



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			
02月	中華炊き込みおこわ、中華スープ(チンゲン菜)、ほうれん草のナムル	583.8(474.2) 21.3(17.6) 16.5(14.2) 3.2(2.4)	◎コッペパン、もち米、米、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○フランクフルト、焼き豚、ベーコン	ほうれんそう、○キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、コーン缶、干しいたけ	中華スープ、○ケチャップ、しょうゆ、食塩、中華だしの素	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ホットドッグ	
06金	こいのぼりピラフ、スープヌードル、鶏の竜田揚げ、ミニトマト、ポイルブロッコリー	563.6(460.1) 19.4(16.3) 15.4(13.5) 2.1(1.6)	米、○上新粉、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、油、○片栗粉、○砂糖、マヨネーズ、オリーブ油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ベーコン、○えんどう(乾)、ちくわ	ミニトマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、節句・かしわ餅	子供の日お祝いランチ
09月	どうもろこし御飯、みそ汁(じゃが芋・ごぼう)、かじきのケチャップ煮、小松菜ともやしのあえ物	573.8(467.2) 19.5(16.4) 13.2(11.9) 2.4(1.9)	○さつまいも、胚芽米、米、じゃがいも、○砂糖、油、きび(精白粒)、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、こまつな、コーン缶、もやし、にんじん、ごぼう、さやえんどう、○かんとん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、さつまいものようかん	
10火	パン・ロールパン、豆乳スープ(野菜)、はんぺんのチーズサンドフライ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	555.4(474.5) 22.0(19.1) 19.4(17.4) 2.3(1.8)	ロールパン、○七分つき米、パン粉、油、小麦粉、○ごま油	○牛乳、豆乳、白はんぺん、チーズ、卵、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	キャベツ、ミニトマト、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、○ねぎ	ケチャップ、コンソメ、○しょうゆ、食塩	牛乳100、ポーロ	牛乳130、おにぎり(じゃこねぎ)	
11水	御飯、みそ汁(だいこん・豆腐)、メルルーサの香り揚げ、ひじきと枝豆のサラダ	580.8(472.1) 22.3(18.3) 21.5(17.7) 2.0(1.5)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、メルルーサ、○卵、木綿豆腐、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、○バター	だいこん、コーン缶、えだまめ、にんじん、ひじき、カットわかめ、あおのり	煮干だし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、パフケーキ	お誕生会
12木	御飯、みそ汁(こまつな・いも)、厚揚げの炒め物、はるさめサラダ(みかん)	579.8(491.5) 20.8(18.3) 18.6(16.9) 2.0(1.6)	七分つき米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖、○砂糖、ごま	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○無塩バター、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、こまつな、コーン缶、○にんじん、ねぎ、にら、しめじ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、和風だしの素	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、にんじんカップケーキ	
13金	御飯、かき玉汁(五目)、鶏肉のごま味噌焼、もやしとニラの和え物(ハム)	547.0(448.5) 24.3(19.7) 18.2(15.5) 2.4(1.9)	七分つき米、○ロールパン、○油、ごま、砂糖、○グラニュー糖、片栗粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にら、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、あげばん(きな粉)	
16月	わかめ御飯、すまし汁(白菜・えのき)、松風焼き・豆腐いり、かぼちゃの甘煮	571.5(465.6) 25.0(20.2) 16.4(14.2) 2.2(1.7)	七分つき米、○フランスパン、○ピーナツバター、ごま、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、生わかめ、葉ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ピーナツバターサンド	
17火	ハム・ジャムサンド、ころころスープ、ナゲット、ミニトマト	563.4(480.1) 20.7(18.2) 16.1(15.1) 3.3(2.5)	食パン、○米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ	○牛乳、ハム、卵、鶏もも肉、◎牛乳	たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、にんじん、グリーンピース、いちごジャム、○塩こんぶ、○焼きのり	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、昆布おにぎり	
18水	御飯、豆腐みそ汁(もやし)、さわらとごぼうの煮つけ、キャベツとほうれんそうの磯和え	542.3(445.2) 25.0(20.2) 15.1(13.3) 2.0(1.5)	七分つき米、○スパゲティ、砂糖、○オリーブ油	○牛乳、◎牛乳、さわら、木綿豆腐、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	キャベツ、ほうれんそう、もやし、○たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、えのきたけ、○マッシュルーム缶、焼きのり、しょうが、○焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、酒、○酒、○食塩	牛乳100、ポーロ	牛乳130、おやつ・ツナスパゲティ	
19木	巻き寿司、麩のすまし汁(みつば)、筑前煮、コロッケ、ポイルブロッコリー、ミニトマト	609.3(512.2) 18.5(16.6) 12.9(12.9) 2.5(1.9)	じゃがいも、米、○砂糖、パン粉、砂糖、小麦粉、油、マヨネーズ、焼ふ	○牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、◎牛乳、かにかまぼこ	○りんご天然果汁、○りんご、ミニトマト、れんこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、みつば、えのきたけ、焼きのり、○かぼちゃ(ゆで)	かつおだし汁、しょうゆ、酢、ウスターソース、酒、みりん、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、せんべい、アップルゼリー	春の遠足
20金	カレーライス、豆腐スープ(ねぎ)、コールスローサラダ(りんご)	581.1(472.3) 18.2(15.4) 19.3(16.2) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、○フランスパン、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、ハム、○バター	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、にんじん、ねぎ、干しぶどう	カレールウ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、バターラスク	予備日
23月	さつま芋御飯、おかず汁、凍り豆腐のふわふわ煮、ほうれん草とえのき茸のお浸し	586.4(476.0) 25.1(20.3) 16.2(14.0) 2.5(1.9)	七分つき米、○小麦粉、さつまいも、○黒砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、○卵、凍り豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、なす、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、糸みつば、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、黒糖蒸しパン	
24火	パン・クロワッサン、チキンスープ(キャベツ)、ミートローフ、ポイルブロッコリー、ミニトマト	580.8(492.2) 23.4(20.0) 28.0(23.4) 2.3(1.8)	クロワッサン、○米、片栗粉、マヨネーズ、○油、油、○ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、○卵、○干しえび、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、○ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、ひじき	ケチャップ、○オイスターソース、ウスターソース、食塩、コンソメ、○食塩、ナツメグ	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ほうれん草のチャーハン	
25水	御飯、みそ汁(チンゲン菜)、さけの塩焼き、新じゃがそばろ	559.1(456.9) 24.7(20.0) 17.1(14.7) 2.1(1.7)	七分つき米、じゃがいも、○焼きそばめん、○ごま油、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩)、油揚げ	○キャベツ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、○ピーマン、○にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、○ウスターソース、しょうゆ、食塩	塩せんべい、牛乳100	牛乳130、おやつ焼きそば	
26木	御飯、コーンスープ(わかめ)、ポーキング、いんげんとささみの胡麻ネーズ和え	562.5(479.4) 20.4(18.0) 15.4(14.6) 2.6(2.0)	七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、ごま、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、鶏ささ身、○卵、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、コーン缶、いんげん、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酒、食塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ホットケーキ	
27金	ミートスパゲティ、キャベツスープ、ちくわ磯辺揚げ	580.1(471.6) 26.5(21.3) 16.0(13.9) 2.6(2.0)	マカロニ・スパゲティ、○米、小麦粉、○ごま	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ちくわ、○さけ(塩)、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、○焼きのり、にんにく、あおのり	ケチャップ、○酒、コンソメ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、鮭おにぎり	
30月	中華どんぶり、豆腐みそ汁(しめじ)、小松菜ともやしの和え物	559.9(457.5) 23.9(19.4) 13.1(11.9) 3.7(2.8)	米、○生中華めん、砂糖、片栗粉、○ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、なると、油揚げ	はくさい、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、○ねぎ、しめじ、○コーン缶、たけのこ、ピーマン、コーン缶、ねぎ、○生わかめ、干しいたけ、カットわかめ	○中華スープ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、酒、○食塩、コンソメ、食塩、○こしょう、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、おやつコーンラーメン	
31火	パン・食パン、野菜スープ(じゃが芋)、鶏ささみのアーモンドフライ、きゅうりとコーンのサラダ、ミニトマト	533.9(459.4) 20.8(18.2) 15.8(14.9) 2.5(1.9)	食パン、○七分つき米、じゃがいも、油、パン粉、アーモンド(乾)、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、ごま	○牛乳、鶏ささ身、○ツナ味缶、卵、◎牛乳	ミニトマト、きゅうり、にんじん、○もやし、たまねぎ、コーン缶、○こまつな、○焼きのり	ケチャップ、○酒、コンソメ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、おさかなごはん	

ご飯の時は、麦ご飯になっています。
給食には、牛乳又はむぎぢやがでます。
毎日デザートが出ます。
献立は、都合により変更する事があります。



