

献 立 表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (%)未満充	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			
01 火	パン・ぶどうぱん、とうもろこしのスープ(ねぎ)、野菜メンチかつ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	594.5(501.8) 21.5(18.7) 17.4(16.0) 2.4(1.9)	ぶどうパン、○米、パン粉、小麦粉、油	○牛乳、豚ひき肉、卵、◎牛乳	キャベツ、クリームコーン缶、ミニトマト、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ピーマン、にんじん、○塩こんぶ、○焼きのり	食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、わかめおにぎり	
02 水	御飯、みそ汁(だいこん・えのき)、さわらの信田煮、かぼちゃのサラダ(ハム)	577.1(469.5) 21.7(17.9) 19.3(16.2) 2.1(1.6)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、さわら、○卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター	ほくさい、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、にんじん、えのきだけ、糸みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、クッキー	牛乳130、ワッフル	
03 木	御飯、豆腐みそ汁(チングン菜)、肉じゃが(豚肉)、ピーマンのソース(ひじき)	568.6(476.7) 21.7(18.8) 17.1(15.8) 3.0(2.3)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、ごま、○ながいも	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	ピーマン、○はくさい、○たまねぎ、したたき、○ねぎ、にんじん、チングンサイ、コーン缶、○にんじん、さやえんどう、○干しいたけ、ひじき、かぶのり	○かつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、○食塩、食塩、○しょうゆ	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、栄養すいとん	
04 金	御飯、わかめ汁(ほうれん草)、蒸しさばの照りつけ、大根とあげの煮物	548.8(449.7) 23.5(19.1) 15.7(13.7) 2.4(1.8)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、さば、○卵、油揚げ、○チーズ	だいこん、にんじん、ほうれんそう、えのきだけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、ビスク	牛乳130、チーズ入り蒸しパン	
07 月	おこわ(鶏肉)、みそ汁(もやし)、ちくわ2色揚げ、ほうれん草とソナの和え物	580.7(517.4) 21.6(20.6) 18.3(19.0) 2.9(2.2)	米、七分つき米、○強力粉、○砂糖、○ごま、油、小麦粉、○小麦粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、ちくわ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ、○調製豆乳	ほうれんそう、もやし、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、コーン缶、○かんてん、干しいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、○食塩、食塩、カレー粉	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ブルーツゼリー、ごませんべい	
08 火	パン・クロワッサン、わかめスープ(コーラ)、鶏肉のマーマレード焼き、春雨のマヨネーズサラダ	544.2(466.6) 20.4(18.0) 23.3(20.1) 3.5(2.6)	クロワッサン、○米、マヨネーズ、はるさめ、○砂糖、○ごま	○牛乳、鶏もも肉、ハム、○米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	りんご、きゅうり、コーン缶、生わかめ、にんじん、葉ねぎ、マーマレード	中華スープ、しょうゆ、酒、○みりん、食塩	牛乳100、エヌハース	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
09 水	御飯、野菜スープ、白身魚のボテクリーミー焼、ブロッコリーのごま酢あえ	578.2(470.3) 24.1(19.6) 17.3(14.8) 2.9(2.2)	○ゆでうどん、七分つき米、じゃがいも、油、ごま、○片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、さわら、ちくわ、鶏ひき肉、○油揚げ	クリーミーコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、○ねぎ、しめじ、○干しいたけ	○かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、○みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩、コンソメ、○食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、うどん(おやつ)	
10 木	御飯、肉豆腐(ひき肉)、ほうれん草のおかか和え	552.9(472.7) 23.1(19.8) 16.7(15.5) 2.3(1.8)	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、焼豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、かつお節、○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、コーン缶、えのきだけ、○あさつき	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、じゃこトースト(ねぎ)	
11 金	御飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、マルルーサのアーモンドフレイ、れんこんのきんぴら・豚肉	593.9(481.3) 23.6(19.2) 19.0(16.0) 2.7(2.0)	七分つき米、○小麦粉、パン粉、油、小麦粉、油、○砂糖、砂糖、アーモンド(乾)、ごま油、ごま	○牛乳、○牛乳、メルルーサ、豚肉(肩)、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵	れんこん、たまねぎ、○バナナ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳100、ビスク	牛乳130、バナナ蒸しパン	
14 月	キッズピザンバ、はるさめ中華スープ、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)	553.6(453.1) 18.9(15.9) 16.0(13.9) 2.3(1.8)	七分つき米、砂糖、はるさめ、ごま、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、にかにまぼこ、○無塩バター	きゅうり、もやし、ほうれんそう、チゲンサイ、にんじん、コーン缶、えのきだけ、ねぎ、カットわかめ、しうが、にんにく	酢、しょうゆ、和風だしの蒸、食塩、酒	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、玄米フレークスナック	
15 火	御飯、みそ汁(キャベツ)、豚肉のもち米蒸し、切り干し大根と里芋の旨煮	595.7(502.6) 24.6(20.9) 15.1(14.4) 2.5(2.0)	七分つき米、さといも、○小麦粉、米、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(もも)、油揚げ、○卵、○干しそひ、○するめ、○かつお節、○牛乳	キャベツ、○キャベツ、たまねぎ、切り干し大根、にんじん、○ねぎ、さやえんどう、干し椎茸、○するめ、○かつお節、○あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、みりん、○ウスター・ソース、食塩、おろししょうが	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、お好み焼き	
16 水	御飯、みそ汁(里芋・小松菜)、鮭のムエル、きゅうりの華風サラダ	543.2(445.8) 22.0(18.1) 14.5(12.8) 2.4(1.8)	○さつまいも、七分つき米、さといも、○砂糖、○油、小麦粉、砂糖、○ごま油、ごま油	○牛乳、○牛乳、さけ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、ごまつな、にんじん、たまねぎ、らしたき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、○しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、ビスク	牛乳130、大学芋	
17 木	ツナ・フルーツサンド、コーンスープ(たまねぎ)、クリスマスチキン、ケチャップスパゲティー、ボイルロッコリー、ミニトマト	598.6(504.7) 26.3(22.1) 26.5(22.4) 2.4(1.9)	食パン、○砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、生クリーム、○牛乳	ミニトマト、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、マッシュルーム、しょうが、キウイフルーツ、いちご	ケチャップ、しょうゆ、酒、コンソメ	牛乳100、エヌハース	牛乳130、プリン、せんべい	
18 金	御飯、けんちん汁(鶏肉)、さばと玉ねぎのみぞ煮、キャベツの香り漬け	594.9(482.0) 29.9(23.6) 22.4(18.4) 1.8(1.4)	七分つき米、○パン粉、○油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、○豚ひき肉、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、ごぼう、レモン果汁、○にんにく	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが、○食塩、○しょうゆ	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、フランクフルト	
21 月	御飯、みそ汁(大根・さといも)、涼(豆腐)のはさみ煮、もやしのごま酢あえ	542.4(448.2) 19.8(16.5) 16.1(14.0) 2.4(1.8)	七分つき米、○ロールパン、さといも、○グラニュー糖、砂糖、○油、片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、練り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もしやし、だいこん、にんじん、カットわかめ、干しいたけ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100、エヌハース	牛乳130、あげぱん(グラニュー糖)	自由保育
22 火	ミートスパゲティー、かぶのスープ、きゅうりとコーンのサラダ、ヨーグルト和え(みかん缶)	558.8(476.3) 21.7(18.9) 19.3(17.4) 2.4(1.9)	マカロニ・スパゲティー、○米、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、○ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○ツナ油漬缶、ペーパー、粉チーズ、○牛乳	かぶ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、コーン缶、かぶ、葉、○ねぎ、○にんじん、にんにく	ケチャップ、ウスター・ソース、○しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ツナチャーハン	自由保育
24 木	御飯、みそ汁(なめこ・小松菜)、厚揚げのそぼろ煮、もやしの彩り和え	594.3(501.6) 22.6(19.5) 20.9(18.5) 2.2(1.7)	七分つき米、○さつまいも、○砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、生揚げ、卵、豚ひき肉、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	にんじん、もやし、たまねぎ、だいこん、こまつな、ねぎ、にら、なめこ、えのきだけ、グリンピース、○かんてん	煮干だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100、クッキー	牛乳130、いもかんてん	自由保育
25 金	にんじんライス、わかめスープ(キャベツ)、ミートローフ・豆腐入り、マカロニサラダ、ゆでブロッコリー	565.5(461.4) 22.9(18.6) 21.6(17.9) 2.2(1.7)	七分つき米、○小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、油、○砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、卵、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、生わかめ、コーン(冷凍)	中華スープ、ケチャップ、ウスター・ソース、食塩、ナツメグ	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、ローラーケーキ	自由保育
28 月	御飯、豚汁(里芋)、ささ身の中華風てんぷら、白菜の昆布和え	575.9(468.7) 24.4(19.6) 20.1(16.8) 1.9(1.5)	七分つき米、さといも、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、猪ささ身、○無塩バター、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ	ほくさい、だいこん、板こんにゃく、ねぎ、にんじん、ごぼう、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、エヌハース	牛乳130、焼き菓子	自由保育