

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月 | ご飯、マーボー豆腐、ナムル、かき玉汁 | 471.5(434.3) 20.0(18.6) 14.4(11.9) 1.6(1.4) | 米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油、砂糖 | 木綿豆腐、豚ひき肉、卵、チーズ、白みそ、オスキムミルク、かつお節、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク) | ほうれんそう、もやし、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 | 麦茶、チーズ入り蒸しパン | |
| 02火 | 豚丼、キャベツのごま和え、ほうれん草のみそ汁 | 505.1(413.0) 19.4(15.4) 15.4(11.4) 1.6(1.3) | 米、油、片栗粉、砂糖、○菓子 | ◎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 | 幼児 幼稚園交流 |
| 03水 | ハンバーガー、青のりポテト、ミネストローネスープ | 689.1(589.3) 25.3(21.0) 28.6(23.1) 2.0(1.6) | マーガリンロール 55g、じゃがいも、○米、マカロニ(ゆで)、パン粉、○砂糖、油、大豆マヨネーズ、マーガリンロール 45g、◎菓子 | ◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー、○きな粉 | たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、ピーマン、セロリ、にんにく、あおのり | ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、○食塩 | 麦茶、菓子 | 牛乳、きな粉おにぎり | |
| 04木 | トマトクリームスパゲティ、蒸し鶏のサラダ、鮎ともやしのスープ | 416.3(362.1) 17.0(13.9) 11.1(9.0) 2.0(1.6) | スパゲティ、○米、○砂糖、油、砂糖、焼ふ、ごま油 | ◎豚ひき肉、ベーコン、○スキムミルク、鶏ささ身、生クリーム、○白みそ | トマトジュース缶詰、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、◎バナナ | しょうゆ、○酒、酒、酢、食塩、コンソメ、○しょうゆ | 麦茶、バナナ | スキムミルク、肉みそおにぎり | |
| 05金 | ご飯、カレイの煮つけ、にんじんサラダ、豚汁 | 443.4(379.2) 21.5(19.5) 7.7(7.8) 1.9(1.7) | 米、○さつまいも、○砂糖、砂糖、油 | ◎牛乳、かかれい、白みそ、いわし(煮干し)、豚肩小間切れ、白ごま、◎チーズ | にんじん、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、しょうが | しょうゆ、酒、○しょうゆ、酢、みりん、○食塩 | 麦茶、チーズ | 牛乳、さつまいもの甘煮 | |
| 06土 | ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ | 469.1(413.5) 13.2(10.7) 10.8(8.7) 1.9(1.5) | ◎ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、○菓子 | 豚肩小間切れ | バナナ、たまねぎ、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、ゼリー | |
| 08月 | ご飯、タンドリーチキン、パプリカのマリネ、青梗菜のスープ | 528.6(480.5) 23.5(21.4) 21.1(17.3) 1.5(1.3) | 米、小麦粉、押麦、◎天かす、砂糖 | ◎牛乳、鶏もも肉 30g、ツナ油漬缶、◎豚肉(ばら)、◎卵、ヨーグルト(無糖)、◎さくらえび、◎ヨーグルト(ドリンク) | ◎キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、黄ピーマン、トマト、きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン、○ねぎ、にんにく、◎あおのり | ◎かつおだし汁、◎お好みソース、カレーウ、酢、中華スープ、しょうゆ、食塩、鶏ガラ、カレー粉、○食塩 | 飲むヨーグルト | 牛乳、お好み焼き | |
| 09火 | ふりかけご飯(麦入り)、変わり五目豆、即席ピクルス、わかめのみそ汁 | 465.5(399.8) 19.3(15.9) 9.2(7.5) 1.8(1.5) | 米、じゃがいも、◎コッペパン、押麦、○油、○グラニュー糖、砂糖、○砂糖、油 | 豚肩小間切れ、だいたい水煮缶詰、◎スキムミルク、白みそ、いわし(煮干し)、高野豆腐 | だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、カットわかめ、◎バナナ | かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、みりん、食塩 | 麦茶、バナナ | スキムミルク、揚げパン | |
| 10水 | カレーサンド、パインサラダ、ワンドンスープ | 571.2(500.3) 22.9(18.9) 22.8(18.5) 2.1(1.7) | マーガリンロール 55g、○米、ワンドンの皮、大豆マヨネーズ、油、○砂糖、ごま油、マーガリンロール 45g、◎さつまいも | ◎牛乳、豚肩小間切れ、豚ひき肉、だいたい水煮缶詰、◎油揚げ、スキムミルク、○白ごま | キャベツ、たまねぎ、にんじん、パイン缶、しめじ、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、にんにく | カレーウ、○みりん、しょうゆ、○酒、○しょうゆ、食塩、コンソメ | 麦茶、さつまいも | 牛乳、おむすびいなり | |
| 11木 | 野菜味噌ラーメン、とり天、胡瓜ともやしのかつお節和え | 456.1(400.3) 23.6(19.5) 17.5(14.1) 1.6(1.3) | ゆで中華めん、○米、油、片栗粉、大豆マヨネーズ、小麦粉、◎菓子、◎カバーリングチョコ | 鶏むね肉 30g、豚肩小間切れ、白みそ、◎生クリーム、◎ベーコン、いわし(煮干し)、かつお節、◎粉チーズ | もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、◎たまねぎ、○しめじ、○にんじん、にんにく、しょうが、◎バナナ | 中華スープ、しょうゆ、酒、食塩、○食塩、○コンソメ | 麦茶、菓子 | 麦茶、きのこソツト(乳)チョコバナナ(幼) | 誕生日会 |
| 12金 | ご飯、鮭のムニエル、プロッコリーのサラダ、ほうれん草ともやしのスープ | 581.5(347.2) 21.1(17.9) 8.2(7.8) 1.1(1.2) | ◎菓子、米、小麦粉、油、砂糖 | さけ、バター、◎ヨーグルト(加糖)、◎チーズ | キャベツ、もやし、トマト、たまねぎ、きゅうり、プロッコリー、ほうれんそう | しょうゆ、酢、食塩、コンソメ | 麦茶、チーズ | 麦茶、菓子、カップヨーグルト | |
| 13土 | 高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ | 411.7(367.5) 10.3(8.4) 7.9(6.4) 1.3(1.0) | ◎ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、ごま油、○菓子 | 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、ゼリー | |
| 15月 | 鶏そぼろ丼、ひじきとキャベツのサラダ、豆腐のみそ汁 | 479.1(440.8) 22.5(20.6) 20.4(16.8) 1.9(1.6) | ◎じゃがいも、米、押麦、大豆マヨネーズ、砂糖、○油、油 | ◎牛乳、鶏むねひき肉、卵、木綿豆腐、白みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(ドリンク) | キャベツ、こまつな、コーン缶、ひじき、カットわかめ | しょうゆ、みりん、食塩、○食塩 | 飲むヨーグルト | 牛乳、ポテトフライ | |
| 16火 | ご飯、八宝菜、ほうれん草のみそ汁、たたき胡瓜 | 510.8(438.7) 18.8(15.5) 18.1(14.6) 1.6(1.3) | 米、○スパゲティ、○油、ごま油、片栗粉、油 | ◎牛乳、豚肩小間切れ、◎ベーコン、なると、白みそ、いわし(煮干し) | きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、◎たまねぎ、にんじん、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、◎ピーマン、◎にんじん、しょうが、◎ | ◎ケチャップ、中華スープ、◎ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩、○食塩、鶏ガラ、○コンソメ | 麦茶、バナナ | 牛乳、イタリアンスパゲティ | |
| 17水 | ポテサラサンド、胡瓜とごぼうのサラダ、肉団子のスープ | 456.5(386.4) 15.6(13.8) 15.3(13.8) 2.0(1.8) | 食パン 8枚切り、○米、じゃがいも、大豆マヨネーズ、砂糖、ごま油 | 鶏むねひき肉、すりごま、スキムミルク、◎チーズ | きゅうり、ごぼう、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶、しょうが | 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 | |
| 18木 | 冷やしサラダうどん、ウインナーとアスパラのかき揚げ、バナナ | 495.3(433.1) 16.9(14.3) 15.6(12.5) 1.6(1.3) | ○米、干しうどん(ゆで)、小麦粉、大豆マヨネーズ、片栗粉、砂糖、○砂糖、油、◎菓子 | ◎スキムミルク、ツナ油漬缶、◎卵、卵、ウインナー、◎ベーコン | バナナ、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、ピーマン、グリーンアスパラガス、○ねぎ、コーン缶 | めんつゆ・ストレート、○しょうゆ、○鶏ガラ、食塩、○食塩 | 麦茶、菓子 | スキムミルク、卵と葱のチャーハン | |
| 19金 | ご飯、まぐろのかんろ煮、コーンサラダ、なめことわかめのみそ汁 | 540.3(446.7) 24.8(19.7) 15.6(12.4) 2.2(1.7) | 米、油、砂糖、片栗粉、○菓子 | かじき、白みそ、いわし(煮干し)◎ヨーグルト | キャベツ、なめこ、きゅうり、トマト、コーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ、◎バナナ | しょうゆ、酢 | 麦茶、バナナ | 麦茶、菓子、カップヨーグルト | |
| 20土 | 焼きそば、わかめスープ、バナナ | 358.3(332.7) 11.3(9.4) 9.4(7.6) 1.6(1.3) | ◎ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、焼きそばめん、油、◎菓子 | 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、菓子、ゼリー | |
| 22月 | ソースカツ丼、小松菜のしらす和え、大根のみそ汁 | 536.2(489.9) 25.8(23.5) 8.5(7.3) 2.0(1.7) | 米、小麦粉、パン粉、小麦粉、○砂糖、押麦、油、○黒ねりごま、砂糖、○油、ごま油 | 鶏ささ身、◎豆乳、◎スキムミルク、白みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(ドリンク) | だいこん、もやし、こまつな、キャベツ、しめじ | 中濃ソース、酒、みりん、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、黒ごま蒸しパン | |
| 23火 | ニラともやしの焼きそば、酸味スープ、オクラときゅうりの梅和え | 457.6(411.3) 20.0(16.9) 11.0(8.9) 1.7(1.4) | 焼きそばめん、○米、油、○砂糖、◎ごま油、ごま油、◎さつまいも | 木綿豆腐、豚ひき肉、卵、◎スキムミルク、◎干しえび、干しえび、○白ごま | もやし、きゅうり、れんこん、にら、チンゲンサイ、にんじん、オクラ、ねぎ、うめ干し・調味漬、干しいたけ、○塩こんぶ、にんにく | 焼きそばソース、しょうゆ、酢、食塩、鶏ガラ、コンソメ | 麦茶、さつまいも | スキムミルク、桜えびと昆布のおにぎり | |
| 24水 | いちごジャムバターサンド、小松菜とワンドンのサラダ、スキムミルク入り洋風炒り豆腐 | 507.6(431.7) 22.5(18.3) 15.6(12.5) 1.9(1.5) | 食パン、○米、しゅうまいの皮、油 | 押し豆腐、豚ひき肉、卵、○さけ(塩)、スキムミルク、バター、粉チーズ、干しえび、○白ごま | こまつな、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、ごぼう、さやえんどう、干しいたけ、◎バナナ | ○酒、しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩 | 麦茶、バナナ | 麦茶、石狩おにぎり | |
| 25木 | キーマカレー、トマトと胡瓜のさっぱりサラダ、玉ねぎと鮎のスープ、ヤクルト | 416.7(354.6) 15.1(13.4) 13.2(12.1) 1.6(1.4) | 米、○砂糖、押麦、砂糖、油、焼ふ、ごま油 | 豚ひき肉、◎牛乳、だいたい水煮缶詰、スキムミルク、白ごま、◎チーズ、ヤクルト | たまねぎ、きゅうり、トマト、◎みかん缶、にんじん、ピーマン、◎かんでん(粉)、にんにく | カレーウ、しょうゆ、酢、鶏ガラ、食塩 | 麦茶、チーズ | 麦茶、牛乳かんでん | |
| 26金 | ご飯、鶏の香り揚げ、酢の物、にら卵汁 | 556.1(585.5) 25.5(24.3) 21.0(18.4) 1.8(1.9) | 米、片栗粉、砂糖、油、○食パン 8枚切り、◎菓子 | ◎牛乳、鶏もも肉 30g、卵、ハム、かつお節 | もやし、きゅうり、にんじん、にら、にんにく、しょうが、◎いちごジャム | しょうゆ、酢、みりん、食塩 | 麦茶、菓子 | 牛乳、クリームパン、いちごジャムサンド | |
| 27土 | ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ | 469.1(413.5) 13.2(10.7) 10.8(8.7) 1.9(1.5) | 米、油 | 豚肩小間切れ | バナナ、たまねぎ、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 | | 夏祭り |
| 29月 | ご飯、松風焼き、白菜とツナの和え物、小松菜のすまし汁 | 465.4(431.4) 22.4(20.9) 12.9(10.8) 1.5(1.3) | 米、○食パン、○砂糖、砂糖 | 鶏むねひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、◎スキムミルク、◎バター、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、きゅうり、塩こんぶ | しょうゆ、酒、食塩 | 飲むヨーグルト | スキムミルクココア、シュガーバタートースト | |
| 30火 | ピピンバ、ささ身のくずらちサラダ、玉ねぎとしめじのスープ | 532.6(455.2) 23.5(19.1) 20.9(16.8) 1.9(1.5) | 米、○小麦粉、押麦、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油 | ◎牛乳、豚肩小間切れ、鶏ささ身、◎卵、◎ヨーグルト(無糖)、◎バター、◎スキムミルク、白みそ、白ごま | もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、キャベツ、セロリ、しめじ、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、カットわかめ、◎バナナ | しょうゆ、酢、◎ペーキングパウダー、食塩、酒、コンソメ | 麦茶、バナナ | 牛乳、ヨーグルトケーキ | |

*都合によりメニューが変更になる場合があります。