

# 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火	ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、鶏肉の甘辛焼き、竹輪の炒り煮、コーンサラダ、りんご	473.9(442.6) 21.4(20.1) 10.9(11.8) 2.7(2.3)	米、砂糖、オリーブ油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ちくわ、白みそ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、いんげん	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	フルーツゼリー、クラッカー、普通牛乳(午後)	
02水	ちゃんぽんうどん、大豆の五目煮、トマトときゅうりのサラダ	418.7(375.4) 15.2(14.4) 6.8(7.9) 4.2(3.5)	生うどん、○米、生いも板こんにゃく、砂糖、油、ごま油、○砂糖	豚肉(肩ロース)、あさり水煮缶、だいず(乾)、牛乳、ちくわ、○米みそ(甘みそ)、かつお節、◎牛乳	トマト、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、ごぼう、こんぶ(だし用)、◎きゅうり	中華だし、酢、しょうゆ、○みりん、食塩、ほんだし	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	焼きおにぎり(味噌)、お茶・麦茶	
03木	ごはん、みそ汁(小松菜・麩)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、酢の物(きゅうり・わかめ)、ジャーマンポテト	497.7(461.7) 18.6(17.8) 17.8(17.4) 2.1(1.8)	じゃがいも、◎さつまいも、米、○砂糖、油、マヨネーズ、焼ふ、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、凍り豆腐、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、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、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	いもようかん、普通牛乳(午後)	
04金	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、鮭のマヨパン粉焼き、小松菜と厚揚げの煮びたし、中華サラダ	457.2(425.3) 22.8(20.8) 16.6(15.9) 2.5(2.2)	米、○食パン、はるさめ、マヨネーズ、○バター、砂糖、パン粉、○ごま、ごま油	さけ、生揚げ、白みそ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、○粉チーズ、粉チーズ、◎牛乳	こまつな、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、パセリ、◎あおのり	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	カルシウムラスク、お茶・麦茶	
05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	
07月	ごはん、わかめスープ、豆腐の中華煮、ほうれん草と油揚げのお浸し、キャベツときゅうりの塩もみ	474.3(451.8) 19.9(18.8) 17.7(17.2) 2.6(2.2)	米、○ホットケーキ粉、◎さつまいも、砂糖、ごま油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、いかに、○クリームチーズ、油揚げ、生わかめ、○無塩バター、◎牛乳	にんじん、ほうれん草、はくさい、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、○ブルーベリー、ねぎ、干しいたけ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、中華だし、酢、みりん、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	カップケーキ(ブルーベリーとチーズ)、普通牛乳(午後)	
08火	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、白身魚のマリネ、さつま芋のレモン煮、フレンチサラダ、あじのり	466.7(436.9) 20.5(19.3) 12.7(13.2) 1.6(1.4)	◎じゃがいも、さつまいも、米、砂糖、片栗粉、油、○バター、オリーブ油	○牛乳、かわい、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン、味付けのり	酢、ほんだし、コンソメ、食塩、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	じゃがバター、普通牛乳(午後)	
09水	もち麦ごはん、すいとん、スタミナ納豆、とんもやし	495.0(436.0) 20.6(18.7) 18.0(16.9) 1.8(1.5)	米、小麦粉、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、さといも、七分つき押麦、生いも板こんにゃく、ごま油、黒ごま、ごま、砂糖	挽きわり納豆、鶏ひき肉、○牛乳、豚肉(ロース)、○ウインナー、豚肉(もも)、○卵、油揚げ、◎牛乳	もやし、だいこん、◎キャベツ、にんじん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、しいたけ、万能ねぎ、しょうが、にんにく、◎きゅうり	しょうゆ、和風だし、ほんだし、カレー粉	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	キャベツとウインナーのケーキ、お茶・麦茶	
10木	ごはん、みそ汁(切干大根・わかめ)、豚肉の野菜まき、きんぴら、じゃがいもとほうれん草のサラダ	502.2(455.5) 17.9(16.7) 17.3(16.3) 1.9(1.6)	米、◎強力粉、じゃがいも、○砂糖、○油、バター、砂糖、ポテトチップス、ごま油、油、オリーブ油	豚肉(肩ロース)、○ヨーグルト(無糖)、白みそ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、ほうれん草、ごぼう、いんげん、ねぎ、コーン(冷凍)、切り干しいんじん、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	ヨーグルトパン、お茶・麦茶	
11金	もち麦ごはん、ポークカレー、ささみのスティックフライ、和風しらす入りサラダ、トマト	563.6(508.2) 24.7(22.2) 17.2(16.3) 2.7(2.4)	じゃがいも、米、パン粉、油、小麦粉、七分つき押麦、ごま	鶏ささ身、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	カレーウ、中濃ソース、しょうゆ、白こしょう、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	サッポロポテト、ジョア	
12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	
15火	ごはん、のっぺい汁、さばの塩焼き、ゆで豚のサラダ、きゅうりのナムル	463.5(434.3) 23.7(21.9) 13.8(14.1) 2.0(1.7)	米、◎強力粉、生いも板こんにゃく、さといも、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、砂糖、ごま、片栗粉、○片栗粉、ごま油	○牛乳、さば、豚肉(ロース)、鶏もも肉、ちくわ、生わかめ、白みそ、○赤みそ、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、もやし、レタス、きゅうり、コーン(冷凍)、トマト、にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酢、ほんだし、○ドライイースト、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
16水	磯うどん、ちくわの磯辺揚げ、おかかか(厚揚げ・青菜)、柿	526.1(458.8) 19.3(17.7) 12.6(12.2) 3.7(3.1)	生うどん、○米、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖	ちくわ、生揚げ、豚肉(もも)、生わかめ、○しらす干し、ベーコン、かつお節、◎牛乳	かき、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、干しいたけ、あおのり、◎きゅうり	しょうゆ、みりん、ほんだし、○コンソメ、○カレー粉	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	おにぎり(カレー・しらす)、お茶・麦茶	
17木	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、鮭のバターしょうゆ焼き、ほうれん草の磯香和え、スパゲッティサラダ	506.1(434.9) 26.4(22.9) 17.8(16.7) 2.2(1.7)	◎食パン、米、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、焼ふ、○マーガリン	○牛乳、さけ、○ハム、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、無塩バター、ハム、カッテージチーズ、◎牛乳	ほうれん草、キャベツ、◎きゅうり、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、焼きのり	しょうゆ、本みりん、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	ハムサンド、普通牛乳(午後)	
18金	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、ポテトと鶏肉のオープン焼き、小松菜とツナのごま和え、りんごサラダ	459.3(433.7) 24.4(22.5) 15.6(15.6) 2.1(1.9)	じゃがいも、米、○白玉粉、○油、ごま、オリーブ油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○粉チーズ、白みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	こまつな、にんじん、キャベツ、きゅうり、なめこ、りんご、にんにく、パセリ	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、○食塩、白こしょう	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、普通牛乳(午後)	
19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	
21月	ピピンパ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、焼きししゃも、イカと野菜のサラダ	472.7(441.4) 21.4(19.4) 17.5(16.5) 1.8(1.5)	米、◎さつまいも、◎強力粉、○小麦粉、○砂糖、○グラニュー糖、オリーブ油、砂糖、ごま、ごま油	ししゃも、豚ひき肉、○牛乳、○無塩バター、いかに、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、レタス、もやし、ほうれん草、にんじん、トマト、きゅうり、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	メロンパン、お茶・麦茶	
22火	もち麦ごはん、中華スープ、カレー麻婆、ツナ入りポテトのチーズ焼き、ほうれん草のおかか和え	551.5(504.6) 19.9(18.9) 24.8(22.9) 2.0(1.7)	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、○砂糖、七分つき押麦、○マヨネーズ、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、ツナ油漬缶、○豆腐、○ベーコン、ピザ用チーズ、ハム、粉チーズ、脱脂粉乳、かつお節、◎牛乳	ほうれん草、はくさい、たまねぎ、にんじん、◎たまねぎ、にんじん、◎トマト、赤ピーマン、ピーマン	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、カレー粉、○食塩、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	玉ねぎとベーコンのマフィン、普通牛乳(午後)	
23水	ごはん、みそ汁(大根・わかめ)、豚肉の生姜焼き、人参とツナのきんぴら、ナムル風煮びたし	419.7(375.8) 19.2(17.6) 12.1(12.1) 2.2(1.8)	米、しらたき、○砂糖、ごま油、砂糖、油、ごま	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、ツナ油漬缶、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、ほうれん草、にんじん、もやし、ねぎ、しょうが、◎かんでん(粉)、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	牛乳寒天、せんべい、お茶・麦茶	
24木	ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、まぐろカツ、千切りキャベツ、ごぼうとウインナーのきんぴら、りんご	535.0(491.5) 23.1(21.4) 18.8(18.1) 1.8(1.6)	米、パン粉、○マカロニ、油、小麦粉、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、かじき、ウインナー、白みそ、○きな粉、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	りんご、はくさい、ごぼう、キャベツ、にんじん、えのきたけ	中濃ソース、しょうゆ、本みりん、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
25金	さばのそぼろごはん、豚汁、白和え、かぼちゃの甘煮	484.4(450.5) 19.1(18.2) 12.5(13.1) 1.2(1.2)	◎さつまいも、七分つき米、じゃがいも、生いも板こんにゃく、砂糖、ごま、油、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、さば(水煮缶)、白みそ、豚肉(もも)、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	焼き芋、普通牛乳(午後)	
26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	
28月	ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、鮭のレモン蒸し、キャベツの煮びたし、マカロニサラダ	512.2(457.0) 23.9(20.8) 19.0(18.4) 2.6(2.0)	◎食パン、米、◎さつまいも、マカロニ、マヨネーズ、○マーガリン、砂糖	○牛乳、さけ(塩)、白みそ、油揚げ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、キャベツ、にんじん、なめこ、きゅうり、レモン、◎いちごジャム・低糖度、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、ほんだし、食塩、こしょう	ふかしいも(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
29火	さつまいもごはん、きのこ汁、煮込みハンバーグ、人参のグラッセ、胡麻ドレッシングサラダ	539.1(494.8) 21.8(20.4) 21.8(20.6) 1.4(1.3)	米、さつまいも、パン粉、砂糖、バター	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○ホイップクリーム、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、牛乳、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、こまつな、きゅうり、しめじ、えのきたけ、しいたけ	ケチャップ、ウスターソース、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ロールケーキ(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
30水	けんちんうどん、金時豆の煮豆、チーズサラダ、オレンジ	499.5(440.1) 16.5(15.4) 9.8(10.3) 3.6(3.0)	生うどん、○米、さといも、砂糖、○天かす、油	鶏もも肉、いんげんまめ(乾)、チーズ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	だいこん、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、レタス、ごぼう、しいたけ、こんぶ(だし用)、◎あおのり、◎きゅうり	◎めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	おにぎり(たぬき)、お茶・麦茶	
31木	ごはん、わかめとコーンのスープ、かぼちゃのグラタン、小松菜のじゃこあえ、コールスローサラダ	545.9(471.8) 17.2(15.8) 23.3(20.9) 2.6(2.1)	米、○ロールパン、小麦粉、バター、油、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、牛乳、ピザ用チーズ、○生クリーム、ベーコン、ハム、しらす干し、生わかめ、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、◎もも缶、◎みかん缶、マッシュルーム缶、しょうが	酢、コンソメ、食塩、本みりん、しょうゆ、白こしょう、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	フルーツサンド、普通牛乳(午後)	