

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 (乳児)	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			
04水	ひじきご飯、じゃがいもの煮物、大根のみそ汁	448.6(397.3) 16.3(13.5) 6.2(5.1) 1.7(1.4)	じゃがいも、米、小麦粉、しらたき、砂糖、砂糖	絹ごし豆腐、スキムミルク、みそ、油揚げ、ゆであずき缶、かつお節、バター、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンピース、ひじき、カットわかめ、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	麦茶、バナナ	麦茶、あずき蒸しスコーン	
05木	ごはん(麦入り)、豚肉とキャベツの味噌炒め、白菜とえのきのすまし汁、バナナ	401.8(340.5) 16.3(15.3) 6.4(8.2) 1.9(1.7)	米、ゆでそうめん、押麦、砂糖、ごま油、砂糖	豚肩小間切れ、◎チーズ、スキムミルク、鶏むね肉、みそ	バナナ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、◎たまねぎ、ピーマン、◎ねぎ、◎にんじん	かつおだし汁、◎かつおだし汁、◎しょうゆ、しょうゆ、◎みりん、酒、食塩	麦茶、ベビーチーズ	スキムミルク、そうめん	
06金	わかめうどん、春巻き、キャベツと胡瓜の昆布和え	372.5(318.6) 11.7(9.7) 6.7(5.4) 2.6(2.1)	ゆでうどん、米、春巻きの皮、はるさめ、油	豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、◎だいこん、◎かぶ・葉、きゅうり、ほうれんそう、◎七草、塩こんぶ、干しいたけ、カットわかめ、◎みかん	かつおだし汁、◎かつおだし汁、しょうゆ、みりん、◎しょうゆ、食塩、◎食塩	麦茶、みかん	麦茶、七草がゆ	
07土	ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ	612.0(545.2) 19.8(17.0) 18.7(15.1) 1.9(1.5)	米、油	◎牛乳、豚肩小間切れ、ウインナー	バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン缶、◎オレンジ天然果汁	ハヤシルウ、しょうゆ、コンソメ	オレンジジュース	牛乳、りんごゼリー、菓子	
10火	ご飯、かじき(乳)アジフライ(幼)、けんちん汁、かぼちゃのサラダ	605.3(487.5) 23.2(12.0) 20.8(14.3) 1.8(1.3)	米、◎菓子、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、◎グラニュー糖、油、ごま油	◎牛乳、あじ、かじき、◎ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、油揚げ、◎バター、鶏もも肉	◎りんご、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しぶどう	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩	麦茶、菓子	牛乳、焼きりんごのヨーグルトかけ	
11水	鶏の照り焼きサンド、にんじんサラダ、ポークビーンズ	488.9(463.8) 19.9(17.7) 19.3(15.8) 2.0(1.8)	さつまいも、じゃがいも、◎白玉粉、油、◎砂糖、砂糖、マヨネーズ、◎マカロニ(ゆで)、マーガリンロール	鶏もも小間切れ、豚肉(肩)、だいたず水煮缶詰、◎絹ごし豆腐、◎あずき(乾)、バター、白ごま	にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、◎バナナ	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、本みりん、酢、コンソメ、◎食塩	麦茶、バナナ	麦茶、お汁粉(幼児)、マカロニの小豆かけ(乳児)	
12木	さつまいもご飯、タンダーチキン、コンビネーションサラダ、春雨のスープ	574.9(499.8) 22.5(21.0) 16.6(16.4) 2.4(2.3)	米、◎小麦粉、さつまいも、◎砂糖、はるさめ、◎白玉粉、砂糖、ごま油、オリーブ油	鶏もも肉、木綿豆腐、◎スキムミルク、ヨーグルト(無糖)、◎絹ごし豆腐、◎豆乳、黒ごま、◎チーズ	はくさい、たまねぎ、りんご、こまつな、しめじ、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく	カレーウ、しょうゆ、酢、食塩、酒、カレー粉、コンソメ	麦茶、ベビーチーズ	スキムミルクココア、ドーナツ	お誕生日会
13金	ハヤシライス、りんごとマカロニのサラダ、きのこのスープ	583.5(497.0) 20.7(17.5) 18.3(14.6) 2.2(1.8)	米、◎菓子、押麦、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	◎ヨーグルト(加糖)、豚肩小間切れ、ツナ缶、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、りんご、えのきたけ、こまつな、黄ピーマン、干しいたけ、にんにく、◎みかん	ハヤシルウ、食塩、コンソメ	麦茶、みかん	麦茶、ヨーグルト、菓子	
14土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	497.4(451.6) 13.7(11.6) 10.9(9.0) 1.4(1.1)	米、油、ごま油	◎牛乳、ウインナー、みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たかな(たかな漬)、コーン缶、◎りんご天然果汁	しょうゆ、コンソメ	リンゴジュース	牛乳、ぶどうゼリー、菓子	
16月	そぼろ菜めし、ひじきとキャベツのサラダ、かぶのみそ汁	582.1(521.4) 20.4(17.3) 23.5(18.9) 1.9(1.5)	米、◎菓子、◎小麦粉、◎グラニュー糖、押麦、マヨネーズ、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏むね肉、◎バター、みそ、ベーコン、油揚げ、いわし(煮干し)、◎スキムミルク、白ごま	かぶ、キャベツ、こまつな、かぶ・葉、コーン缶、ひじき、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	麦茶、菓子	牛乳、バタークッキー	
17火	ご飯、かじきのおろし煮、れんごんのきんぴら、なめこのみそ汁	512.9(448.8) 24.0(20.2) 11.4(9.1) 2.0(1.6)	米、◎さつまいも、片栗粉、◎砂糖、砂糖、油、ごま油	かじき、木綿豆腐、◎スキムミルク、豚ひき肉、みそ、◎飲むヨーグルト	れんこん、だいこん、なめこ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、◎しょうゆ、本みりん	飲むヨーグルト	スキムミルク、さつまいもの甘煮	
18水	ハムきゅうりサンド、コールスローサラダ、カレースープ	507.6(454.3) 20.8(17.6) 18.8(15.7) 2.5(2.0)	食パン、◎米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、豚肩小間切れ、ハム、◎ツナ缶、◎かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー、◎塩こんぶ、◎バナナ	カレーウ、◎しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	麦茶、バナナ	牛乳、ツナと塩こぶのおにぎり	
19木	ご飯、鶏の唐揚げ、キャベツとなるとの炒め物、わかめとたまねぎのみそ汁	504.0(433.5) 22.2(19.8) 13.0(12.0) 1.6(1.5)	米、◎菓子、片栗粉、油、ごま油	◎ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、なると、白みそ、いわし(煮干し)、◎チーズ	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、しょうが、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩	麦茶、ベビーチーズ	麦茶、菓子、ヨーグルト	幼稚園交流
20金	ミートソーススパゲティ、コーンサラダ、にらたまスープ、みかん(幼児)	498.5(399.9) 19.2(15.3) 15.3(12.2) 1.9(1.5)	◎米、スパゲティ、油、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、卵、◎油揚げ、◎白ごま	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、トマト、コーン缶、ブロッコリー、ピーマン、にら、トマトピューレ、しいたけ、◎み	ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、◎本みりん、◎酒、◎しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、みかん	牛乳、おむすびいなり	
21土	焼きそば、わかめスープ、バナナ	416.1(386.7) 14.0(11.8) 12.6(10.3) 1.2(1.0)	焼きそばめん、油	◎牛乳、豚肩小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり、◎りんご天然果汁	焼きそばソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	牛乳、ぶどうゼリー、菓子	
23月	ピーマンマン丼、かぶの梅あえ、じゃがいものみそ汁、バナナ	528.7(481.1) 18.0(15.7) 11.3(9.2) 1.6(1.3)	米、◎ロールパン、◎菓子、じゃがいも、◎グラニュー糖、◎砂糖、◎油、焼ふ(板ふ)、油、ごま油、砂糖	鶏ひき肉、◎スキムミルク、白みそ、いわし(煮干し)、白ごま、バター	バナナ、かぶ、たまねぎ、きゅうり、黄ピーマン、赤ピーマン、れんこん、しめじ、りんご、ピーマン、にんじん、梅ごのみ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、焼肉のたれ甘口、みりん	菓子、麦茶	スキムミルクココア、揚げパン	
24火	野菜ラーメン、鶏の照り焼き、たたき胡瓜	438.1(409.3) 24.7(22.3) 18.8(15.1) 1.6(1.4)	ゆで中華めん、◎食パン、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩)、◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、もやし、コーン缶、ねぎ、にんじん、◎ブルーベリージャム	中華スープ、しょうゆ、酢、みりん、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、ブルーベリージャムサンド	幼稚園交流
25水	キーマカレー、きのこキャベツのサラダ、いちご、ヤクルト	596.7(523.8) 21.3(18.0) 16.7(13.1) 2.2(1.8)	米、◎マカロニ、◎砂糖、油、砂糖	ヤクルト、豚ひき肉、◎スキムミルク、◎きな粉、ツナ缶、スキムミルク	たまねぎ、いちご、キャベツ、ホルトトマト缶詰、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、にんにく、◎バナナ	カレーウ、しょうゆ、酢、◎食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、マカロニあべかわ	
26木	焼きそば、ポテトサラダ、酸味スープ	527.5(460.7) 20.9(19.4) 19.1(18.4) 1.8(1.8)	焼きそばめん、じゃがいも、◎米、マヨネーズ、油、◎ごま油、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚肩小間切れ、◎チーズ、卵、◎しらす干し、干しえび	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、◎こまつな、ねぎ、コーン缶、干しいたけ、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	麦茶、ベビーチーズ	牛乳、青菜とじゃこのおにぎり	
27金	ご飯(麦入り)、チキンカツのみそれがけ、納豆和え、五目みそ汁	594.3(487.6) 31.1(24.7) 19.3(15.1) 1.7(1.3)	米、◎小麦粉、パン粉、油、小麦粉、押麦、砂糖	◎牛乳、鶏むね肉、◎豚ひき肉、◎卵、納豆、みそ、油揚げ	もやし、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、◎たまねぎ、にんじん、◎ごぼう、ねぎ、◎しょうが、◎みかん、だいこん	かつおだし汁、しょうゆ、◎しょうゆ、食塩、酢	麦茶、みかん	牛乳、肉まん	
28土	ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ	611.0(544.4) 19.8(17.0) 18.7(15.1) 1.9(1.5)	米、油	◎牛乳、豚肩小間切れ、ウインナー	バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン缶、◎オレンジ天然果汁	ハヤシルウ、しょうゆ、コンソメ	オレンジジュース	牛乳、りんごゼリー、菓子	
30月	ご飯(麦入り)、豆腐ハンバーグ、ひじきサラダ、ほうれん草と卵のスープ	529.8(465.5) 25.2(22.1) 18.8(15.3) 1.8(1.5)	◎ゆで中華めん、米、押麦、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、片栗粉、◎ごま油	◎牛乳、押し豆腐、鶏ももひき肉、卵、◎豚肩小間切れ、だいたず水煮、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、◎たまねぎ、にんじん、ひじき、しょうが、◎カットわかめ	◎中華スープ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、◎鶏ガラ	飲むヨーグルト	牛乳、わかめラーメン	
31火	ふりかけご飯、鮭のマヨネーズ焼き、切干大根の炒め煮、里芋と豆腐みそ汁	538.9(479.8) 28.1(23.2) 19.9(15.7) 2.2(1.7)	米、◎じゃがいも、◎菓子、さといも、マヨネーズ、◎油、油、砂糖	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、◎ベーコン、みそ、油揚げ、かつお節	◎たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、カットわかめ、◎パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、◎食塩、食塩、◎コンソメ	麦茶、菓子	牛乳、ジャーマンポテト	

*都合によりメニューの変更があります。