

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 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	◎りんご濃縮果汁、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		せんべい、リンゴジュース	
03 月	三色どんぶり、沢煮椀、さつま芋のレモン煮、白和え	484.5(450.9) 17.5(16.3) 10.9(11.2) 1.9(1.6)	さつま芋、米、◎さつま芋、砂糖、生いも板こんにゃく、ごま、油	◎カルピス、鶏むき肉、木綿豆腐、卵、豚肉(ロース)、白みそ、◎牛乳	にんじん、ほうれんそう、◎いちご、ごぼう、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、レモン、干しいたけ、◎かんてん(粉)	しょうゆ、ほんだし、しょうゆ(うすくち)、食塩	ふかしも(午前)、普通牛乳	ひなあられ、カルピス寒天、お茶・麦茶	
04 火	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、かじきのパーベキューソース、ジャーマンポテト、和風しらす入りサラダ	552.9(505.9) 24.8(22.8) 19.8(18.9) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、◎小麦粉、◎砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま、砂糖	◎牛乳、かじき、木綿豆腐、◎ヨーグルト(無糖)、ウインナー、◎卵、白みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、◎無塩バター、生わかめ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、レタス、◎みかん缶、きゅうり、にんじん、なめこ、りんご、ビーマン、焼きのり	しょうゆ、ほんだし、コンソメ	せんべい(午前)、普通牛乳	マンダリンケーキ、普通牛乳(午後)	
05 水	肉みそうどん、ちくわのカレー天ぷら、おなか和え(厚揚げ・青菜)、カルシウムサラダ	549.1(488.4) 19.0(17.3) 15.1(14.6) 4.1(3.3)	生うどん、◎米、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖、◎砂糖、オリーブ油	ちくわ、生揚げ、豚ひき肉、◎米みそ(甘みそ)、生わかめ、ペーコン、しらす干し、白みそ、かつお節、◎牛乳	きゅうり、トマト、こまつな、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、◎りんご	めんつゆ・3倍濃縮、酢、しょうゆ、◎みりん、カレー粉、食塩	煮りんご(午前)、普通牛乳	焼きおにぎり(味噌)、お茶・麦茶	
06 木	もち麦ごはん、ワンタンスープ、カレー麻婆、ブロッコリーのお浸し、チーズサラダ	535.6(492.0) 19.9(18.8) 21.8(20.5) 2.0(1.7)	米、◎小麦粉、ワンタンの皮、押麦、油、◎砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎ヨーグルト(無糖)、◎無塩バター、チーズ、かつお節、◎牛乳	はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レタス、もやし、ねぎ、◎いちごジャム・低糖度、トマト、しいたけ、いんげん	しょうゆ、酢、ケチャップ、中華だしの素、食塩、カレー粉、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	ヨーグルトスコーン、普通牛乳(午後)	
07 金	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、さばの塩焼き、大根と生揚げの煮物、じゃがいもとほうれん草のサラダ	516.0(479.9) 24.4(22.6) 19.0(18.4) 1.9(1.7)	米、◎小麦粉、じゃがいも、焼ふ、◎砂糖、◎油、ポテトチップス、砂糖、オリーブ油	◎牛乳、さば、◎豆乳、生揚げ、油揚げ、白みそ、◎ウインナー、いわし(煮干し)、ペーコン、◎牛乳	だいこん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、◎コーン(冷凍)、コーン(冷凍)、いんげん、にんにく	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩、◎カレー粉、◎食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	カレー蒸しパン、普通牛乳(午後)	
08 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	◎りんご濃縮果汁、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		せんべい、リンゴジュース	
10 月	ごはん、みそ汁(切干大根・わかめ)、豚肉の野菜まき、ほうれん草のおなか和え、ポテトサラダ	536.2(501.9) 21.4(19.9) 23.5(21.8) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、◎さつま芋、◎白玉粉、マヨネーズ、バター、◎油、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎粉チーズ、白みそ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	にんじん、ほうれんそう、きゅうり、いんげん、ねぎ、切り干しだいこん	しょうゆ、酢、ほんだし、◎食塩、食塩	ふかしも(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、普通牛乳(午後)	
11 火	もち麦ごはん、大根汁、スタミナ納豆、パリパリポテト、ブロッコリーと竹輪のサラダ	490.7(446.2) 20.2(18.5) 20.8(19.1) 2.0(1.7)	米、◎小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、ぎょうざの皮、油、押麦、◎油、ごま、砂糖、ごま油	挽きわり納豆、鶏むき肉、豚肉(肩ロース)、チーズ、ちくわ、◎米みそ(淡色辛みそ)、ペーコン、◎しらす干し、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、だいこん、こまつな、コーン(冷凍)、ねぎ、◎にら、しょうが、万能ねぎ、にんにく	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、和風だしの素、食塩、昆布だし汁	せんべい(午前)、普通牛乳	にらじゃこせんべい、お茶・麦茶	
12 水	ごはん、みそ汁(小松菜・麩)、生鮭の変わり西京焼き、もやしのナムル、揚げじゃがいものサラダ	426.0(378.8) 20.6(18.6) 12.1(12.0) 1.6(1.3)	◎焼きそばめん、米、じゃがいも、油、ごま、焼ふ、砂糖、◎油、マヨネーズ、バター、ごま油	さけ、白みそ、◎豚肉(肩ロース)、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、にんじん、レタス、こまつな、◎キャベツ、トマト、きゅうり、◎もやし、◎ビーマン、◎にんじん、◎あおのり、◎きゅうり	◎焼きそばソース、かつおだし汁、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	焼きそば、お茶・麦茶	
13 木	焼きもろこし飯、ミネストローネスープ、ハムカツ、ブロッコリーの胡麻おなか和え、きゅうりのナムル	554.7(479.4) 18.1(16.5) 20.3(18.5) 2.4(2.0)	米、◎ロールパン、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、マカロニ・スパゲティ、ごま、オリーブ油、砂糖、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、ハム、◎生クリーム、生わかめ、豚ひき肉、いんげんまめ(乾)、かつお節、◎牛乳	もやし、ブロッコリー、トマトジュース缶、コーン(冷凍)、にんじん、トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、◎もも缶、◎みかん缶、ハセリ、にんにく	中濃ソース、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	フルーツサンド、普通牛乳(午後)	
14 金	グリーンピースごはん、冬野菜のシチュー、オムレツ、小松菜とツナのごま和え、マカロニサラダ	555.4(510.6) 16.9(16.4) 21.7(20.5) 2.4(2.1)	◎さつま芋、米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、◎オリーブ油、◎てんさい含蜜糖、ごま、油、砂糖	◎牛乳、牛乳、卵、豚ひき肉、ウインナー、ツナ油漬缶、ハム、◎粉チーズ、◎牛乳	はくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	ケチャップ、しょうゆ、食塩、◎食塩、◎こしょう、こしょう	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	さつま芋ロースト、普通牛乳(午後)	
15 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	◎りんご濃縮果汁、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		せんべい、リンゴジュース	
17 月	わかめごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、レバーのごまフライ、人参とツナのきんぴら、白菜のごま酢あえ	514.9(484.9) 21.3(19.9) 18.4(17.8) 2.1(1.8)	米、◎さつま芋、◎食パン、しらたき、パン粉、小麦粉、油、ごま、◎てんさい含蜜糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚レバー、牛乳、油揚げ、白みそ、ツナ油漬缶、◎無塩バター、いわし(煮干し)、◎牛乳	はくさい、だいこん、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし	ふかしも(午前)、普通牛乳	きび糖ラスク、普通牛乳(午後)	
18 火	ごはん、豚汁、生鮭の照り焼き、ゆで野菜サラダ、酢の物(きゅうり・わかめ)	422.0(391.4) 21.9(20.0) 9.6(10.1) 1.7(1.5)	米、◎強力粉、じゃがいも、生いも板こんにゃく、マヨネーズ、◎砂糖、◎ざらめ糖(中さら)、油、砂糖、◎片栗粉	さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、白みそ、生わかめ、卵、◎赤みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	きゅうり、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、ビーマン、しいたけ	しょうゆ、みりん、酢、◎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、お茶・麦茶	
19 水	ちゃんぽんうどん、焼きししゃも、金時豆の煮豆、ほうれん草の胡麻和え	482.9(436.4) 22.1(19.8) 8.8(9.5) 3.7(3.0)	生うどん、◎米、砂糖、ごま油、ごま	ししゃも、豚肉(肩ロース)、いんげんまめ(乾)、あさり水煮缶、牛乳、◎ツナ油漬缶、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、◎こまつな、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、こんぶ(だし用)、◎りんご	◎しょうゆ、中華だしの素、しょうゆ、食塩、◎食塩	煮りんご(午前)、普通牛乳	和風ソナおにぎり、お茶・麦茶	
21 金	ビビンバ、青梗菜のスープ、ツナ入りポテトのチーズ焼き、ゆで豚のサラダ	533.4(493.8) 20.9(19.7) 26.2(24.2) 1.7(1.6)	じゃがいも、米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、マヨネーズ、ごま、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎無塩バター、ツナ油漬缶、豚肉(ロース)、ハム、◎卵、白みそ、ヨーグルト(無糖)、ピザ用チーズ、粉チーズ、脱脂粉乳、◎牛乳	レタス、チンゲンサイ、にんじん、もやし、ほうれんそう、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)、◎赤ピーマン、◎ビーマン、しょうが	しょうゆ、ほんだし	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	クッキー、普通牛乳(午後)	
22 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	◎りんご濃縮果汁、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		せんべい、リンゴジュース	
24 月	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、すき焼き風煮物、小松菜とたらこの和え物、フレンチサラダ	485.9(436.0) 24.5(21.2) 14.7(15.0) 2.7(2.1)	◎食パン、米、◎さつま芋、しらたき、◎マーガリン、砂糖、オリーブ油	◎牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、あさり水煮缶、白みそ、たらこ、なると、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、はくさい、ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、◎いちごジャム・低糖度、しいたけ	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	ふかしも(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
25 火	ごはん、豆乳スープ、煮込みハンバーグ、粉ふき芋、胡麻ドレッシングサラダ	517.7(475.3) 17.6(16.9) 20.6(19.6) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、パン粉、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、◎ホイップクリーム、ウインナー、ハム、牛乳、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、レタス、トマト、きゅうり、にんじん、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	サイダーゼリー(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
26 水	ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、鮭のマヨパン粉焼き、小松菜と厚揚げの煮びたし、春雨サラダ	539.2(481.1) 25.1(22.8) 18.1(17.5) 2.3(1.9)	米、◎ホットケーキ粉、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、パン粉、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、さけ、生揚げ、白みそ、◎クリームチーズ、ハム、いわし(煮干し)、◎無塩バター、粉チーズ、◎牛乳	はくさい、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、◎ブルーベリー、ハセリ、◎きゅうり	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし	スティックきゅうり(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)	
27 木	もち麦ごはん、ポークカレー、ポイルウインナー、コブサラダ、グレープフルーツビー	560.4(511.8) 15.5(15.3) 25.1(23.1) 2.5(2.2)	じゃがいも、米、◎小麦粉、◎バター、押麦、マヨネーズ、◎砂糖、油、◎黒ごま	◎牛乳、ウインナー、豚肉(もも)、ペーコン、◎牛乳	グレープフルーツ(赤)、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、レタス、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、しょうが、にんにく	カレーパウダー、ケチャップ、◎食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ごまスティック、普通牛乳(午後)	
28 金	お赤飯、お吸い物(はんぺん・三つ葉)、鶏のから揚げ、とんもやし、コールスローサラダ	475.1(433.0) 21.5(19.7) 14.6(14.0) 2.8(2.4)	もち米、片栗粉、油、黒ごま、ごま、ごま油、砂糖	鶏もも肉、豚肉(ロース)、はんぺん、◎ホイップクリーム、ハム、ささげ(乾)、◎牛乳	もやし、キャベツ、きゅうり、ビーマン、にんじん、糸みつば、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、ほんだし、カレー粉	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	ケーキバイキング(卒園祝い)、お茶・麦茶	
29 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	◎りんご濃縮果汁、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		せんべい、リンゴジュース	
31 月	ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、魚のグラタン、ほうれん草の磯香和え、もやしのサラダ	478.0(457.4) 18.2(16.9) 16.5(15.7) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、◎さつま芋、マヨネーズ、ごま油、パン粉、オリーブ油、砂糖	かじき、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、粉チーズ、◎牛乳	◎りんご濃縮果汁、もやし、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、焼きのり	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、カレー粉	ふかしも(午前)、普通牛乳	サッポロポテト、リンゴジュース	