

## 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 木	ごはん、みそ汁(小松菜・麩)、さわらの照り焼き、ジャーマンポテト、オクラときゅうりのおかか和え	436.1(402.7) 19.8(18.2) 15.1(14.6) 2.0(1.7)	じゃがいも、米、○食パン、○てんさい含蜜糖、マヨネーズ、焼ふ、油	さわら、ウインナー、白みそ、○無塩バター、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、ピーマン	しょうゆ、みりん、ほんだし、コンソメ	せんべい(午前)、普通牛乳	きび糖ラスク、お茶・麦茶	
02 金	七分つきごはん、春雨スープ、カレー麻婆、和風しらす入りサラダ	478.0(421.7) 18.8(17.2) 20.1(18.4) 2.5(2.1)	七分つき米、○ロールパン、はるさめ、油、片栗粉、ごま	○牛乳、木綿豆腐、○ウインナー、豚ひき肉、しらす干し、かつお節、◎牛乳	レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、○レタス、トマト、○きゅうり、万能ねぎ、焼きのり	しょうゆ、○ケチャップ、ケチャップ、中華だしの素、食塩、カレー粉、こしょう	普通牛乳、玄米ブレイク(午前)	ウインナードッグ、普通牛乳(午後)	
03 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	
05 月	七分つきごはん、夏野菜カレー、ナムル風煮びたし、フレンチサラダ、なし	486.4(477.3) 14.5(15.0) 19.1(18.8) 3.2(2.7)	七分つき米、じゃがいも、◎さつまいも、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、ごま油、オリーブ油	○Fe入り牛乳、ウインナー、油揚げ、ハム、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	なし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、もやし、赤ピーマン、なす、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうが、◎あおのり	カレー粉、酢、しょうゆ、食塩	普通牛乳、ふかし(午前)	じゃこトースト(チーズ)、Fe入り牛乳	
06 火	ごはん、カブとハムのスープ、なすとトマトのチーズ焼き、おかか和え(厚揚げ・青菜)、中華きゅうり	402.6(375.8) 19.3(17.8) 18.1(16.9) 2.1(1.8)	米、○水あめ、マヨネーズ、○砂糖、オリーブ油、ごま油、砂糖	生揚げ、木綿豆腐、豚ひき肉、ピザ用チーズ、○きな粉、ベーコン、ハム、かつお節、◎牛乳	かぶ、なす、たまねぎ、きゅうり、○えだまめ、トマトピューレ、トマト、こまつな、にんじん、にんにく	コンソメ、しょうゆ、酢、食塩、○食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	きな粉あめ、塩ゆで枝豆、お茶・麦茶	
07 水	肉みそうどん、焼きししゃも、金時豆の煮豆、もやしのサラダ	506.4(445.7) 21.3(19.2) 11.0(11.3) 3.6(3.0)	生うどん、○米、砂糖、ごま油、油	ししゃも、豚ひき肉、いんげんまめ(乾)、○ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、◎牛乳	もやし、きゅうり、トマト、たまねぎ、○こまつな、にんじん、しょうが、◎きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酢、○しょうゆ、○食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	和風ツナおにぎり、お茶・麦茶	
08 木	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、じゃがいもとほうれん草のサラダ、キャベツときゅうりの塩もみ	485.1(451.6) 19.5(18.5) 14.5(14.7) 2.1(1.8)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○じゃがいも、油、片栗粉、○砂糖、ポテトチップス、砂糖、オリーブ油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、ベーコン、凍り豆腐、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、きゅうり、○にんじん、コーン(冷凍)、○干しぶどう、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、ほんだし、食塩、本みりん	せんべい(午前)、普通牛乳	野菜のマフィン、普通牛乳(午後)	
09 金	ごはん、みそ汁(モロヘイヤ・豆腐)、鮭のバターしょうゆ焼き、きんぴら、ゆで豚のサラダ	486.0(455.8) 23.7(21.9) 12.7(13.3) 1.7(1.6)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、ごま油、ごま	○牛乳、さけ、木綿豆腐、白みそ、豚肉(ロース)、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、無塩バター、◎牛乳	ごぼう、○かぼちゃ、レタス、にんじん、モロヘイヤ、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)	しょうゆ、本みりん、ほんだし	普通牛乳、玄米ブレイク(午前)	普通牛乳(午後)、かぼちゃの蒸しまんじゅう	
10 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	
13 火	おにぎり(さけわかめ・ごま)、チーズおかかおにぎり、鶏のから揚げ、たくあん	505.7(441.7) 20.5(18.4) 11.6(11.4) 1.8(1.6)	米、七分つき米、片栗粉、油、ごま	鶏もも肉、さけ、チーズ、かつお節、◎牛乳	○オレンジ濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	サッポロポテト、オレンジジュース	
14 水	焼きそば、青梗菜のスープ、トマト、ポイルウインナー	405.9(371.4) 18.4(17.2) 16.7(16.3) 2.1(1.8)	焼きそばめん、○ごま、○砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、ウインナー、豚肉(肩ロース)、ハム、○いわし(田作り)、◎牛乳	トマト、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、ピーマン、にんじん、あおのり、◎きゅうり	焼きそばソース、しょうゆ、ほんだし、○しょうゆ	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	おやつ小魚(ごま)・小、せんべい、普通牛乳(午後)	
15 木	ハヤシライス、トマトときゅうりのサラダ、グレープフルーツ	464.9(444.9) 14.4(14.4) 15.8(15.7) 2.3(1.9)	米、◎さつまいも、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、○きな粉、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰	ハヤシシルウ、酢、ケチャップ、食塩	普通牛乳、ふかし(午前)	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
16 金	七分つきごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、豚肉の生姜焼き、野菜の炒り煮、マカロニサラダ	552.4(509.0) 23.6(21.9) 19.6(18.9) 2.2(1.9)	七分つき米、○強力粉、マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、○油、オリーブ油、油	○牛乳、豚肉(もも)、○ヨーグルト(無糖)、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、かぶ、なす、トマト、黄ピーマン、ズッキーニ、しめじ、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩、○食塩、こしょう	普通牛乳、玄米ブレイク(午前)	ヨーグルトパン、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	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	
19 月	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、なすとトマトのチーズ焼き、小松菜ともやしのおかか和え、胡麻ドレッシングサラダ	378.5(365.4) 19.7(18.0) 10.7(11.0) 2.5(2.1)	米、◎さつまいも、○小麦粉、○油、オリーブ油	豚ひき肉、あさり水煮缶、ピザ用チーズ、白みそ、○米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	なす、トマト、たまねぎ、こまつな、レタス、もやし、トマトピューレ、ねぎ、きゅうり、にんじん、○にら、にんにく	しょうゆ、コンソメ、ほんだし、食塩	普通牛乳、ふかし(午前)	にらじゃこせんべい、お茶・麦茶	
20 火	ごはん、みそ汁(ナス・油揚げ・玉ねぎ)、さばの塩焼き、とんもやし、春雨サラダ	480.3(447.8) 23.4(21.7) 16.7(16.5) 2.0(1.8)	米、○強力粉、はるさめ、○砂糖、砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、ごま油、○片栗粉、黒ごま、ごま	○牛乳、さば、豚肉(ロース)、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、○赤みそ、◎牛乳	もやし、なす、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピーマン	しょうゆ、酢、○ドライイースト、ほんだし、食塩、カレー粉	普通牛乳、せんべい(午前)	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
21 水	冷やしためきうどん、大豆の五目煮、キャベツとごぼうのサラダ、トマト	481.5(425.7) 17.0(15.8) 12.5(12.4) 3.6(2.9)	生うどん、○米、天かす、マヨネーズ、生いも板こんにやく、ごま、砂糖、○ごま	○さけ(塩)、だいた(乾)、なると、生わかめ、ちくわ、さきいか、◎牛乳	トマト、きゅうり、ごぼう、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、○えだまめ(冷凍)、◎きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩、ほんだし	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	おにぎり(鮭・枝豆)、お茶・麦茶	
22 木	ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、かじきのハーベキューソース、もやしのナムル、スタミナサラダ	403.3(384.2) 21.3(19.9) 13.8(14.0) 1.7(1.5)	○じゃがいも、米、小麦粉、油、○バター、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、豚肉(ロース)、白みそ、だいた(乾)、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、こまつな、レタス、にんじん、たまねぎ、なめこ、トマト、りんご、セロリ、きょうな、にんにく	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	普通牛乳(午後)、じゃがバター	
23 金	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、鮭のレモン蒸し、小松菜とツナのごま和え、スパゲッティサラダ	463.5(437.1) 22.5(20.9) 16.4(16.3) 1.9(1.8)	◎さつまいも、米、○砂糖、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、ごま、砂糖	○牛乳、さけ(塩)、木綿豆腐、白みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、生わかめ、ハム、カッターチーズ、◎牛乳	こまつな、にんじん、きゅうり、なめこ、レモン、コーン(冷凍)、○かんでん(粉)	しょうゆ、ほんだし、○食塩	普通牛乳、玄米ブレイク(午前)	いもようかん、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	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	
26 月	ゆかりごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、レバーのごまフライ、野菜の胡麻酢和え、千切りキャベツ	539.1(478.6) 22.6(19.8) 17.1(16.9) 2.2(1.7)	○食パン、米、じゃがいも、◎さつまいも、パン粉、小麦粉、○マーガリン、油、ごま、砂糖	○牛乳、豚レバー、牛乳、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	ほうれんそう、キャベツ、もやし、ねぎ、○いちごジャム・低糖度、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、ほんだし	普通牛乳、ふかし(午前)	普通牛乳(午後)、付食パン	
27 火	ごはん、スープ(キャベツ・えのき)、チーズハンバーグ、人参のグラッセ、きゅうりのナムル	508.3(467.8) 18.8(17.9) 20.6(19.1) 1.9(1.6)	米、パン粉、砂糖、バター、ごま、ごま油	○Fe入り牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、生わかめ、牛乳、ベーコン、スライスチーズ、◎牛乳	にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、えのきたけ	中濃ソース、酢、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	ロールケーキ(誕生日会)、Fe入り牛乳	
28 水	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、生鮭の胡麻マヨネーズ焼き、切干大根のツナ和え、揚げじゃがいものサラダ	479.6(470.7) 22.5(21.6) 19.6(20.4) 2.0(1.8)	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、◎ポップコーン、油、○砂糖、○マーガリン、砂糖、バター、ごま、ごま油	○牛乳、さけ、白みそ、ツナ油漬缶、生わかめ、いわし(煮干し)、○きな粉、粉チーズ、◎牛乳	きゅうり、レタス、えのきたけ、にんじん、トマト、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん	酢、かつおだし汁、しょうゆ、ほんだし、食塩、こしょう	ポリコーン(午前)、普通牛乳	きなこトースト、普通牛乳(午後)	
29 木	ごはん、田舎風ポテトスープ、豚肉の香味焼き、小松菜と厚揚げの煮びたし、かぶときゅうりの浅漬け、ぶどう	432.5(399.8) 19.5(18.0) 14.6(14.2) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、○白玉粉、○油、砂糖、ごま油、ごま	豚肉(もも)、○牛乳、生揚げ、○粉チーズ、ベーコン、◎牛乳	ぶどう、こまつな、きゅうり、かぶ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、パセリ	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、ほんだし、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、お茶・麦茶	
30 金	もち麦ごはん、青梗菜のスープ、納豆和え、ツナ入りポテトのチーズ焼き、トマト	472.2(444.8) 19.8(18.8) 17.7(17.3) 1.5(1.4)	じゃがいも、◎さつまいも、米、七分つき押麦、○油、○砂糖、マヨネーズ、○ごま、ごま	○牛乳、木綿豆腐、納豆、ツナ油漬缶、ハム、○しらす干し、ピザ用チーズ、しらす干し、粉チーズ、脱脂粉乳、◎牛乳	トマト、チンゲンサイ、だいこん、○えだまめ(冷凍)、赤ピーマン、ピーマン、あおのり	しょうゆ、○しょうゆ、ほんだし	普通牛乳、玄米ブレイク(午前)	小魚とさつまいの揚げ煮、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	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	