

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	ビビンバ、青梗菜のスープ、パリパリポテト、中華きゅうり	491.6(456.5) 17.4(16.3) 26.2(23.4) 1.8(1.5)	米、◎さつまいも、じゃがいも、○砂糖、ぎょうざの皮、油、○黒砂糖、砂糖、ごま油、ごま	○調製豆腐、木綿豆腐、豚ひき肉、○生クリーム、ハム、チーズ、ベーコン、○ゼラチン、◎牛乳	きゅうり、チンゲンサイ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、しょうが	しょうゆ、酢、ほんだし	普通牛乳、ふかし(午前)	豆乳プリン、お茶・麦茶、クラッカー	
02火	ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、カレー肉じゃが、和風しらすりサラダ、三色おひたし	434.0(400.9) 18.3(17.0) 10.2(10.6) 2.2(1.9)	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、◎さつまいも、ねりごま、油、砂糖、ごま	豚肉(もも)、生揚げ、白みそ、○チーズ、しらす干し、生わかめ、ちくわ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	もやし、にんじん、レタス、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、○干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、焼きのり	しょうゆ、みりん、ほんだし、カレー粉	普通牛乳、せんべい(午前)	お茶・麦茶、蒸しパン(さつまい芋・チーズ)	
03水	もち麦ごはん、お吸い物(なめこ・三つ葉)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、春雨サラダ、人参とツナのきんぴら	558.6(496.6) 18.1(17.2) 24.0(22.2) 2.6(2.1)	米、○小麦粉、しらたき、はるさめ、七分つき押麦、○砂糖、砂糖、油、ごま油、○オートミール、片栗粉、焼ふ、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○無塩バター、ツナ油漬缶、生わかめ、ハム、凍り豆腐、かつお節、◎牛乳	にんじん、ホールトマト缶、たまねぎ、キャベツ、なめこ、きゅうり、糸みつば、コーン(冷凍)、こんぶ(だし用)、○干しぶどう、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、酢、本みりん、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、コンソメ、食塩	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	玄米フレーク、普通牛乳(午後)	
04木	さばのそぼろごはん、沢煮梅、おかか和え(厚揚げ・青菜)、チーズサラダ	449.9(423.4) 19.9(18.8) 20.0(19.1) 2.1(1.8)	○じゃがいも、七分つき米、マヨネーズ、バター、油、ごま油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、さば(水煮缶)、豚肉(ロース)、チーズ、ベーコン、かつお節、◎牛乳	にんじん、ごぼう、こまつな、キャベツ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、レタス、ねぎ	しょうゆ、酢、ほんだし、しょうゆ(うすくち)、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)	
05金	枝豆ごはん、七夕そうめん汁、ちくわのカレー天ぷら、スタミナサラダ	550.0(507.1) 20.1(19.1) 12.8(13.4) 2.8(2.4)	米、干しそうめん、小麦粉、油、焼ふ、砂糖	○牛乳、ちくわ、○カルピス、豚肉(ロース)、しらす干し、だいず(乾)、かつお節、○ゼラチン、◎牛乳	レタス、トマト、たまねぎ、にんじん、えだまめ(冷凍)、セロリ、オクラ、きょうな、干しいたけ、こんぶ(だし用)、にんにく	しょうゆ(うすくち)、本みりん、酢、カレー粉、食塩、ほんだし	普通牛乳、玄米フレーク	七夕きらきらゼリー、せんべい、普通牛乳(午後)	
06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		オレンジジュース、せんべい	
08月	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、鮭のパウチしょうゆ焼き、マカロニサラダ、さつま芋のレモン煮	477.3(445.1) 20.0(18.3) 12.8(12.7) 1.6(1.4)	さつまいも、米、◎さつまいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、焼ふ、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	キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン	本みりん、しょうゆ、ほんだし、食塩、こしょう	普通牛乳、ふかし(午前)	ブルーチェ、せんべい、お茶・麦茶	
09火	グリーンピースごはん、みそ汁(ナス・油揚げ・玉ねぎ)、豚肉の生姜焼き、ポテトサラダ、トマト	526.0(454.2) 24.2(21.3) 20.8(18.5) 2.1(1.7)	じゃがいも、米、○ロールパン、マヨネーズ、○マヨネーズ、油、砂糖	○Fe入り牛乳、豚肉(もも)、○ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、トマト、なす、○きゅうり、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、にんじん、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	ツナドック、Fe入り牛乳	
10水	冷やしだめきうどん、金時豆の煮豆、ダラモサラダ、オレンジ	481.2(424.4) 13.6(12.9) 8.8(9.5) 3.4(2.8)	生うどん、○米、じゃがいも、砂糖、天かす、マヨネーズ	いんげんまめ(乾)、なると、たらこ、○しらす干し、生わかめ、○かつお節、◎牛乳	オレンジ、きゅうり、コーン(冷凍)、◎きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、○しょうゆ	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	おにぎり(じゃがおかか)、お茶・麦茶	
11木	ごはん、スープ(キャベツ・えのき)、高野豆腐のグラタン、あじのり、切り干し大根の煮物	525.4(483.8) 16.3(15.9) 19.1(18.4) 2.3(1.9)	米、○米粉、○三温糖、小麦粉、バター、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、ビザ用チーズ、凍り豆腐、ベーコン、油揚げ、◎牛乳	○オレンジ濃縮果汁、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、しいたけ、ごぼう、切り干しだいこん、味付けのり	しょうゆ、コンソメ、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	米粉オレンジ蒸しパン、普通牛乳(午後)	
12金	ごはん、とうがんのカレー汁、かじきのパレーベキューソース、ゆで豚のサラダ	481.5(433.6) 21.5(19.6) 17.0(16.0) 1.4(1.2)	米、○米粉、○砂糖、小麦粉、○油、砂糖、油、ごま	○牛乳、かじき、豚肉(ロース)、豚肉(ばら)、白みそ、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、○きな粉、◎牛乳	とうがん、○かぼちゃ、○えだまめ、レタス、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、りんご、いんげん、コーン(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレーパウ、しょうゆ、みりん、○食塩	普通牛乳、玄米フレーク	普通牛乳(午後)、野菜もち(かぼちゃ)、ゆで枝豆	
13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		オレンジジュース、せんべい	
16火	もち麦ごはん、夏野菜カレー、スパゲッティサラダ、キャベツときゅうりの塩もみ	508.1(470.0) 13.8(14.0) 18.0(17.5) 2.7(2.3)	米、じゃがいも、○強力粉、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、七分つき押麦、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、○片栗粉	○牛乳、ウインナー、○赤みそ、ハム、カッテージチーズ、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、赤ピーマン、なす、コーン(冷凍)	カレーパウ、○ドライイースト、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
17水	お吸い物(はんぺん・三つ葉)、炊き込みごはん(ツナ)、キャベツしゅうまい、すいか、とんもやし	477.6(431.9) 19.9(18.6) 19.1(18.3) 2.4(2.0)	米、○ホットケーキ粉、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、○砂糖、黒ごま、ごま	○牛乳、豚ひき肉、豚肉(ロース)、はんぺん、ツナ油漬缶、○クリームチーズ、○無塩バター、◎牛乳	すいか、キャベツ、もやし、○ブルーベリー、ピーマン、糸みつば、塩こんぶ、にんじん、さやえんどう、◎きゅうり	かつお・昆布だし汁、オイスターソース、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、食塩、カレー粉	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	カップケーキ(ブルーベリーとチーズ)、普通牛乳(午後)	
18木	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、レバーのごまフライ、コールスローサラダ、小松菜ともやしのおかか和え	464.9(425.0) 20.9(19.1) 14.1(13.7) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、○白玉粉、パン粉、油、小麦粉、○油、ごま、砂糖	豚レバー、○牛乳、○粉チーズ、牛乳、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、かつお節、◎牛乳	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、○食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	もちもちチーズパン、お茶・麦茶	
19金	ごはん、みそ汁(切干大根・貝割れ)、さばの塩焼き、ジャーマンポテト、トマトときゅうりのサラダ	524.2(458.6) 20.9(18.9) 23.5(21.2) 1.8(1.6)	じゃがいも、米、○ロールパン、○油、マヨネーズ、○グラニュー糖、油、砂糖	○牛乳、さば、ウインナー、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、かいゆわだかいこん	酢、ほんだし、食塩、コンソメ	普通牛乳、玄米フレーク	普通牛乳(午後)、揚げパン	
20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		オレンジジュース、せんべい	
22月	ごはん、えのきと青梗菜のスープ、麻婆豆腐、きゅうりの酢の物(しらす)、きんぴら	423.0(401.5) 15.1(14.4) 15.4(14.8) 1.9(1.6)	米、◎さつまいも、ごま油、砂糖、片栗粉、三温糖、○砂糖、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、○生クリーム、○クリームチーズ、白みそ、しらす干し、生わかめ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、○みかん缶、ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、ほんだし	普通牛乳、ふかし(午前)	ホイップヨーグルト、せんべい、お茶・麦茶	
23火	ゆかりごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、豚肉のケチャップ焼き、キャベツとごぼうのサラダ、ポテトのベーコン炒め	426.4(394.9) 18.6(17.3) 15.1(14.6) 2.3(1.9)	じゃがいも、米、○砂糖、マヨネーズ、油、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、白みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、さきいか、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、なめこ、ごぼう、ピーマン、にんじん、○かんでん(粉)	ケチャップ、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	牛乳寒天、お茶・麦茶	
24水	肉みそうどん、大豆の五目煮、小松菜とツナのごま和え、グレープフルーツ	448.1(398.3) 16.1(15.0) 9.3(9.9) 3.4(2.8)	生うどん、○米、生いも板こんにやく、砂糖、油、ごま、○ごま	豚ひき肉、だいず(乾)、○チーズ、ツナ油漬缶、ちくわ、白みそ、◎牛乳	グレープフルーツ、こまつな、トマト、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、しょうが、○しそ、◎きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、○食塩、ほんだし	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	おにぎり(チーズ・しそ)、お茶・麦茶	
25木	もち麦ごはん、千切り野菜のすまし汁(絹さや)、白身魚のマリネ、小松菜と厚揚げの煮びたし、スティックきゅうり	490.3(455.7) 18.6(17.8) 18.5(17.9) 1.8(1.6)	米、○小麦粉、しらたき、片栗粉、油、七分つき押麦、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油	○牛乳、かわい、生揚げ、○ヨーグルト(無糖)、○無塩バター、白みそ、◎牛乳	こまつな、だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、○いちごジャム・低糖度、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、ほんだし、コンソメ、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	ヨーグルトスコーン、普通牛乳(午後)	
26金	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、なすとトマトのチーズ焼き、小松菜とたらこの和え物、和風ドレッシングサラダ	419.5(402.7) 23.2(21.6) 13.6(14.1) 2.4(2.1)	米、○マカロニ、和風ドレッシング、○砂糖、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、あさり水煮缶、ビザ用チーズ、白みそ、たらこ、ハム、いわし(煮干し)、○きな粉、◎牛乳	こまつな、なす、トマト、たまねぎ、レタス、トマトピューレ、ねぎ、きゅうり、にんにく	コンソメ、ほんだし、しょうゆ、食塩	普通牛乳、玄米フレーク	マカロニあべかわ、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	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		オレンジジュース、せんべい	
29月	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、焼きしゃも、そぼろ納豆、かぼちゃと豚肉の煮物(いんげん)	491.1(430.4) 23.8(20.2) 15.2(14.7) 2.6(2.0)	○食パン、米、◎さつまいも、○マーガリン、砂糖	しゃも、納豆、豚肉(ロース)、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、しめじ、○いちごジャム・低糖度、いんげん、切り干しだいこん	しょうゆ、本みりん、和風だしの素、ほんだし	普通牛乳、ふかし(午前)	お茶・麦茶、付食パン	
30火	にんじんごはん、ジュリエンスープ、竹輪のチーズ揚げ、ほうれん草の胡麻和え	503.8(452.6) 14.7(13.4) 21.9(20.0) 2.4(1.8)	米、パン粉、小麦粉、油、バター、砂糖、ごま	○牛乳、ちくわ、○ホイップクリーム、ウインナー、ベーコン、チーズ、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	コンソメ、しょうゆ、食塩、白こしょう	普通牛乳、せんべい(午前)	サイダーゼリー(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
31水	ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、黄金煮、ほうれん草と油揚げのお浸し、胡麻ドレッシングサラダ、のりの佃煮	443.3(394.0) 19.9(18.1) 11.4(11.5) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、生いも板こんにやく、砂糖、油	生揚げ、豚肉(ばら)、白みそ、油揚げ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	○どうろこし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、レタス、もやし、トマト、きゅうり、のり佃煮、たけのこ(ゆで)、しいたけ、グリーンピース(冷	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、ほんだし	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	ゆでどうろこし、ジョア	