

# 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			
02月	もち麦ごはん、ポークカレー、ハムカツ、和風しらす入りサラダ、トマト	546.3(510.1) 15.7(15.4) 18.3(17.7) 2.5(2.1)	じゃがいも、米、◎さつまいも、パン粉、小麦粉、油、七分つき押麦、ごま	○牛乳、ハム、豚肉(もも)、しらす干し、かつお節、◎牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、しょうが、にんにく、焼きのり	カレールー、しょうゆ	普通牛乳、ふかしいも(午前)	フルーツゼリー、普通牛乳(午後)	
03火	こぎつねごはん、お吸い物(豆腐・みつば)、コブサラダ、ししゃもの胡麻天	424.7(393.5) 20.2(18.6) 16.7(15.8) 1.8(1.6)	米、小麦粉、油、マヨネーズ、○砂糖、○黒砂糖、砂糖、黒ごま	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、ししゃも、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、ベーコン、○きな粉、◎牛乳	ブロッコリー、きゅうり、レタス、トマト、にんじん、いんげん、みつば、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、こんぶ(だし用)	ケチャップ、しょうゆ、ほんだし、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	和風ヨーグルト、せんべい、お茶・麦茶	
04水	肉みそうどん、大豆の五目煮、チーズサラダ、グレープフルーツ	485.9(429.2) 20.2(18.4) 11.8(11.9) 3.8(3.1)	生うどん、○米、生いも板こんにゃく、油、砂糖、◎ごま	○さけ(塩)、豚ひき肉、チーズ、だいず(乾)、ちくわ、白みそ、◎牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、レタス、ごぼう、◎えだまめ(冷凍)、しょうが、◎きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酢、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	
05木	ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、かじきのバーベキューソース、野菜の炒り煮、中華サラダ	441.2(416.5) 20.2(19.1) 15.4(15.4) 2.2(1.9)	米、○小麦粉、はるさめ、◎バター、小麦粉、砂糖、油、オリーブ油、ごま油	○牛乳、かじき、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、○脱脂粉乳、○粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、きゅうり、なす、トマト、黄ピーマン、ズッキーニ、りんご、にんにく	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	普通牛乳(午後)、チーズスティック	
06金	わかめごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、黄金煮、小松菜のじゃこあえ、トマトときゅうりのサラダ	434.9(377.6) 15.6(14.0) 15.8(14.4) 2.4(2.0)	米、○ロールパン、じゃがいも、生いも板こんにゃく、◎マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	生揚げ、豚肉(ばら)、白みそ、○ベーコン、生わかめ、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、トマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、◎レタス、ねぎ、◎トマト、たけのこ(ゆで)、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩	普通牛乳、玄米フレーク(午前)	ベーコンレタスドッグ、お茶・麦茶	
07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	
09月	もち麦ごはん、スープ(もやし)、麻婆豆腐、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	489.5(436.8) 19.9(17.9) 19.7(18.0) 2.2(1.7)	米、○ロールパン、◎さつまいも、じゃがいも、七分つき押麦、◎油、◎グラニュー糖、ごま油、片栗粉、三温糖、ポテトチップス、オリーブ	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生わかめ、○きな粉、白みそ、ベーコン、◎牛乳	ほうれん草、きゅうり、かぶ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、大豆もやし、コーン(冷凍)、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	普通牛乳、ふかしいも(午前)	普通牛乳(午後)、揚げパン	
10火	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、魚のグラタン、人参とツナのきんぴら、胡麻ドレッシングサラダ、のりの佃煮	493.0(466.8) 24.1(22.4) 15.7(16.7) 2.4(2.1)	米、じゃがいも、◎強力粉、しらたき、◎ポップコーン、マヨネーズ、○砂糖、◎ざらめ糖(中ざら)、パン粉、ごま油、オリーブ油、◎片栗粉	○牛乳、かじき、あさり水煮缶、白みそ、ツナ油漬缶、◎赤みそ、ハム、いわし(煮干し)、粉チーズ、◎牛乳	にんじん、レタス、たまねぎ、ねぎ、トマト、きゅうり、のり佃煮	しょうゆ、本みりん、◎ドライイースト、ほんだし、食塩、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
11水	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、豚肉の生姜焼き、野菜の胡麻酢和え、コロコロチーズのカレーサラダ	478.0(448.3) 23.5(22.0) 17.0(17.3) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、◎食パン、マカロニ、◎マヨネーズ、マヨネーズ、フレンチドレッシング(乳化型)、ごま、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、チーズ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、もやし、ねぎ、◎クリームコーン缶、◎コーン(冷凍)、にんじん、しょうが、◎パセリ、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、カレー粉、◎食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	コーントースト、普通牛乳(午後)	
12木	ごはん、みそ汁(ナス・油揚げ・玉ねぎ)、鮭のレモン蒸し、ジャーマンポテト、コーンサラダ	545.3(490.0) 21.3(19.4) 24.4(22.0) 2.0(1.7)	じゃがいも、米、○小麦粉、◎油、◎グラニュー糖、マヨネーズ、◎黒ごま、◎ごま油、オリーブ油、砂糖	さけ(塩)、ウインナー、◎ヨーグルト(無糖)、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、なす、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、レモン、ピーマン	酢、ほんだし、食塩、コンソメ、◎食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ごまのショートブレッド、お茶・麦茶	
13金	もち麦ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、高野豆腐のオランダ煮、キャベツの煮びたし、ゆで豚のサラダ、あじのり	424.2(396.7) 18.1(17.0) 14.5(14.2) 2.0(1.8)	米、◎マカロニ、砂糖、油、七分つき押麦、片栗粉、◎油、ごま、◎砂糖	凍り豆腐、油揚げ、白みそ、豚肉(ロース)、◎豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、◎粉チーズ、◎牛乳	かぶ、キャベツ、レタス、にんじん、トマト、しめじ、◎たまねぎ、きゅうり、◎トマトペースト、しいたけ、コーン(冷凍)、味付けのり、◎パ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ・3倍濃縮、ほんだし、◎コンソメ、◎食塩	普通牛乳、玄米フレーク(午前)	お茶・麦茶、マカロニのトマト煮	
14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	
17火	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、さばの塩焼き、とんもやし、フレンチサラダ	512.0(482.0) 24.5(22.7) 17.6(18.2) 1.8(1.6)	米、◎ホットケーキ粉、◎ポップコーン、◎砂糖、オリーブ油、黒ごま、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(ロース)、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	◎かぼちゃ、もやし、キャベツ、きゅうり、なめこ、ピーマン、にんじん	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	お月見まんじゅう、普通牛乳(午後)	
18水	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、おかか和え(厚揚げ・青菜)、きゅうりのナムル、納豆和え	457.1(415.5) 19.1(18.0) 15.0(15.0) 1.4(1.2)	◎さつまいも、米、マヨネーズ、焼おこ、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、生揚げ、納豆、油揚げ、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、ベーコン、しらす干し、かつお節、◎牛乳	もやし、キャベツ、こまつな、だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、あおのり、◎きゅうり	酢、しょうゆ、ほんだし	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	普通牛乳(午後)、ふかしいも	
19木	きつねうどん、金時豆の煮豆、じゃこさつまいものかき揚げ、スティックきゅうり	540.3(486.5) 15.2(14.5) 11.6(11.8) 3.1(2.6)	生うどん、○米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、オリーブ油、三温糖、◎ごま	いんげんまめ(乾)、かまぼこ、油揚げ、◎チーズ、しらす干し、白みそ、◎牛乳	ほうれん草、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、◎しそ	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、昆布だし汁、ほんだし、◎食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	おにぎり(チーズ・しそ)、お茶・麦茶	
20金	中華丼、わかめスープ、もやしのナムル、グレープフルーツビー、変わり中華サラダ	490.5(457.5) 16.5(16.1) 18.6(17.9) 2.9(2.5)	米、◎ホットケーキ粉、◎油、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、◎絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、いか、生わかめ、ハム、◎牛乳	グレープフルーツ(赤)、にんじん、もやし、◎にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、はくさい、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	普通牛乳、玄米フレーク(午前)	普通牛乳(午後)、にんじんドーナツ	
21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	
24火	グリーンピースごはん、いもこ汁、小松菜と厚揚げの煮びたし、酢の物(きゅうり・わかめ)	429.7(406.4) 14.3(14.0) 12.1(13.2) 1.6(1.4)	さといも、米、○小麦粉、◎じゃがいも、生いも板こんにゃく、◎ポップコーン、◎砂糖、◎マーガリン、砂糖	豚肉(ロース)、生揚げ、◎豆乳、生わかめ、◎牛乳	こまつな、きゅうり、ねぎ、しめじ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、◎あおのり	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	お茶・麦茶、じゃがバター	
25水	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、生鮭の照り焼き、小松菜ともやしのおかか和え、スパゲッティサラダ	491.5(416.6) 23.7(20.4) 15.8(15.8) 2.2(1.7)	◎食パン、米、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、◎マーガリン	○牛乳、さけ、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、ハム、カッテージチーズ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、◎いちごジャム・低糖度、◎きゅうり	しょうゆ、みりん、ほんだし	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	付食パン、普通牛乳(午後)	
26木	ごはん、マカロニスープ、煮込みハンバーグ、粉ふき芋、もやしのサラダ	528.1(479.8) 19.2(18.1) 21.0(19.7) 1.7(1.5)	じゃがいも、米、マカロニ、パン粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、◎ホイップクリーム、ベーコン、油揚げ、牛乳、◎牛乳	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、あおのり、にんにく	ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	普通牛乳、せんべい(午前)	プリン(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
27金	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、小松菜とツナのごま和え、コールスローサラダ	402.8(373.2) 17.2(16.1) 14.4(14.0) 1.9(1.7)	米、◎砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま	木綿豆腐、◎牛乳、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、ツナ油漬缶、ハム、いわし(煮干し)、凍り豆腐、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、◎ぶどう濃縮果汁、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、◎かんでん(粉)、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、ほんだし、食塩、本みりん	普通牛乳、玄米フレーク(午前)	お茶・麦茶、2色かんてん	
28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	
30月	ピピンバ、青梗菜のスープ、パリパリポテト、切干大根の甘酢和え(しらす干し)、オレンジ	437.6(411.2) 19.2(17.7) 16.3(15.4) 3.0(2.4)	米、◎さつまいも、◎小麦粉、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、砂糖、ごま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、◎鶏もも肉、ハム、チーズ、しらす干し、◎脱脂粉乳、ベーコン、◎牛乳	◎はくさい、オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、もやし、ほうれん草、◎にんじん、◎ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、酢、◎中華だしの素、◎しょうゆ、ほんだし、食塩、◎食塩	普通牛乳、ふかしいも(午前)	洋風すいとん、お茶・麦茶	