

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
			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月	チンジャオロースー、もずくスープ、焼きポテト、ごはん(3未)	387.6(486.7) 18.0(18.3) 18.8(16.7) 1.4(1.3)	じゃがいも、○小麦粉、○バター、○グラニュー糖、油、片栗粉、ごま油、さとう、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、豚もも肉、豆腐、もずく、◎牛乳	にんじん、ピーマン、たまねぎ、水煮たけのこ、チンゲンサイ、しょうが、きくらげ	しょうゆ、ブイヨン、オイスターソース、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、バタークッキー
02火	厚揚げのハンバーグ、スパゲティソテー、トマト、ごはん(3未)	437.9(526.9) 21.7(21.2) 18.6(16.5) 0.8(0.8)	○くず粉、スパゲティ、○さとう、オートミール、油、片栗粉、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、○きな粉、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、しめじ、ピーマン、ケチャップ	ウスターソース、しょうゆ、○塩、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、くずもち
03水	高野豆腐の五目煮、きゅうりの酢の物、果物(オレンジ)、ごはん(3未)	380.6(483.1) 19.9(19.8) 17.8(15.9) 1.4(1.3)	じゃがいも、○食パン、○マーガリン、さとう、○グラニュー糖、○白ごま、油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、高野豆腐、ちりめん、わかめ(干)、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、オレンジ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	しょうゆ、酢、だし煮干し	牛乳、菓子(3未)	牛乳、ごまトースト
04木	鶏肉の中華風照り焼き、ひじきとちりめんの中華サラダ、果物(バナナ)、ごはん(3未)	397.9(500.5) 23.4(22.7) 18.9(16.7) 1.7(1.5)	○じゃがいも、はるさめ、○片栗粉、さとう、○油、ごま油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、○チーズ、ちりめん、ひじき(乾)、○青のり粉、◎牛乳	バナナ、もやし、にんじん、きゅうり、○とうもろこし(ホールコーン)	しょうゆ、みりん、酢、オイスターソース	牛乳、菓子(3未)	牛乳、チーズポテトボール
05金	魚の塩焼き、新ごぼうとアスパラガスのきんぴら、豆乳汁、ごはん(3未)	375.7(467.6) 21.6(20.8) 17.8(15.9) 1.6(1.3)	じゃがいも、◎菓子()、白ごま、さとう、油、精白米	○牛乳、魚、豆乳、豆腐、◎鉄菓子()、ちくわ、油揚げ、中みそ、白みそ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、新ごぼう、こんにゃく、グリーンアスパラガス、しめじ、ねぎ、◎果物()	だし煮干し、しょうゆ、塩	牛乳、果物(3未)	牛乳、菓子(鉄含む)
06土	スパゲティナポリタン、フレンチサラダ、果物(オレンジ)	446.3(415.2) 17.3(15.6) 12.2(11.1) 1.3(1.2)	スパゲティ、◎菓子()、油、さとう、◎菓子〔 〕	○牛乳、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、ホールトマト缶詰、ケチャップ、きゅうり、しめじ、とうもろこし(ホールコーン)、ピーマン	酢、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、菓子
08月	鶏肉のさっぱり焼き、チャブチェ、トマト、ごはん(3未)	406.9(502.2) 19.0(19.0) 19.8(17.5) 1.4(1.2)	○小麦粉、はるさめ(緑豆)、○バター、○さとう、白ごま、さとう、油、ごま油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、○ヨーグルト(無糖)、○卵、○スキムミルク、◎牛乳	トマト、たまねぎ、○パイン缶、にんじん、ピーマン、しめじ、にら、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、ヨーグルトパインケーキ
09火	大豆入りカレーライス、コールスローサラダ、果物(オレンジ)	436.6(527.9) 20.4(20.2) 19.1(16.9) 2.4(2.1)	精白米(3上) ☆、じゃがいも、◎菓子()、カレールウ、油、○白ごま、○さとう、さとう、精白米(3未)、◎菓子〔 〕	○牛乳、豚もも肉、蒸し大豆、○小魚、○青のり粉、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、りんご、とうもろこし(ホールコーン)	酢、○みりん、塩、○しょうゆ	牛乳、菓子(3未)	牛乳、小魚のり味、菓子
10水	香味煮、青菜のおかかあえ、納豆、ごはん(3未)	379.3(480.0) 22.9(22.2) 17.5(15.6) 1.3(1.2)	じゃがいも、○焼きそば用中華めん、さとう、白ごま、油、○油、精白米、◎菓子〔 〕、○ごま油	○牛乳、鶏肉、納豆、平天、○豚バラ肉、ちりめん、花かつお、きざみのり、◎牛乳	青菜、にんじん、もやし、こんにゃく、○キャベツ、○たまねぎ、新ごぼう、ねぎ、○にんじん、グリーンピース(冷凍)、白ねぎ、しょうが	しょうゆ、だし煮干し、○しょうゆ、○塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、塩焼きそば
11木	鶏肉と野菜の甘酢味、切干大根とツナの和え物、ちりめんごはん(3未)	364.9(480.0) 15.5(18.4) 17.6(16.1) 1.0(1.1)	○さとう、片栗粉、揚げ油、さとう、油、白ごま、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、ツナ缶、○かんでん(粉)、◎牛乳、ちりめん	○りんごジュース100%、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○りんご(缶詰)、きゅうり、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、ケチャップ、しょうが	しょうゆ、酢	牛乳、菓子(3未)	牛乳、りんごゼリー
12金	魚のレモン風味焼き、千草あえ、すまし汁、ごはん(3未)	347.4(445.0) 22.1(21.2) 14.9(13.5) 1.5(1.3)	○食パン、○ジャム()、おつゆ麩、精白米	○牛乳、魚、油揚げ、花かつお、わかめ(干)、◎牛乳	キャベツ、青菜、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、レモン、◎果物()	しょうゆ、だしかつお、だし昆布、塩	牛乳、果物(3未)	牛乳、ジャムサンド
13土	肉みそうどん、キャベツのゆかりあえ、果物(バナナ)	506.5(467.7) 20.2(17.9) 15.2(13.5) 3.7(3.1)	干しうどん、◎菓子()、さとう、片栗粉、ごま油、◎菓子〔 〕	○牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、赤みそ、◎牛乳	キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、青菜、干しいたけ、ゆかり、しょうが	しょうゆ、ブイヨン	牛乳、菓子(3未)	牛乳、菓子
15月	チンジャオロースー、もずくスープ、焼きポテト、ごはん(3未)	387.6(486.7) 18.0(18.3) 18.8(16.7) 1.4(1.3)	じゃがいも、○小麦粉、○バター、○グラニュー糖、油、片栗粉、ごま油、さとう、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、豚もも肉、豆腐、もずく、◎牛乳	にんじん、ピーマン、たまねぎ、水煮たけのこ、チンゲンサイ、しょうが、きくらげ	しょうゆ、ブイヨン、オイスターソース、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、バタークッキー
16火	厚揚げのハンバーグ、スパゲティソテー、トマト、ごはん(3未)	437.9(526.9) 21.7(21.2) 18.6(16.5) 0.8(0.8)	○くず粉、スパゲティ、○さとう、オートミール、油、片栗粉、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、○きな粉、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、しめじ、ピーマン、ケチャップ	ウスターソース、しょうゆ、○塩、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、くずもち
17水	高野豆腐の五目煮、きゅうりの酢の物、果物(オレンジ)、ごはん(3未)	380.6(483.1) 19.9(19.8) 17.8(15.9) 1.4(1.3)	じゃがいも、○食パン、○マーガリン、さとう、○グラニュー糖、○白ごま、油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、高野豆腐、ちりめん、わかめ(干)、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、オレンジ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	しょうゆ、酢、だし煮干し	牛乳、菓子(3未)	牛乳、ごまトースト
18木	鶏肉の中華風照り焼き、ひじきとちりめんの中華サラダ、果物(バナナ)、ごはん(3未)	397.9(500.5) 23.4(22.7) 18.9(16.7) 1.7(1.5)	○じゃがいも、はるさめ、○片栗粉、さとう、○油、ごま油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、○チーズ、ちりめん、ひじき(乾)、○青のり粉、◎牛乳	バナナ、もやし、にんじん、きゅうり、○とうもろこし(ホールコーン)	しょうゆ、みりん、酢、オイスターソース	牛乳、菓子(3未)	牛乳、チーズポテトボール
19金	魚の塩焼き、新ごぼうとアスパラガスのきんぴら、豆乳汁、ごはん(3未)	375.7(467.6) 21.6(20.8) 17.8(15.9) 1.6(1.3)	じゃがいも、◎菓子()、白ごま、さとう、油、精白米	○牛乳、魚、豆乳、豆腐、◎鉄菓子()、ちくわ、油揚げ、中みそ、白みそ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、新ごぼう、こんにゃく、グリーンアスパラガス、しめじ、ねぎ、◎果物()	だし煮干し、しょうゆ、塩	牛乳、果物(3未)	牛乳、菓子(鉄含む)
20土	スパゲティナポリタン、フレンチサラダ、果物(オレンジ)	446.3(416.0) 17.3(15.6) 12.2(11.1) 1.3(1.2)	スパゲティ、◎菓子()、油、さとう、◎菓子〔 〕	○牛乳、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、ホールトマト缶詰、ケチャップ、きゅうり、しめじ、とうもろこし(ホールコーン)、ピーマン	酢、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、菓子
22月	鶏肉のさっぱり焼き、チャブチェ、トマト、ごはん(3未)	406.9(502.2) 19.0(19.0) 19.8(17.5) 1.4(1.2)	○小麦粉、はるさめ(緑豆)、○バター、○さとう、白ごま、さとう、油、ごま油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、○ヨーグルト(無糖)、○卵、○スキムミルク、◎牛乳	トマト、たまねぎ、○パイン缶、にんじん、ピーマン、しめじ、にら、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、ヨーグルトパインケーキ
23火	大豆入りカレーライス、コールスローサラダ、果物(オレンジ)	436.6(527.9) 20.4(20.2) 19.1(16.9) 2.4(2.1)	精白米(3上) ☆、じゃがいも、◎菓子()、カレールウ、油、○白ごま、○さとう、さとう、精白米(3未)、◎菓子〔 〕	○牛乳、豚もも肉、蒸し大豆、○小魚、○青のり粉、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、りんご、とうもろこし(ホールコーン)	酢、○みりん、塩、○しょうゆ	牛乳、菓子(3未)	牛乳、小魚のり味、菓子
24水	香味煮、青菜のおかかあえ、納豆、ごはん(3未)	379.3(480.0) 22.9(22.2) 17.5(15.6) 1.3(1.2)	じゃがいも、○焼きそば用中華めん、さとう、白ごま、油、○油、精白米、◎菓子〔 〕、○ごま油	○牛乳、鶏肉、納豆、平天、○豚バラ肉、ちりめん、花かつお、きざみのり、◎牛乳	青菜、にんじん、もやし、こんにゃく、○キャベツ、○たまねぎ、新ごぼう、ねぎ、○にんじん、グリーンピース(冷凍)、白ねぎ、しょうが	しょうゆ、だし煮干し、○しょうゆ、○塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、塩焼きそば
25木	鶏肉と野菜の甘酢味、切干大根とツナの和え物、ちりめんごはん(3未)	364.9(480.0) 15.5(18.4) 17.6(16.1) 1.0(1.1)	○さとう、片栗粉、揚げ油、さとう、油、白ごま、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、ツナ缶、○かんでん(粉)、◎牛乳、ちりめん	○りんごジュース100%、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○りんご(缶詰)、きゅうり、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、ケチャップ、しょうが	しょうゆ、酢	牛乳、菓子(3未)	牛乳、りんごゼリー
26金	魚のレモン風味焼き、千草あえ、すまし汁、ごはん(3未)	347.4(445.0) 22.1(21.2) 14.9(13.5) 1.5(1.3)	○食パン、○ジャム()、おつゆ麩、精白米	○牛乳、魚、油揚げ、花かつお、わかめ(干)、◎牛乳	キャベツ、青菜、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、レモン、◎果物()	しょうゆ、だしかつお、だし昆布、塩	牛乳、果物(3未)	牛乳、ジャムサンド
27土	肉みそうどん、キャベツのゆかりあえ、果物(バナナ)	506.5(467.7) 20.2(17.9) 15.2(13.5) 3.7(3.1)	干しうどん、◎菓子()、さとう、片栗粉、ごま油、◎菓子〔 〕	○牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、赤みそ、◎牛乳	キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、青菜、干しいたけ、ゆかり、しょうが	しょうゆ、ブイヨン	牛乳、菓子(3未)	牛乳、菓子
29月	豚肉の生姜炒め、じゃがいものみそ汁、トマト、ごはん(3未)	394.3(492.0) 20.4(20.2) 17.8(15.9) 1.4(1.3)	じゃがいも、○小麦粉、○油、○さとう、○コーンフレーク(プレーン)、油、精白米、◎菓子〔 〕、さとう	○牛乳、豚もも肉、中みそ、油揚げ、◎牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、青菜、ピーマン、○レーズン、赤ピーマン、しょうが、きくらげ	だし煮干し、しょうゆ	牛乳、菓子(3未)	牛乳、レーズンスコーン
30火	鶏肉の塩こうじ焼き、豆腐のチャンプルー、煮豆、ごはん(3未)	387.8(486.9) 22.8(22.1) 19.9(17.5) 0.8(0.8)	○じゃがいも、金時豆(乾燥)、○小麦粉、○マーガリン、さとう、○さとう、ごま油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、豆腐、○卵、○ベーコン、花かつお、◎牛乳	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ	しょうゆ、塩こうじ、○塩、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、じゃがいものキッシュ風
行事食	アンパンマンライス、鶏肉のから揚げ、きゅうりのごまサラダ、新じゃがのスープ、果物(オレンジ)	427.7(527.1) 19.1(19.6) 19.1(17.1) 1.8(1.6)	精白米(3上) ☆、新じゃが、◎菓子()、煮豆、片栗粉、揚げ油、白ごま、油、精白米(3未)、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、魚肉ソーセージ、ベーコン、ちくわ、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、クリームコーン缶、にんじん、ケチャップ、青菜	しょうゆ、ブイヨン、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、菓子