

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				10時おやつ	3時おやつ
			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	ご飯 鶏肉のリンゴ風味焼き パスタサラダ 野菜スープ	543.4(532.0) 19.7(18.5) 15.4(15.1) 2.3(2.2)	米(精白米)、小麦粉、砂糖、スパゲティ、サラダ油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、りんごジャム	しょうゆ、ケチャップ、食塩、中華だし(顆粒)	ごませんべい牛乳	ココアちんすこう牛乳
03火	ご飯 豚肉の香味焼き みそドレッシングサラダ かき玉汁(小松菜)	534.2(494.0) 21.1(20.2) 17.4(17.7) 2.0(1.6)	米(精白米)、砂糖、片栗粉、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどうジュース(100%果汁)、もやし、だいこん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、かんでん、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩	塩せんべい牛乳	ぶどうゼリー牛乳
04水	栗ごはん 鮭の西京焼き キャベツのゆかり和え みそ汁(だいこん)	522.7(598.2) 24.2(25.1) 14.8(17.8) 2.8(2.9)	米(精白米)、小麦粉、砂糖、サラダ油	牛乳、さけ、ゆでくり、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター、油あげ	りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、ブルーベリージャム、カットわかめ、こんぶ(だし用)	だし汁(かつお)、酒、みりん風調味料、食塩、しょうゆ	ルヴァン牛乳	スコーン牛乳
05木	ご飯 キッシュ チキンサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ	548.8(503.4) 20.8(19.8) 17.4(17.6) 2.4(2.0)	米(精白米)、マヨネーズ	牛乳、卵、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(若鶏ささ身)、チーズ(とろけるチーズ)、ベーコン、白いりごま	キャベツ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、しめじ、こんぶ佃煮	しょうゆ、食塩、とりがらだし(顆粒)	味しらべ牛乳	昆布おにぎり牛乳
06金	ご飯 松風焼き ひじきと大豆の炒り煮 なめこ味噌汁	587.6(580.7) 26.3(25.2) 15.1(15.9) 2.5(2.4)	米(精白米)、さつまいも、小麦粉、砂糖、サラダ油、パン粉	牛乳、とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、だいず(水煮)、卵、油あげ、白いりごま	たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、干しぶどう、ひじき、カットわかめ、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料	きなこもち牛乳	さつまいも 蒸しパン牛乳
10火	ご飯 鶏の唐揚げ 醤油フレンチ みそ汁(高野豆腐)	518.7(547.4) 21.4(21.7) 14.3(15.4) 2.3(2.2)	米(精白米)、ホットケーキ粉、白玉粉、サラダ油、片栗粉、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、凍り豆腐	もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒	青のりせんべい牛乳	もちもちパン牛乳
11水	★絵本からのメニュー にんじんソースのスパゲティ かぼちやのチーズ焼き カレースープ	660.0(690.4) 21.2(20.5) 23.8(22.1) 2.6(2.5)	スパゲティ、米(精白米)、サラダ油、砂糖	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、油あげ、チーズ(とろけるチーズ)	たまねぎ、かぼちや、にんじん、キャベツ、しめじ、ピーマン	ケチャップ、酢(穀物酢)、ウスターソース、しょうゆ、みりん風調味料、コンソメ、食塩、カレー粉	ごませんべい牛乳	いなりのすし牛乳
12木	ご飯 さんまのかば焼き 薪和え 豚汁	567.1(514.6) 19.6(18.8) 19.6(19.2) 2.6(2.0)	米(精白米)、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、さんま、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ぶた肉(小間切れ)、油あげ、白いりごま	りんご、もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、しょうが、あおのり	だし汁(かつお)、みりん風調味料、しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳	芋もち牛乳
13金	ご飯 ハンバーグ さつまいものコロコロサラダ 野菜スープ	531.7(546.9) 20.6(20.9) 13.0(14.3) 2.4(2.3)	米(精白米)、さつまいも、砂糖、パン粉、ごま油	ヨーグルト(無糖)、ぶた肉(ひき肉)、牛乳、卵、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、コーン(缶)、いちごジャム	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、中華だし	ルヴァン牛乳	ヨーグルトゼリー 麦茶
14土	焼きそば わかめスープ(コーン) バナナ	503.3(445.6) 15.3(14.9) 15.5(15.7) 2.2(1.7)	焼きそばめん、米(精白米)、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、さけ(塩)、白いりごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、カットわかめ、あおのり	中濃ソース、食塩、とりがらだし(顆粒)	味しらべ牛乳	鮭おにぎり牛乳
16月	ご飯 ポークチャップ キャベツの磯和え 麩のすまし汁(ほうれん草)	573.5(570.9) 19.8(18.2) 19.0(20.3) 2.5(2.0)	米(精白米)、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、サラダ油、麩(焼ふ)	牛乳、ぶた肉(ロース)、卵、バター、白いりごま	もやし、キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、干しぶどう、ねぎ、あおのり	だし汁(かつお)、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩	きなこもち牛乳	ロックッキー牛乳
17火	ご飯 タンドリーチキン マカロニツナサラダ ポトフ	577.7(596.5) 21.1(20.8) 16.6(21.2) 2.5(2.2)	米(精白米)、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、ツナ(油漬缶)、チーズ、削り節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ニンニク	食塩、しょうゆ、カレー粉、コンソメ	青のりせんべい牛乳	チーズおかめおにぎり牛乳
18水	赤飯 かじきのバーベキューソース にんじんのナムル みそ汁(キャベツ)	586.3(604.8) 23.0(22.5) 16.9(17.5) 2.5(2.3)	米(精白米)、もち米、砂糖、サラダ油、小麦粉、ごま油	牛乳、かじき、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ささげ(乾)、白いりごま	りんご、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、本みりん、酢(穀物酢)、酒、食塩	ごませんべい牛乳	アップルケーキ牛乳
19木	ご飯 厚焼き卵 白和え(ひじき) どさんこ汁	509.2(494.8) 20.1(19.4) 15.0(15.8) 2.1(2.0)	米(精白米)、じゃがいも、砂糖、こんにやく	牛乳、卵、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(小間切れ)、みそ、白いりごま、ゼラチン、バター	いちご、もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、ピーマン、コーン(缶)、ひじき、ニンニク、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳	フルーチェ 麦茶 (いちご)
20金	バーガーパン クロック コールスローサラダ コーンスープ	590.1(508.9) 19.4(18.1) 16.6(16.5) 2.7(2.1)	じゃがいも、コッペパン、米(精白米)、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵、ぶた肉(ひき肉)	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン(缶)、にんじん、コーン(缶)、ピーマン、ひじき	しょうゆ、食塩、みりん風調味料、酢(穀物酢)、コンソメ	ルヴァン牛乳	ひじきチャーハン牛乳
21土	豚丼 豆腐スープ(にら)	538.4(518.2) 18.9(17.0) 18.2(19.3) 2.0(1.7)	米(精白米)、さつまいも、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ロース)、とうふ(木綿豆腐)、卵、バター、白いりごま	たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、食塩、中華だし(顆粒)	味しらべ牛乳	スイートポテト牛乳
23月	ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き せん野菜サラダ チンゲン菜と春雨のスープ	565.6(494.4) 20.0(19.1) 16.8(16.2) 2.7(2.0)	米(精白米)、食パン、砂糖、はるさめ、サラダ油、パン粉、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、卵、粉チーズ、白いりごま	バナナ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、オレンジジュース(果汁100%)、にんじん、えのきたけ、あおのり	しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、中華だし(顆粒)	きなこもち牛乳	オレンジ フレンチトースト牛乳
24火	みそラーメン 大学芋風焼き	597.4(580.7) 21.1(20.0) 19.5(19.4) 2.9(2.5)	中華めん、さつまいも、小麦粉、砂糖、サラダ油、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、米みそ(赤色辛みそ)、卵、ぶた肉(ひき肉)、干しえび、黒いりごま、削り節	もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン(缶)、あおのり、ニンニク	しょうゆ、ウスターソース、中華だし(顆粒)、とりがらだし(顆粒)	青のりせんべい牛乳	お好み焼き牛乳
25水	きのこ御飯 鮭の黄金焼き キャベツの昆布あえ みそ汁(豆腐・ねぎ)	549.0(488.2) 29.8(26.1) 17.8(17.0) 2.6(2.1)	米(精白米)、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、さけ、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、米みそ、ゆであずき(缶)、卵、チーズ、バター、きなこ、油あげ	もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩	ごませんべい牛乳	きな粉ケーキ牛乳
26木	カレーライス 切干し大根のサラダ 牛乳	559.4(491.0) 15.6(14.8) 17.8(17.2) 2.2(1.8)	米(精白米)、じゃがいも、食パン、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、脱脂粉乳(スキムミルク)、バター、白いりごま	たまねぎ、にんじん、ホールマト(缶)、きゅうり、切り干しだいこん、ニンニク、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、カレー粉、ウスターソース	塩せんべい牛乳	シュガートースト 麦茶
27金	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜とコーンのごまあえ みそ汁(だいこん・厚揚げ)	596.7(524.8) 22.6(20.4) 22.7(20.8) 2.3(1.8)	米(精白米)、小麦粉、砂糖、サラダ油、砂糖	牛乳、ぶた肉(ロース)、とうふ(生揚げ)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター、白すりごま	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、コーン(缶)、りんごジャム、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩	ルヴァン牛乳	りんごケーキ牛乳
28土	あんかけうどん さつまいもの甘煮	506.8(520.7) 19.3(18.3) 5.6(10.6) 2.8(2.3)	ゆでうどん、さつまいも、米(精白米)、砂糖、片栗粉	牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし)、ツナ(味付缶)	はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料	味しらべ牛乳	ツナわかめの おにぎり牛乳
30月	ご飯 マーボー豆腐 三色ナムル キャベツのスープ	581.0(509.4) 20.1(18.3) 16.4(15.6) 2.6(2.1)	米(精白米)、小麦粉、片栗粉、ごま油、砂糖、サラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しょうが、あおのり	しょうゆ、酒、食塩、中華だし(顆粒)	きなこもち牛乳	焼びん牛乳
31火	ジャックランタン御飯 鶏肉のマーメイド焼き ブロッコリーの三色サラダ パンパキンスープ	533.2(479.5) 17.9(17.2) 16.3(16.2) 2.4(1.9)	米(精白米)、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、卵、バター、生クリーム	かぼちや、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン(缶)、いんげん、マーメイド、こんぶ(だし用)、焼のり	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、酢(穀物酢)、こしょう	青のりせんべい牛乳	かぼちやの モンブラン 麦茶