

献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(1食未満児)	材 料 名				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			
03月	親子丼(凍り豆腐入り)、みそ汁(さつま芋・長ねぎ)、ほうれん草ともやしのごまあえ、ミニトマト	609.0(473.2) 24.4(19.4) 19.6(16.4) 2.9(2.1)	米、ロールパン、さつまいも、ごま	〇牛乳、〇牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇ベーコン、〇チーズ、凍り豆腐	たまねぎ、もやし、ほうれん草、ねぎ、ミニトマト、〇たまねぎ、にんじん、焼きのり	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、ボーロ	牛乳130、チーズパン	
04火	パン・ぶどうぱん、野菜スープ(じゃが芋)、ししゃものごま揚げ、キャベツのペーコンドレッシングあえ	591.6(565.7) 22.5(20.1) 21.0(24.8) 2.7(2.0)	ぶどうぱん、〇米、じゃがいも、〇小麦粉、ごま、〇砂糖、油、小麦粉、〇ごま、オリーブ油、砂糖	〇牛乳、わかさぎ、〇無塩バター、〇しらす干し、ベーコン、〇卵、〇牛乳	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、〇焼きのり	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳100、クッキー	牛乳130、じゃこおにぎり	
05水	御飯、白菜スープ(ホタテ貝)、豆腐のピカタ、かぼちゃのごまマヨネーズ	611.5(533.0) 26.6(22.6) 17.9(16.4) 2.8(2.2)	米、〇生中華めん、マヨネーズ、油、〇ごま油、ごま、片栗粉、小麦粉、砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、卵、ほたて貝柱水煮、鶏ひき肉、粉チーズ、〇牛乳	はくさい、かぼちゃ、にんじん、〇ねぎ、たまねぎ、〇コーン缶、ブロッコリー、ピーマン、〇生わかめ	〇中華スープ、〇しょうゆ、しょうゆ、食塩、コンソメ、〇食塩、〇こしょう、こしょう	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、おやつコンラマー	
06木	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、宝袋煮、れんこんマリネ	566.8(463.8) 26.3(21.7) 20.5(18.2) 3.1(2.3)	米、砂糖、〇片栗粉、オリーブ油	〇牛乳、木綿豆腐、〇鶏ひき肉、油揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、〇牛乳	れんこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、〇にんじん、ねぎ、〇しいたけ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、〇かつおだし汁、しょうゆ、酢、〇しょうゆ、〇みりん、〇食塩、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、肉まん	
07金	御飯、みそ汁(かぶ・あげ)、メルルーサのポイル焼き、春雨のマヨネーズサラダ	576.0(486.4) 19.5(16.6) 23.1(19.9) 2.5(2.0)	米、〇ホットケーキ粉、メルルーサ、はるさめ、〇油、マーガリン、オリーブ油	〇牛乳、〇牛乳、メルルーサ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ハム、〇卵、〇バター	かぶ、りんご、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、レモン果汁	煮干だし汁、食塩、ワイン(白)、しょうゆ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ドーナツ・ボンボン	
10月	こんにゃくライス、スープ(ニラ玉)、レバーの胡麻ソースからめ	588.5(477.5) 24.2(19.6) 17.0(14.6) 2.6(2.0)	米、〇フランスパン、片栗粉、油、ごま、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、卵、豚レバー、〇ゆであずき缶、ツナ水煮缶	にんじん、板こんにゃく、パン、〇ゆであずき缶、ツナ(冷凍)、しょうが	中華スープ、ケチャップ、しょうゆ、食塩、酒、ウスターソース、コンソメ、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、あんぱん	
11火	ツナ・ジャムサンド、わかめスープ(キャベツ)、鶏のから揚げ・ごま風味	629.5(612.2) 27.9(24.0) 23.6(26.6) 3.1(2.3)	食パン、〇米、〇小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま、小麦粉、〇砂糖、〇ごま	〇牛乳、鶏もも肉、ツナ油揚げ、〇無塩バター、〇卵、〇米みそ(淡色辛みそ)、卵、〇牛乳	キャベツ、生わかめ、にんじん、いちごジャム、しょうが	中華スープ、しょうゆ、〇みりん、食塩、酒	牛乳100、クッキー	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
12水	御飯、中華スープ(きくらげ)、マーボー豆腐、粉ふき芋	561.2(497.8) 21.7(19.2) 16.5(15.4) 3.1(2.4)	〇ゆであずき、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油、〇片栗粉	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、〇牛乳	えのきたけ、ねぎ、にんじん、〇ねぎ、黒きくらげ、〇干しいたけ、パセリ、しょうが	中華スープ、〇かつお・昆布だし汁、〇しょうゆ、しょうゆ、酒、〇みりん、食塩、〇食塩、こしょう	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、うどん(おやつ)	
13木	チキンピザ、わかめスープ(ニンニク)、クリスマスミートローフ・豆腐入り、ポイルブロッコリー、ミニトマト、かまぼこ、フルーツポンチ(いちご)	636.9(512.9) 26.8(22.0) 18.4(16.7) 2.9(2.0)	米、パン粉、〇砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ	〇牛乳、木綿豆腐、白身魚すり身、豚ひき肉、鶏もも肉、卵、バター、〇牛乳	たまねぎ、バナナ、〇パイン缶、ミニトマト、〇みかん缶、キウイフルーツ、いちご、パイン缶、ブロッコリー、もも缶、コーン缶、生わかめ、にんじん、茶ねぎ、〇かんてん、パセリ	中華スープ、ケチャップ、食塩、ウスターソース、酒、みりん、コンソメ、ナッツ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、フルーツゼリー	クリスマス会食会、誕生会
14金	御飯、豚汁(里芋)、ぶりの照り焼き、小松菜ともやしの和え物	612.1(513.4) 24.5(20.1) 20.6(17.2) 1.9(1.5)	米、〇小麦粉、さといも、〇黒砂糖、油、ごま油、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、ぶり、〇卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、こまつな、もやし、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、コーン缶、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、黒糖蒸しパン	
17月	ひじきの御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、じゃがいも炒め、ミニトマト	545.3(447.3) 20.2(16.9) 16.4(14.2) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、〇フランスパン、〇砂糖、油、オリーブ油、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、木綿豆腐、〇卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ	ミニトマト、なめこ、にんじん、糸みつば、ピーマン、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、フレンチトースト(フランスパン)	
18火	パン・クロワッサン、ころころスープ、かじきの竜田揚げ、きゅうりとコーンのサラダ	546.5(486.9) 19.1(17.3) 22.7(20.8) 2.3(1.8)	クロワッサン、〇米、じゃがいも、油、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)	〇牛乳、かじき、〇牛乳	〇ブルーベリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、グリーンピース、〇塩こんぶ、〇焼きのり、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩、酒	牛乳100、ウエハース	牛乳130、昆布おにぎり、ブルーベリー	
19水	御飯、みそ汁(もやし)、擬製豆腐(ほうれん草)、切り干し大根のサラダ	552.7(491.9) 23.5(20.4) 17.8(16.3) 2.8(2.2)	米、〇焼きそばめん、砂糖、〇ごま油、ごま、油	〇牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、〇干しえび、〇牛乳	もやし、〇キャベツ、〇たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、〇にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、カットわかめ、〇かまぼこ	かつお・昆布だし汁、〇ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、おやつ焼きそば(桜海老)	
20木	御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、鮭のコンクリームかけ、じゃが芋と鶏肉の煮物	530.3(438.2) 25.3(21.0) 10.5(11.1) 2.9(2.2)	米、じゃがいも、〇コーンフレーク、砂糖	〇牛乳、さけ、豆腐、生揚げ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇牛乳	だいこん、クリームコーン缶、いんげん、にんじん、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、コーンフレークスナック	
21金	御飯、豆腐スープ(わかめ)、ローストチキン・カレー風味、せん野菜(キャベツ)、人参グラッセ	567.3(480.3) 21.1(17.7) 19.4(17.3) 1.8(1.4)	米、〇砂糖、〇小麦粉、油、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖	〇牛乳、絹ごし豆腐、鶏手羽肉、〇卵、〇脱脂粉乳、〇生クリーム、〇バター、〇牛乳、バター	キャベツ、にんじん、〇もも肉、ねぎ、〇パイン缶、カットわかめ、にんにく、しょうが	中華スープ、ケチャップ、しょうゆ、食塩、酒、カレー粉、コンソメ	牛乳100、ウエハース	ココア、ロールケーキ	自由保育
25火	パン・食パン、きのこスープ、マカロニ海老グラタン	584.6(580.8) 22.6(20.2) 19.6(23.8) 3.0(2.2)	食パン、〇米、〇小麦粉、マカロニ、小麦粉、〇砂糖、〇ごま、パン粉、油	〇牛乳、牛乳、〇無塩バター、えび(むき身)、〇しらす干し、バター、ベーコン、〇卵、粉チーズ、〇牛乳	たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム缶、にんじん、コーン缶、さやえんどう、〇焼きのり、パセリ	コンソメ、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、ふりかけおにぎり	自由保育
26水	カレーライス・手作り、コーンスープ(中華風)、コーンスローサラダ(りんご)	521.9(470.3) 16.6(15.6) 16.5(15.5) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、小麦粉、油、はちみつ、片栗粉、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、卵、バター、ハム、〇牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、キャベツ、りんご、干しぶどう、あさつき、干しいたけ、にんにく、しょうが	酢、食塩、中華だし、ケチャップ、カレー粉、ウスターソース、こしょう	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、ワッフル	自由保育
27木	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、コロッケ冷凍、せん野菜(キャベツ)、人参・きゅうり	589.6(479.7) 19.4(16.9) 16.1(15.0) 2.4(1.8)	じゃがいも、米、〇フランスパン、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛ひき肉、〇牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、〇りんごジャム、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、クリームパン	自由保育
28金	御飯、そうめんみそ汁、さわらの塩焼き、根菜と豚肉の煮物	580.9(568.1) 25.9(21.5) 17.7(21.3) 2.9(2.1)	米、さといも、〇小麦粉、〇強力粉、〇ごま、〇砂糖、〇砂糖、干しとうめん、砂糖、〇小麦粉	〇牛乳、〇牛乳、さわら、〇無塩バター、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇さきいか、〇卵	はくさい、にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、〇食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、ごませんべい、さきいか	自由保育

ご飯は、毎日麦ご飯です。
給食には、牛乳又は麦茶がです。
毎日デザートがです。
献立は、都合により変更する事あります。

