



# 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		
04金	ドライ豆カレー ポテトサラダ あさりスープ キャンディーチーズ	633.3(495.7) 21.5(16.7) 16.3(12.7) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、三温糖、春雨、油、砂糖	豆乳、ツナ水煮缶、チーズ、バター、あさり水煮缶	玉葱、ホールトマト缶詰、人参、ごぼう、グリーンピース、ホールコーン缶、干しぶどう、ゆで筍、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩	サラダせんべい 牛乳	ごぼうケーキ スキムココア
05土	パエリア わかめスープ ヨーグルト	566.2(525.0) 22.4(20.3) 17.4(15.4) 2.0(1.7)	米、ホットケーキミックス、オリーブ油、はちみつ、油、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ゆであずき缶、ベーコン、えび(むき身)、いか、あさり水煮缶、きな粉、凍り豆腐	玉葱、ホールトマト缶詰、グリーンピース、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
07月	いもおこわ 豚の甘辛煮 かぶと柿のマリネ 粕汁	621.3(520.4) 23.4(19.8) 18.3(15.5) 2.7(1.9)	米、白玉粉、もち米、さつまいも、片栗粉、三温糖、油、黒ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	大根、かき、人参、かぶ、ごぼう、小松菜、だいこん・葉、かぶ・葉、いんげん、せり、しょうが	酒かす、酒、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	ふがし 牛乳	野菜粥 牛乳
08火	ご飯 鶏肉のすき煮 ブロッコリーのカニカマ和え すまし汁	505.1(476.3) 20.6(18.0) 15.0(13.7) 3.0(2.2)	米、ホットドッグパン、マーガリン、三温糖	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉(皮なし)、ウインナー、かにかまぼこ	白菜、玉葱、ブロッコリー、カリフラワー、長葱、しらたき、キャベツ、えのきたけ、人参、切干大根	しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩	鈴カステラ 牛乳	ホットドッグ 牛乳
09水	ご飯 さばのりんごソースかけ 高野豆腐のそぼろ煮 みそ汁	546.6(472.0) 22.2(18.4) 17.5(15.8) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	牛乳、生鮭、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、干しえび、かつお節	キャベツ、白菜、りんご、玉葱、グリーンピース、人参、カットわかめ、しょうが、あおのり、干椎茸	しょうゆ、中濃ソース、酢、酒、みりん、食塩	きなこせんべい 牛乳	お好み焼き風 ポテト 牛乳
10木	ロールパン 焼肉 わかめスープ バナナ	580.4(506.1) 27.0(23.2) 19.9(16.6) 2.2(1.9)	ロールパン、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油、すりごま、ごま	豚肉(もも)、チーズ(チェダー)、牛乳、チーズ、バター	バナナ、かぼちゃ、長葱、玉葱、もやし、ピーマン、人参、焼きのり、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	せんべい 牛乳	かぼちゃの カップケーキ スキムココア
11金	ご飯 擬製豆腐 ひじきとれんこんのサラダ みそ汁	635.5(535.6) 22.1(18.7) 14.5(13.4) 2.1(1.6)	米、さつまいも、白玉粉、じゃがいも、油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ゆであずき缶、卵、絹ごし豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、ほうれん草、ホールコーン缶、人参、いんげん、ひじき、干椎茸	しょうゆ、酢、食塩	クラッカー 牛乳	芋ぜんざい 牛乳
12土	キッズピピンパ 海鮮チヂミ チキンスープ	616.6(542.3) 24.7(21.5) 21.0(18.1) 2.9(2.4)	米、小麦粉、米粉、さつまいも、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、あさり水煮缶、粉チーズ、ベーコン、バター、しらす干し	もやし、にら、ほうれん草、人参、長葱、玉葱、ミニトマト、ホールコーン缶、ピーマン、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩	せんべい 牛乳	ケーキサレ 牛乳
15火	ご飯 チキンのチーズ焼き ほうれん草のおかかごま和え いそスープ	529.3(481.5) 21.4(18.3) 16.2(15.3) 1.8(1.3)	米、ゆでうどん、じゃがいも、春雨、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、とろけるチーズ、かつお節	もやし、ほうれん草、キャベツ、玉葱、マッシュルーム缶、人参、長葱、にんにく、焼きのり、パセリ、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	あんぱんまん ビスケット 牛乳	焼きうどん 牛乳
16水	ご飯 鮭のホイル焼き 白菜のゆかり和え 相性汁	566.3(490.6) 23.2(19.2) 16.9(15.1) 1.7(1.3)	米、さつまいも、米粉、油、ごま	牛乳、生鮭、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、バター、ツナ水煮缶	白菜、ブロッコリー、玉葱、人参、葉ねぎ、生椎茸、ピーマン、レモン果汁	しょうゆ、ケチャップ、酒	たまごボーロ 牛乳	ごはんピザ 牛乳
17木	ロールパン 豚肉のトマトシチュー 大根サラダ みかん	517.8(453.0) 23.7(19.5) 18.4(15.9) 1.9(1.4)	ロールパン、米、米粉、油、三温糖、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かつお節	みかん、玉葱、ホールトマト缶詰、大根、ブロッコリー、しめじ、人参、胡瓜、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、食塩	マシュマロ 牛乳	きつねごはん 牛乳
18金	マーボー丼 バリバリサラダ 白菜スープ	614.4(543.0) 23.0(19.9) 19.6(17.0) 2.9(2.3)	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、三温糖、春雨、ワタンの皮、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、粉チーズ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、白菜、人参、胡瓜、長葱、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	カルシウム せんべい 牛乳	ボンデケーキ 牛乳
19土	ツナスパゲティ ブロッコリースープ ヨーグルト	537.3(490.6) 21.9(19.5) 17.9(16.2) 1.4(1.3)	スパゲティ、三温糖、米粉、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ツナ水煮缶、木綿豆腐	玉葱、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、マッシュルーム缶、ホールコーン缶	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	豆腐ブラウニー 牛乳
21月	ご飯 ささみの酢豚風 さつまいものレモン煮 かき玉スープ	587.5(517.3) 22.0(18.7) 17.5(16.9) 1.5(1.8)	米、さつまいも、三温糖、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、卵、豚ひき肉	玉葱、人参、しめじ、ピーマン、にら、レモン果汁	ケチャップ、酢、しょうゆ、カレールウ、酒、カレー粉、食塩	ビスコ 牛乳	カレーパイ 牛乳
22火	ご飯 厚揚げの香味ソース れんこん金平 みそ汁	598.8(516.5) 21.5(19.9) 18.7(18.3) 1.8(1.6)	米、白玉粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、きな粉、チーズ	れんこん、キャベツ、大根、長葱、人参、玉葱、ミニトマト、ピーマン、かいわれだいこん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、みりん	チーズ 牛乳	あべかわもち 牛乳
23水	チキンライス あじのマリネ かぼちゃのポタージュ りんご	604.2(521.7) 25.8(21.3) 17.7(15.0) 1.3(1.2)	米、グラニュー糖、油、三温糖、米粉	牛乳、豆乳、あじ、卵、鶏むね肉(皮付き)、バター	りんご、玉葱、かぼちゃ、人参、キャベツ、ピーマン	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	せんべい 牛乳	手作りプリン 牛乳
24木	ご飯 凍り豆腐のひき肉サンド 刻み昆布の煮物 みそ汁	565.2(487.5) 22.5(19.0) 17.3(15.4) 2.5(2.0)	米、食パン、三温糖、焼ふ、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、ゆであずき缶、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(ゆで)、油揚げ、バター、きな粉	なめこ、人参、長葱、刻み昆布、ほうれん草、いんげん	しょうゆ、本みりん	クラッカー 牛乳	小倉トースト 牛乳
25金	カレーうどん チーズ入りジャーマンポテト フルーツヨーグルト	602.8(500.3) 21.8(17.8) 20.0(17.8) 3.1(2.4)	ゆでうどん、じゃがいも、米、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、ウインナー、油揚げ	長葱、人参、玉葱、みかん缶、バナナ、パイナップル、しめじ、干しぶどう、ひじき	カレールウ、しょうゆ、本みりん、食塩	サラダせんべい 牛乳	ひじきとツナの 炊き込みおにぎ 牛乳
26土	天津飯 わかめスープ ヨーグルト	599.8(546.8) 23.1(20.8) 16.7(14.5) 2.1(1.8)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、油、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚ひき肉、かにかまぼこ	長葱、玉葱、人参、グリーンピース、干椎茸、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢、しょうゆ、酒、食塩	せんべい 牛乳	肉まん 牛乳
28月	ごは お好みハンバーグ 切干大根の煮つけ みそ汁	544.0(481.9) 22.1(18.3) 15.3(14.7) 4.3(3.3)	米、干しとうめん、油、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、焼ふ	木綿豆腐、チーズ、かまぼこ、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、かつお節	玉葱、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、人参、長葱、切干大根、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、本みりん、中濃ソース、食塩	せんべい 牛乳	温そうめん チーズ
29火	深川めし 白身魚のかぶら蒸し おでん風煮物 みそ汁	542.3(485.7) 25.0(20.8) 14.6(14.9) 2.9(2.1)	米、食パン、里芋、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、さつまいも、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、あさり水煮缶、きな粉	かぶ、大根、板こんにゃく、なめこ、人参、れんこん、かぶ・葉、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	ビスコ 牛乳	揚げパン きな粉スティック 牛乳
30水	ご飯 豆腐のミート焼き キャベツのコンソメ煮 カレースープ	514.3(462.6) 22.3(18.4) 17.4(14.8) 2.0(1.5)	じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生鮭、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、ベーコン	キャベツ、人参、チンゲンサイ、ホールコーン缶、生椎茸、玉葱	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	マシュマロ 牛乳	フィッシュポテト 牛乳
31木	ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜の煮びたし すまし汁 / 柿	621.7(525.0) 23.5(19.4) 19.3(16.9) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、パン粉	牛乳、ぶり、むきえび(冷凍)、油揚げ、バター、牛乳	かき、小松菜、人参、玉葱、もやし、しめじ、人参、ピーマン	しょうゆ、みりん、酒、食塩	かきもち 牛乳	エビドリア 牛乳