

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	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			
01 水	お赤飯、鶏肉のごま味噌焼き、 白和え、筍と若布のすまし汁	357.7(308.8) 21.1(18.3) 6.3(6.6) 1.4(1.3)	米、もち米、○砂糖、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、白みそ、すりごま、かつお節、あずき(乾)、◎チーズ	○オレンジ天然果汁、○にんじん、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、にんじん、干しいたけ、○かんでん(粉)、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	麦茶、チーズ	麦茶、にんじんゼリー	入園進級式
02 木	五目うどん、ちくわ磯辺揚げ、ひじきの和風サラダ	378.1(326.7) 16.0(13.4) 9.7(7.6) 2.3(1.9)	ゆでうどん、○米、油、小麦粉、砂糖、○ごま油	ちくわ、豚肩小間切れ、かつお節、白ごま、○白ごま	にんじん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、○こまつな、ひじき、干しいたけ、あおのり、◎バナナ	しょうゆ、酢、みりん、食塩	麦茶、バナナ	麦茶、青菜の混ぜご飯	
03 金	のり佃煮ご飯、肉じゃが、マカロニサラダ、春キャベツのみそ汁	569.6(506.8) 20.8(17.8) 15.0(13.9) 1.6(1.5)	じゃがいも、米、○小麦粉、○グラニュー糖、大豆マヨネーズ、マカロニ、砂糖、○砂糖	豚肩小間切れ、○スキムミルク、○バター、白みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、のり佃煮、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、みりん、食塩	麦茶、菓子	スキムミルク、さくさくクッキー	
04 土	ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ	462.7(422.7) 13.2(11.1) 10.7(8.7) 1.9(1.5)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油	豚肩小間切れ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン缶、◎りんご天然果汁	ハヤシルウ、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	麦茶、菓子、りんごゼリー	
06 月	ご飯(麦入り)、マーボー豆腐、ナムル、かき玉汁	520.5(475.4) 23.4(21.6) 14.5(11.9) 1.9(1.6)	米、○小麦粉、○砂糖、押麦、片栗粉、ごま油、○油、油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、○調製豆乳、卵、○スキムミルク、白みそ、○チーズ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、にら、しょうが、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、○ペーキングパウダー、食塩	飲むヨーグルト	スキムミルク、チーズ入り蒸しパン	
07 火	ご飯(麦入り)、鶏の唐揚げ、切干大根のサラダ、なめことわかめのみそ汁	570.5(505.4) 24.3(20.0) 23.0(18.5) 1.8(1.5)	米、○食パン、片栗粉、押麦、○砂糖、大豆マヨネーズ、油、砂糖、◎さつまいも	○牛乳、鶏もも肉、白みそ、ベーコン、○バター、○きな粉、いわし(煮干し)	キャベツ、なめこ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢、○食塩	麦茶、さつまいも	牛乳、きな粉トースト	
08 水	ウインナーサンド、肉団子のスープ、パプリカのマリネ	476.3(404.2) 19.3(16.9) 18.3(16.3) 2.2(1.9)	マーガリンロール 55g、○米、砂糖、ごま油、油、マーガリンロール 45g	鶏むねひき肉、ウインナー、木綿豆腐、ツナ油漬缶、◎チーズ	黄ピーマン、トマト、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、赤ピーマン、にんじん、○こんぶ佃煮、しょうが	しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩、コンソメ	麦茶、チーズ	麦茶、ごま昆布おにぎり	
09 木	ミートソーススパゲティ、ささ身のサラダ、チンゲン菜のスープ	411.7(353.8) 15.4(12.6) 12.7(10.2) 2.0(1.6)	スパゲティ、○小麦粉、○グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	○豆乳クリーム、豚ひき肉、鶏ささ身、○ヨーグルト(無糖)、○バター	○りんご天然果汁、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、きゅうり、◎みかん缶、ピーマン、◎バナナ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、酒、○ペーキングパウダー、食塩、コンソメ	麦茶、バナナ	リンゴジュース、フルーツスコーン	誕生日会
10 金	親子丼、きのことキャベツのナムル、豆腐とわかめのみそ汁	403.2(371.4) 17.9(15.1) 11.1(10.9) 2.1(1.8)	米、○じゃがいも、○砂糖、油、ごま油、砂糖	卵、絹ごし豆腐、鶏もも小間切れ、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節、白ごま	たまねぎ、まいたけ、しめじ、キャベツ、にんじん、ねぎ、いんげん、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、酢、○食塩	麦茶、菓子	麦茶、じゃがいもの甘煮	
11 土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	452.3(402.2) 13.0(10.7) 10.9(8.9) 1.3(1.0)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、ごま油	ウインナー、白みそ、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	麦茶、菓子、ぶどうゼリー	
13 月	ご飯、松風焼き、白菜とツナの和え物、筍と小松菜のすまし汁	537.4(468.2) 25.2(22.1) 15.1(12.2) 1.7(1.4)	○食パン、米、砂糖	○牛乳、鶏むねひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、かつお節、白みそ、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、○いちごジャム、きゅうり、たけのこ(ゆで)、塩こんぶ	しょうゆ、酒、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、いちごジャムサンド	
14 火	ご飯(麦入り)、カレイの照り焼き、ポテトサラダ、大根のみそ汁	361.5(320.3) 18.9(17.0) 8.1(6.7) 1.5(1.2)	○じゃがいも、米、じゃがいも、大豆マヨネーズ、押麦、砂糖	かかれい、白みそ、ベーコン、○しらす干し、いわし(煮干し)	だいこん、○ピーマン、きゅうり、にんじん、えのきたけ、◎バナナ、◎あおのり	しょうゆ、酒、みりん、食塩	麦茶、バナナ	麦茶、磯風味ポテト	
15 水	ツナサンド、野菜と鶏肉のポトフ、パイン入り甘酢	394.3(320.6) 13.1(11.3) 11.6(10.6) 1.8(1.5)	食パン、○米、じゃがいも、大豆マヨネーズ、砂糖、油	ツナ油漬缶、鶏もも小間切れ、◎チーズ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、パイン缶	酢、しょうゆ、○炊き込みわかめ、食塩、コンソメ	麦茶、チーズ	麦茶、わかめおにぎり	
16 木	五目うどん、ちくわ磯辺揚げ、ひじきの和風サラダ	378.1(326.7) 16.0(13.4) 9.7(7.6) 2.2(1.9)	ゆでうどん、○米、油、小麦粉、砂糖、○ごま油	ちくわ、豚肩小間切れ、○しらす干し、かつお節、白ごま、○白ごま	にんじん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、○こまつな、ひじき、干しいたけ、あおのり、◎バナナ	しょうゆ、酢、みりん、食塩	麦茶、バナナ	麦茶、青菜としらすの混ぜご飯	
17 金	のり佃煮ご飯、肉じゃが、マカロニサラダ、春キャベツのみそ汁	609.7(534.5) 21.5(17.9) 19.5(17.5) 1.7(1.5)	じゃがいも、米、○小麦粉、○グラニュー糖、大豆マヨネーズ、マカロニ、砂糖	○牛乳、豚肩小間切れ、○バター、白みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、きざみり	しょうゆ、みりん、食塩	麦茶、菓子	牛乳、さくさくクッキー	
18 土	焼きそば、わかめスープ、バナナ	417.0(381.8) 14.5(12.1) 13.1(10.7) 1.7(1.3)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、焼きそばめん、油	豚肩小間切れ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、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	麦茶、りんごゼリー、菓子	
20 月	ご飯(麦入り)、マーボー豆腐、ナムル、かき玉汁	520.1(475.2) 23.4(21.5) 14.5(11.9) 1.9(1.6)	米、○小麦粉、○砂糖、押麦、片栗粉、ごま油、○油、油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、○調製豆乳、卵、○スキムミルク、白みそ、○チーズ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、にら、しょうが、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、○ペーキングパウダー、食塩	飲むヨーグルト	スキムミルク、チーズ入り蒸しパン	
21 火	ご飯(麦入り)、鶏の唐揚げ、切干大根のサラダ、なめことわかめのみそ汁	586.7(507.9) 24.6(20.0) 23.0(18.4) 1.8(1.5)	米、○食パン、片栗粉、押麦、○砂糖、大豆マヨネーズ、油、砂糖、◎さつまいも	○牛乳、鶏もも肉、白みそ、○きな粉、ベーコン、○バター、いわし(煮干し)	キャベツ、なめこ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢、○食塩	麦茶、さつまいも	牛乳、きな粉トースト	
22 水	ウインナーサンド、肉団子のスープ、パプリカのマリネ	478.4(405.8) 19.3(16.9) 18.3(16.3) 2.2(1.9)	マーガリンロール 55g、○米、砂糖、ごま油、油、マーガリンロール 45g	鶏むねひき肉、ウインナー、木綿豆腐、ツナ油漬缶、◎チーズ	黄ピーマン、トマト、赤ピーマン、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、○こんぶ佃煮、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	麦茶、チーズ	麦茶、ごま昆布おにぎり	
23 木	ミートソーススパゲティ、ささ身のサラダ、チンゲン菜のスープ	434.4(372.0) 18.2(14.9) 16.6(13.4) 2.2(1.7)	スパゲティ、○小麦粉、○グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、○ヨーグルト(無糖)、○バター	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、きゅうり、○いちごジャム、ピーマン、◎バナナ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、酒、○ペーキングパウダー、食塩、コンソメ	麦茶、バナナ	牛乳、スコーン	
24 金	チキンカレー、もやしサラダ、玉ねぎと麩のスープ、ヤクルト	523.6(476.0) 14.3(12.3) 13.4(12.7) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、押麦、油、焼ふ、ごま油、砂糖	ヤクルト、鶏もも小間切れ、スキムミルク、グリーンピース	○デコボン、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、にんにく	カレールー、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	麦茶、菓子	麦茶、デコボン、菓子	
25 土	ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ	454.8(403.0) 13.0(10.6) 10.7(8.7) 1.9(1.5)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油	豚肩小間切れ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン缶、◎りんご天然果汁	ハヤシルウ、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	麦茶、菓子、ぶどうゼリー	
27 月	ご飯、松風焼き、白菜とツナの和え物、筍と小松菜のすまし汁	543.4(471.8) 25.5(22.3) 15.4(12.5) 1.8(1.4)	○食パン、米、砂糖	○牛乳、鶏むねひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、かつお節、白みそ、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、○いちごジャム、きゅうり、たけのこ(ゆで)、塩こんぶ	しょうゆ、酒、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、いちごジャムサンド	
28 火	ご飯(麦入り)、カレイの照り焼き、ポテトサラダ、大根のみそ汁	371.4(321.1) 20.9(17.0) 8.3(6.7) 1.5(1.2)	○じゃがいも、米、じゃがいも、大豆マヨネーズ、押麦、砂糖	かかれい、白みそ、ベーコン、○しらす干し、いわし(煮干し)	だいこん、○ピーマン、きゅうり、にんじん、えのきたけ、◎バナナ、◎あおのり	しょうゆ、酒、みりん、食塩	麦茶、バナナ	麦茶、磯風味ポテト	
30 木	豚丼、春キャベツのごま和え、ほうれん草のみそ汁	502.4(406.2) 19.4(15.3) 15.3(11.3) 1.6(1.3)	米、油、片栗粉、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、白みそ、いわし(煮干し)、すりごま	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、◎バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	麦茶、バナナ	麦茶、菓子、カップヨーグルト	

*都合によりメニュー変更になる場合があります。