

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水	コーンコロッケ、ツナサラダ、トマト、ごはん(3未)	401.8(498.1) 17.9(18.1) 17.5(15.7) 1.1(1.0)	じゃがいも、○菓子()、パン粉、小麦粉、揚げ油、○さとう、油、さとう、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、○小魚、◎牛乳	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(ホールコーン)	酢、○みりん、しょうゆ、塩、○しょうゆ	牛乳、菓子(3未)	牛乳、小魚の甘辛、菓子
02木	豚肉と厚揚げの中華炒め、グリーンポテト、小魚三杯酢、ごはん(3未)	352.6(458.7) 22.3(21.7) 14.7(13.4) 1.0(0.9)	じゃがいも、さとう、ごま油、片栗粉、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、厚揚げ、豚もも肉、ちりめん、青のり粉、◎牛乳	たまねぎ、○バナナ、○もも缶(ダイス)、○みかん缶、○パイナップ(ダイス)、にんじん、青菜、もやし	しょうゆ、オイスターソース、酢、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、ミックスフルーツ
03金	魚のカレーじょうゆ焼き、ごぼうのごまマヨサラダ、ゆでとうもろこし、ごはん(3未)	414.4(498.6) 19.8(19.3) 23.5(20.4) 1.1(0.9)	○食パン(12枚切)、じゃがいも、○マーガリン、マヨネーズ、白ごま、○グラニュー糖、さとう、精白米	○牛乳、魚、◎牛乳	とうもろこし、にんじん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、◎果物()	しょうゆ、酢、みりん、カレー粉、塩	牛乳、果物(3未)	牛乳、シュガートースト
04土	焼きビーフン、わかめスープ、果物(バナナ)	466.7(435.8) 19.6(17.4) 14.7(13.1) 1.6(1.4)	ビーフン、じゃがいも、○菓子()、油、白ごま、◎菓子〔 〕、ごま油	○牛乳、豚もも肉、厚揚げ、わかめ(干)、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、きくらげ	しょうゆ、オイスターソース、ブイオン、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、菓子
06月	夏野菜のそぼろ煮、もずくの酢の物、果物(オレンジ)、ごはん(3未)	408.7(505.6) 17.1(17.6) 21.0(18.4) 0.8(0.8)	○小麦粉、○バター、○グラニュー糖、さとう、油、片栗粉、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、もずく、◎牛乳	かぼちゃ、もやし、オレンジ、たまねぎ、なす、にんじん、きゅうり、青菜、しょうが	しょうゆ、酢	牛乳、菓子(3未)	牛乳、ココアクッキー
07火	鶏肉の照り焼き、きゅうりとひじきの和え物、おくら納豆、ごはん(3未)	350.7(447.7) 23.1(22.0) 20.2(17.7) 1.0(0.9)	○じゃがいも、○油、白ごま、さとう、精白米	○牛乳、鶏肉、納豆、ちりめん、花かつお、ひじき(乾)、きざみのり、◎牛乳	きゅうり、もやし、オクラ、にんじん、◎果物()	しょうゆ、みりん、○塩	牛乳、果物(3未)	牛乳、スティックポテト
08水	マーボーなす、青菜のナムル、果物(すいか)、ごはん(3未)	419.7(517.0) 22.6(22.0) 20.8(18.3) 1.7(1.5)	○ロールパン(バターパン)、白ごま、さとう、片栗粉、油、ごま油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、○スライスチーズ、赤みそ、◎牛乳	すいか、青菜、なす、にんじん、○パイナップ缶、もやし、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、きくらげ、しょうが	しょうゆ、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、チーズバインサンド
09木	ハヤシライス、グリーンサラダ、果物(オレンジ)	404.2(502.0) 14.7(15.7) 18.4(16.3) 2.2(1.9)	精白米(3上)☆、じゃがいも、○小麦粉、ハヤシルウ、○さとう、○油、油、さとう、精白米(3未)、◎菓子〔 〕	○牛乳、豚肉(もも)、○豆乳、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、○バナナ、ケチャップ、○レモン	酢、塩、しょうゆ	牛乳、菓子(3未)	牛乳、豆乳バナナケーキ
10金	魚の南蛮漬け、とうがんのみそ汁、トマト、ごはん(3未)	423.6(515.5) 19.7(19.6) 21.4(18.8) 1.8(1.6)	○アイスマルク、○ウエハース(鉄強化)、片栗粉、揚げ油、さとう、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、魚、中みそ、油揚げ、わかめ(干)、◎牛乳	とうがん、トマト、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、だし煮干し	牛乳、菓子(3未)	牛乳、アイスクリームウエハース(鉄含む) 添え
11土	ぶっかけひやむぎ、磯あえ、果物(オレンジ)	509.9(466.9) 21.7(19.1) 17.5(15.3) 3.6(3.0)	干しひやむぎ、○菓子()、さとう、白ごま、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、油揚げ、塩こんぶ、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、にんじん、青菜、干しいたけ	しょうゆ、だしかつお、だし昆布、かつお・昆布だし汁	牛乳、菓子(3未)	牛乳、菓子
13月	グリルチキン、かぼちゃのごまドレッシングサラダ、手作りふりかけ、ごはん(3未)	387.5(486.7) 19.7(19.6) 17.5(15.6) 1.6(1.4)	じゃがいも、○小麦粉、○山芋、米粉(製菓用)、白ごま、油、さとう、○油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、○ちくわ、ロースハム、小魚、ひじき(乾)、○刻みこんぶ、○花かつお、○青のり粉、◎牛乳	○キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ゆかり	○お好みソース、酢、みりん、しょうゆ、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、お好み焼き
14火	肉じゃがカレー風味、野菜の酢の物、果物(バナナ)、ごはん(3未)	373.0(480.6) 18.3(18.6) 11.6(10.9) 0.7(0.7)	じゃがいも、○さとう、さとう、油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、豚もも肉、○ねりあん、○きな粉、○かんでん(粉)、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、もやし、にんじん、こんにゃく、きゅうり、グリンピース(冷凍)	しょうゆ、酢、カレー粉、○塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、きなこ寒天
15水	コーンコロッケ、ツナサラダ、トマト、ごはん(3未)	401.8(498.1) 17.9(18.1) 17.5(15.7) 1.1(1.0)	じゃがいも、○菓子()、パン粉、小麦粉、揚げ油、○さとう、油、さとう、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、○小魚、◎牛乳	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(ホールコーン)	酢、○みりん、しょうゆ、塩、○しょうゆ	牛乳、菓子(3未)	牛乳、小魚の甘辛、菓子
16木	豚肉と厚揚げの中華炒め、グリーンポテト、小魚三杯酢、ごはん(3未)	352.6(458.7) 22.3(21.7) 14.7(13.4) 1.0(0.9)	じゃがいも、さとう、ごま油、片栗粉、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、厚揚げ、豚もも肉、ちりめん、青のり粉、◎牛乳	たまねぎ、○バナナ、○もも缶(ダイス)、○みかん缶、○パイナップ(ダイス)、にんじん、青菜、もやし	しょうゆ、オイスターソース、酢、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、ミックスフルーツ
17金	魚のカレーじょうゆ焼き、ごぼうのごまマヨサラダ、ゆでとうもろこし、ごはん(3未)	414.4(498.6) 19.8(19.3) 23.5(20.4) 1.1(0.9)	○食パン(12枚切)、じゃがいも、○マーガリン、マヨネーズ、白ごま、○グラニュー糖、さとう、精白米	○牛乳、魚、◎牛乳	とうもろこし、にんじん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、◎果物()	しょうゆ、酢、みりん、カレー粉、塩	牛乳、果物(3未)	牛乳、シュガートースト
18土	焼きビーフン、わかめスープ、果物(バナナ)	466.7(435.8) 19.6(17.4) 14.7(13.1) 1.6(1.4)	ビーフン、じゃがいも、○菓子()、油、白ごま、◎菓子〔 〕、ごま油	○牛乳、豚もも肉、厚揚げ、わかめ(干)、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、きくらげ	しょうゆ、オイスターソース、ブイオン、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、菓子
21火	鶏肉の照り焼き、きゅうりとひじきの和え物、おくら納豆、ごはん(3未)	350.7(447.7) 23.1(22.0) 20.2(17.7) 1.0(0.9)	○じゃがいも、○油、白ごま、さとう、精白米	○牛乳、鶏肉、納豆、ちりめん、花かつお、ひじき(乾)、きざみのり、◎牛乳	きゅうり、もやし、オクラ、にんじん、◎果物()	しょうゆ、みりん、○塩	牛乳、果物(3未)	牛乳、スティックポテト
22水	マーボーなす、青菜のナムル、果物(すいか)、ごはん(3未)	419.7(517.0) 22.6(22.0) 20.8(18.3) 1.7(1.5)	○ロールパン(バターパン)、白ごま、さとう、片栗粉、油、ごま油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、○スライスチーズ、赤みそ、◎牛乳	すいか、青菜、なす、にんじん、○パイナップ缶、もやし、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、きくらげ、しょうが	しょうゆ、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、チーズバインサンド
23木	ハヤシライス、グリーンサラダ、果物(オレンジ)	404.2(502.0) 14.7(15.7) 18.4(16.3) 2.2(1.9)	精白米(3上)☆、じゃがいも、○小麦粉、ハヤシルウ、○さとう、○油、油、さとう、精白米(3未)、◎菓子〔 〕	○牛乳、豚肉(もも)、○豆乳、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、○バナナ、ケチャップ、○レモン	酢、塩、しょうゆ	牛乳、菓子(3未)	牛乳、豆乳バナナケーキ
24金	魚の南蛮漬け、とうがんのみそ汁、トマト、ごはん(3未)	423.6(515.5) 19.7(19.6) 21.4(18.8) 1.8(1.6)	○アイスマルク、○ウエハース(鉄強化)、片栗粉、揚げ油、さとう、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、魚、中みそ、油揚げ、わかめ(干)、◎牛乳	とうがん、トマト、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、だし煮干し	牛乳、菓子(3未)	牛乳、アイスクリームウエハース(鉄含む) 添え
25土	ぶっかけひやむぎ、磯あえ、果物(オレンジ)	509.9(466.9) 21.7(19.1) 17.5(15.3) 3.6(3.0)	干しひやむぎ、○菓子()、さとう、白ごま、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、油揚げ、塩こんぶ、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、にんじん、青菜、干しいたけ	しょうゆ、だしかつお、だし昆布、かつお・昆布だし汁	牛乳、菓子(3未)	牛乳、菓子
27月	グリルチキン、かぼちゃのごまドレッシングサラダ、手作りふりかけ、ごはん(3未)	387.5(486.7) 19.7(19.6) 17.5(15.6) 1.6(1.4)	じゃがいも、○小麦粉、○山芋、米粉(製菓用)、白ごま、油、さとう、○油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、○ちくわ、ロースハム、小魚、ひじき(乾)、○刻みこんぶ、○花かつお、○青のり粉、◎牛乳	○キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ゆかり	○お好みソース、酢、みりん、しょうゆ、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、お好み焼き
28火	肉じゃがカレー風味、野菜の酢の物、果物(バナナ)、ごはん(3未)	373.0(480.6) 18.3(18.6) 11.6(10.9) 0.7(0.7)	じゃがいも、○さとう、さとう、油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、豚もも肉、○ねりあん、○きな粉、○かんでん(粉)、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、もやし、にんじん、こんにゃく、きゅうり、グリンピース(冷凍)	しょうゆ、酢、カレー粉、○塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、きなこ寒天
29水	夏野菜の豆乳ミートグラタン、コーンとウインナーのスープ、トマト、ごはん(3未)	435.6(525.1) 16.2(16.8) 19.5(17.2) 1.4(1.3)	○小麦粉、マカロニ、○バター、○グラニュー糖、片栗粉、さとう、油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、豆乳、豚ひき肉、ウインナー、○卵、◎牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、クリームコーン缶、青菜、なす、ケチャップ、ピーマン、○レーズン	しょうゆ、ブイオン、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、カレンズサブレ
30木	鶏肉のマリネ、スパゲティンテー、果物(缶)、ごはん(3未)	386.7(496.5) 22.5(22.4) 14.8(14.0) 1.3(1.2)	○菓子()、スパゲティ、白ごま、さとう、油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏むね肉、○チーズ、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、果物(缶)()、キャベツ、にんじん、きゅうり、ケチャップ、ピーマン、赤ピーマン	酢、しょうゆ、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、菓子、チーズ
31金	魚の塩こうじ焼き、野菜炒め、きざみ昆布のおかか煮、ごはん(3未)	360.1(455.2) 19.6(19.2) 16.4(14.7) 1.7(1.4)	○小麦粉、○植物性生クリーム、○さとう、○コーンスターチ、○グラニュー糖、ごま油、さとう、精白米	○牛乳、魚、ベーコン、○絹ごし豆腐、刻みこんぶ、花かつお、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青菜、とうもろこし(ホールコーン)、しめじ、◎果物()	塩こうじ、しょうゆ、ブイオン、塩、酢	牛乳、果物(3未)	牛乳、メロンパン
行事食	とうもろこしごはん、魚の竜田揚げ、和風サラダ、天の川そうめん汁、果物(メロン)	387.7(489.0) 18.8(19.0) 16.5(14.8) 2.0(1.7)	精白米(3上)☆、○菓子()、干しそうめん、片栗粉、揚げ油、白ごま、さとう、油、精白米(3未)、◎菓子〔 〕	○牛乳、魚、わかめ(干)、◎牛乳	メロン、キャベツ、にんじん、青菜、とうもろこし、オクラ、しょうが	しょうゆ、だしかつお、酢、塩、だし昆布	牛乳、菓子(3未)	牛乳、菓子