牛乳、野菜 のマフィン	
03水	ごはん、千切り野菜のすまし 汁、豚肉の野菜まき、白和 え、のりの佃煮	518.9(474.4) 18.3(17.3) 18.9(18.1) 2.2(1.8)	○じゃがいも、米、○片栗 粉、しらす、○油、生いも 板こんにゃく、バター、砂 糖、ごま、○砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木 綿豆腐、白みそ、◎牛乳	にんじん、だいこん、ほうれ ん草、のり佃煮、えのきた け、いんげん、さやえんどう 、干しいたけ、○焼きのり 、◎りんご	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ(うすくち)、しょうゆ、○ しょうゆ、ほんだし、食塩	りんご(午 前)、普通牛 乳	普通牛乳(午 後)、ポテトもち	
04木	ごはん、みそ汁(じゃがいも・ わかめ)、サバのカレー揚げ、 切り干し大根の煮つけ、中華 きゅうり、トマト	591.2(541.5) 20.1(19.0) 16.2(16.0) 2.5(2.2)	米、じゃがいも、小麦粉、 油、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、白みそ、いわ し(煮干し)、油揚げ、生わか め、◎牛乳	トマト、きゅうり、にんじん、切 り干しだいこん、しいたけ	しょうゆ、酢、ほんだし、カ レー粉、食塩	せんべい(午 前)、普通牛 乳	フルーツゼリー、 普通牛乳(午 後)、せんべい	
05金	ごはん、わかめスープ、八宝 菜、じゃがいもとほうれん草の サラダ、チーズ揚げ、オレン ジ	525.2(477.9) 18.0(16.8) 12.3(12.3) 2.5(2.1)	米、じゃがいも、○白玉粉、 ぎょうざの皮、片栗粉、油、 ○油、ポテトチップス、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、ほたて 貝柱、いか、○粉チーズ、 チーズ、生わかめ、ベーコ ン、◎牛乳	○りんご濃縮果汁、オレン ジ、はくさい、たまねぎ、にん じん、ほうれん草、たけのこ (ゆで)、ねぎ、コーン(冷 凍)、しいたけ、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素、 中華スープ、食塩、○食塩	普通牛乳、せん べい(午 前)	もちもちチーズパ ン、リンゴジュース	
06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	
08月	ピラフ(ひよこまめ)、春野菜 のミルクスープ、煮込みハン バーグ、小松菜としらすの和 え物	626.8(539.9) 25.9(23.0) 20.9(18.7) 2.9(2.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、 油、パン粉、オリーブ油、砂 糖、ごま油、○ごま油	○Fe入り牛乳、豚ひき肉、 牛乳、あさり水煮缶、ベーコ ン、ひよこまめ(ゆで)、○魚 肉ソーセージ、しらす干し、 脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじ ん、マッシュルーム、キャベ ツ、○にら、パセリ	ケチャップ、コンソメ、ウス ターソース、本みりん、しょう ゆ、食塩、○ほんだし、○食 塩、こしょう	せんべい(午 前)、普通牛 乳	ヒラヤーチー、Fe 入り牛乳	
09火	七分つきごはん、沢煮椀、す き焼き風煮物、パリパリポテ ト、中華きゅうり	525.2(485.4) 20.3(19.1) 14.3(14.1) 2.6(2.2)	七分つき米、○強力粉、し らす、じゃがいも、ぎょうざの 皮、油、○砂糖、○ざらめ糖 (中ざら)、砂糖、○片栗粉、 ごま油	○Fe入り牛乳、焼き豆腐、 豚肉(もも)、なると、豚肉 (ロース)、ベーコン、チー ズ、◎牛乳	はくさい、きゅうり、ねぎ、に んじん、たけのこ(ゆで)、し いたけ、ごぼう	しょうゆ、ほんだし、酢、○ド ライイースト、しょうゆ(うす くち)、食塩	普通牛乳、せん べい(午 前)	焼きまんじゅう、Fe 入り牛乳	
10水	ちゃんぽんうどん、パリパリポ テト、金時豆の煮豆、酢の物 (きゅうり・わかめ)	544.7(495.1) 19.4(18.2) 19.5(18.7) 2.9(2.4)	ゆでうどん、○食パン、じゃ がいも、砂糖、ぎょうざの皮、 ○マーガリン、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、い んげんまめ(乾)、あさり水煮 缶、牛乳、チーズ、生わか め、ベーコン、かつお節、◎ 牛乳	きゅうり、キャベツ、もやし、 ねぎ、たけのこ(ゆで)、にん じん、にら、○いちごジャム・ 低糖度、こんぶ(だし用)、◎ りんご	しょうゆ、酢、食塩	りんご(午 前)、普通牛 乳	普通牛乳(午 後)、付食パン	
11木	ごはん、野菜ときのこのシ チュー、ささみのスティックフ ライ、コールスローサラダ	546.3(505.5) 23.6(21.9) 14.6(14.7) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、○マカロ ニ、パン粉、小麦粉、油、○ 砂糖、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、牛乳、 ベーコン、ハム、○きな粉、 ◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッ コリー、きゅうり、キャベツ、し めじ、しいたけ	酢、食塩、白こしょう	せんべい(午 前)、普通牛 乳	普通牛乳(午 後)、マカロニあべ かわ	
12金	にんじんごはん、カブのポト フ、かじきのバーベキュー ソース、ほうれん草の胡麻和 え	484.5(452.8) 20.1(19.0) 14.7(14.4) 2.1(1.8)	米、○ホットケーキ粉、小麦 粉、砂糖、バター、油、ごま、 ○片栗粉、○ごま油	○Fe入り牛乳、かじき、ウイ ンナー、○豚ひき肉、だい ず(乾)、○白みそ、◎牛乳	ほうれん草、にんじん、りん ご、かぶ、たまねぎ、キャベ ツ、○ごぼう、○にんじん、 パセリ	しょうゆ、コンソメ、○みりん、 食塩	普通牛乳、せん べい(午 前)	根菜みそまんじゅ う、Fe入り牛乳	
13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	
15月	こぎつねごはん、みそ汁(大 根・油揚げ)、鮭の野菜マリ ネ、アーモンドサラダ	485.1(445.8) 23.1(20.9) 18.1(16.9) 2.1(1.8)	米、○小麦粉、油、○パ ター、小麦粉、砂糖、オリ ブ油、アーモンド(乾)	さけ、油揚げ、鶏もも肉、白 みそ、ハム、いわし(煮干 し)、○脱脂粉乳、○粉チー ズ、◎牛乳	だいこん、にんじん、キャベ ツ、きゅうり、たまねぎ、しめ じ、いんげん、ピーマン	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩	せんべい(午 前)、普通牛 乳	チーズスティック、 お茶・麦茶	
16火	ごはん、スープ(白菜・ウィン ナー)、高野豆腐のグラタン、 フレンチサラダ、竹輪の炒り 煮	588.9(536.3) 18.0(17.3) 21.7(20.1) 2.6(2.2)	米、○小麦粉、小麦粉、パ ター、砂糖、○砂糖、オリ ブ油、ごま油	○Fe入り牛乳、牛乳、ちく わ、○牛乳、ピザ用チーズ、 ○生クリーム、ウィンナー、 凍り豆腐、ハム、○無塩パ ター、ベーコン、◎牛乳	はくさい、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、だいこん、きゅ うり、いんげん、しめじ、ごぼ う、○いちごジャム・低糖度	コンソメ、酢、しょうゆ、本み りん、カレー粉、食塩	普通牛乳、せん べい(午 前)	スコーン、Fe入り 牛乳	
17水	ごはん、みそ汁(小松菜・ 麩)、さわらの照り焼き、かぼ ちやと豚肉の煮物、揚げじゃ がいものサラダ	501.3(448.5) 24.9(21.8) 14.1(13.7) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、油、焼ふ、 ○砂糖、○黒砂糖、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、さわら、 豚肉(ロース)、白みそ、○す るめ、いわし(煮干し)、○き な粉、◎牛乳	かぼちゃ、レタス、こまつな、 きゅうり、ミニトマト、たまね ぎ、にんじん、さやえんどう、 ◎りんご	しょうゆ、みりん、本みりん、 かつおだし汁、ほんだし、酢	りんご(午 前)、普通牛 乳	和風ヨーグルト、 するめ、お茶・麦 茶	
18木	ごはん、ポークカレー、ハムカ ツ、コールスローサラダ	641.3(581.5) 17.1(16.6) 23.3(21.7) 2.8(2.4)	米、じゃがいも、○ホットケ ーキ粉、パン粉、小麦粉、油、 砂糖	○牛乳、ハム、○ホイップク リーム、豚肉(もも)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅ うり、キャベツ、○ブルーベ リー、しょうが、にんにく	カレー粉、酢、食塩	せんべい(午 前)、普通牛 乳	ホットケーキ(誕生 日会)、普通牛乳 (午後)	
19金	七分つきごはん、みそ汁(さ やえんどう・ジャガイモ)、まぐ ろの五色あげ、ゆで豚のサラ ダ、あじのり	654.6(592.2) 21.1(19.8) 22.0(20.7) 2.0(1.8)	七分つき米、じゃがいも、さ つまいも、○小麦粉、○パ ター、砂糖、片栗粉、○砂 糖、油、○粉糖、ごま	○牛乳、かじき、豚肉(ロ ース)、白みそ、だいず(乾)、 ヨーグルト(無糖)、いわし(煮 干し)、◎牛乳	レタス、きゅうり、にんじん、ト マト、さやえんどう、えだまめ (冷凍)、コーン(冷凍)、味 付けのり	しょうゆ、ケチャップ、本み りん、ほんだし	普通牛乳、せん べい(午 前)	普通牛乳(午 後)、玄米フレーク クッキー	
20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	
22月	ビビンバ、スープ(あさり)、焼 きししゃも、トマトときゅうりのサ ラダ、オレンジ	532.2(494.3) 26.8(24.4) 16.8(16.5) 3.4(2.9)	米、○ホットケーキ粉、○さ つまいも、砂糖、油、ごま、ご ま油	○牛乳、ししゃも、豚ひき 肉、あさり水煮缶、○チー ズ、◎牛乳	オレンジ、はくさい、トマト、 きゅうり、もやし、ほうれん草 、にんじん、たまねぎ、○ 干しぶどう、パセリ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	せんべい(午 前)、普通牛 乳	蒸しパン(さつま 芋・チーズ)、普通 牛乳(午後)	
23火	ごはん、みそ汁(豆腐・なめ こ)、ミートローフ、温野菜、ト マトときゅうりのサラダ	621.8(566.0) 23.9(22.0) 25.7(23.6) 2.3(2.0)	米、○食パン、○バター、○ ごま、パン粉、バター、油、 砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、白みそ、牛乳、ベーコ ン、○粉チーズ、いわし(煮 干し)、生わかめ、◎牛乳	かぼちゃ、ブロッコリー、に んじん、トマト、きゅうり、たま ねぎ、なめこ、しいたけ、○ あおのり	ケチャップ、酢、中濃ソー ス、ほんだし、食塩、白こしょ う	普通牛乳、せん べい(午 前)	普通牛乳(午 後)、カルシウムラ スク	
24水	けんちんうどん、竹輪のカ レー天ぷら、オレンジ、ブロッ コリーの胡麻おかつ和え	510.1(456.5) 20.5(18.5) 13.7(13.5) 2.7(2.2)	ゆでうどん、○米、さいも、 小麦粉、油、ごま、砂糖、○ ごま	ちくわ、○さけ(塩)、鶏もも 肉、油揚げ、かつお節、◎ 牛乳	オレンジ、ブロッコリー、だい こん、にんじん、ねぎ、ごぼ う、○えだまめ(冷凍)、しい たけ、こんぶ(だし用)、◎り んご	しょうゆ、かつお・昆布だし 汁、みりん、カレー粉、食 塩、○食塩	りんご(午 前)、普通牛 乳	お茶・麦茶、おに ぎり(鮭・枝豆)	
25木	さばのそぼろご飯、お吸い物 (なめこ・三つ葉)、小松菜と 厚揚げの煮びたし、春雨サラ ダ、トマト	546.1(472.7) 18.5(16.8) 12.4(12.2) 2.4(2.0)	七分つき米、○強力粉、は るさめ、○砂糖、砂糖、○ 油、ごま油、片栗粉、焼ふ	さば(水煮缶)、生揚げ、○ ヨーグルト(無糖)、ハム、生 わかめ、かつお節、◎牛乳	トマト、こまつな、キャベツ、 なめこ、きゅうり、ねぎ、ごぼ う、糸みつば、にんじん、こ んぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒、本みりん、 ほんだし、しょうゆ(うすく ち)、○食塩、食塩	せんべい(午 前)、普通牛 乳	ヨーグルトパン、 お茶・麦茶	
26金	ごはん、玉ねぎとそら豆の スープ、カレー麻婆、切り干し 大根の煮つけ、酢の物(きゅ うり・わかめ)	477.4(437.9) 18.8(17.7) 14.5(14.6) 2.3(1.9)	○板こんにゃく、米、○砂 糖、砂糖、○水あめ、油、片 栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、生わかめ、○きな粉、油 揚げ、○米みそ(甘みそ)、 ◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、そらまめ、切り干しだい こん、ねぎ、トマト、しいたけ	しょうゆ、酢、ケチャップ、コ ンソメ、食塩、カレー粉、こ しょう	昆布(午 前)、普通牛 乳	きな粉あめ、味噌 おでん、普通牛乳 (午後)	
27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	