

# 1 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	食 材			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主 な 材 料 名					エネルギー(kcal)	
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの			蛋白質(g)	
							食塩相当(g)	
0～2歳	3～5歳							
6月	ごはん メンチカツ マカロニサラダ コンソメスープ 小魚	いわし煮干し メンチカツ	カニ 米 じゃがいも しょう油 マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	お茶 ポーロ	牛乳 菓子(ペコちゃん のほっぺ)	506 16.6 1.7	612 20.6 2.1
7火	八穀ごはん 豚肉じゃが 小松菜のツナ和え 味噌汁	ツナステーキ 豚肉	焼きか 米 八穀米 じゃがいも はるさめ 上白糖 しょう油 みりん マヨネーズ	しらたき グリンピース こまつな たまねぎ にんじん こねぎ わかめ	チーズ	牛乳 ☆オレンジケーキ	506 18.1 1.7	580 19.5 1.8
8水	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 厚揚げのツナマヨ焼き 味噌汁 果物(ミカン) 小魚	生揚げ いわし煮干し ツナステーキ 牛肉	米 上白糖 みりん マヨネーズ	ごぼう こまつな 大根 たまねぎ スイトコーン にんじん こねぎ みかん	牛乳	ミルクココア クッキー	523 24.5 1.7	587 27.4 2
9木	マーボー丼 大学いも ワカメスープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 豚ミンチ	米 さつまいも 片栗粉 上白糖 白ごま 黒ごま しょう油	しょうが たまねぎ にんにく にんにく もやし わかめ トマトチャップ	果物(バナナ)	牛乳 ☆ビザトースト	579 19.7 1.8	689 24.2 2.2
10金	ハヤシライス さつまいもサラダゼリー 小魚	いわし煮干し 牛肉	米 さつまいも ごま しょう油 国産みかんゼリー マヨネーズ ハヤシ	いんげん グリンピース たまねぎ にんじん	お茶 ウエハース	ヤクルト クッキー	561 14.0 1.6	621 16.5 1.8
11土	ジュース パン		ロールパン アップル					
13月	成人の日							
14火	ロールパン クリームシチュー キャベツとツナのサラダ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し ツナステーキ 鶏肉 脱脂粉乳	ロールパン じゃがいも しょう油 マヨネーズ クリーム チョコ	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー パナ	お茶 ビスコ	お茶 ☆おにぎり(わかめ)	487 19.0 1.9	595 24.2 2.4
15水	ごはん 豚肉と大根の旨煮 キャベツのごま和え 豆腐とまいたけのスープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 豚肉	米 上白糖 白ごま みりん	キャベツ 大根 にんじん こねぎ まいたけ	チーズ	お茶 ☆さつまいもぜんざい	409 17.5 1.7	459 18.7 1.8
16木	ミートスパゲティ ポテトサラダ ヨーグルト	合挽ミンチ いちごヨーグルト	スパゲティ じゃがいも しょう油 マヨネーズ みりん マヨネーズ	グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん にんにく トマトチャップ	お茶 ポーロ	牛乳 ☆きなこドーナツ	562 18.2 1.3	672 22.4 1.7
17金	中華丼 春雨サラダ ワカメスープ 小魚	いわし煮干し 豚肉	米 片栗粉 緑豆はるさめ 上白糖 白ごま しょう油 マヨネーズ	きゅうり しょうが たけのこ にんじん はくさい ビーマン 黄ピーマン もやし わかめ	牛乳	ジュース せんべい	411 14.7 1.3	446 15.0 1.5
18土	ジュース パン		ロールパン アップル					
20月	ごはん 焼き魚(鯖) かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 果物(バナナ)	塩さば 鶏ミンチ	米 上白糖 しょう油 みりん	かぼちゃ こまつな 大根 にんじん こねぎ パナ	チーズ	牛乳 ☆二色サンド	577 24.7 2.2	640 25.1 2.2
21火	ロールパン ハンバーグ 粉ふき芋付(ブロッコリー) コンソメスープ 小魚	木綿豆腐 おから いわし煮干し 合挽ミンチ 卵 牛乳	ロールパン パン粉 じゃがいも しょう油 バター	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー 青のり トマトチャップ	お茶 ウエハース	牛乳 ☆ヨーグルトケーキ	512 20.4 2.2	603 25.7 2.7
22水	かやくうどん じゃがいも和風マヨ焼き ゼリー 小魚	油揚げ いわし煮干し かつお節 鶏肉	うどん じゃがいも みりん 国産りんごゼリー マヨネーズ	にんじん こねぎ ほうれんそう しいたけ	牛乳	お茶 ☆おにぎり(ゆかり)	465 17.2 1.6	515 18.2 1.8
23木	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ ゆで野菜サラダ カレー風味の野菜スープ チュルルン	パン 鶏肉 卵	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 しょう油 チョコレット ふりかけ ゴマドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん にんにく パセリ ブロッコリー キャベツ	お茶 ポーロ	牛乳 ケーキ	680 16.4 1.4	828 20.4 1.8
24金	親子どんぶり じゃがいもきんぴら 味噌汁 小魚	油揚げ いわし煮干し 鶏肉 卵	米 じゃがいも 上白糖 ごま しょう油 みりん	大根 たまねぎ にんじん こねぎ わかめ	ヨーグルト	ヤクルト クッキー	508 18.5 1.9	571 20.4 2.3
25土	ジュース パン		ロールパン アップル					
27月	ごはん タラの野菜あんかけ ごぼうサラダ 味噌汁	木綿豆腐 まだら ハム	米 片栗粉 上白糖 白ごま しょう油 みりん マヨネーズ	きゅうり ごぼう たけのこ たまねぎ にんじん こねぎ 乾しいたけ わかめ	お茶 ウエハース	牛乳 ☆バナナスコーン	524 16.3 1.7	588 19.6 1.9
28火	みそラーメン シュウマイ 付け合せ(ブロッコリー) 果物(ミカン)	豚ミンチ しゅうまい	中華めん みりん	しょうが スイトコーン にんにく 根深ねぎ ブロッコリー ほうれんそう もやし みかん	果物(バナナ)	お茶 ☆キャベツと塩昆布おにぎり	389 13.4 1.4	426 15.4 1.7
29水	ごはん 里芋と鶏肉のあげ煮 ほうれん草とキャベツのごま和え 味噌汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 鶏肉	米 さといも 片栗粉 上白糖 白ごま しょう油 みりん	キャベツ スイトコーン にんじん こねぎ ほうれんそう わかめ	ヨーグルト	ミロ クッキー	489 21.5 1.8	560 24.3 2.1
30木	カレーライス キャベツとカリフラワーのサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 牛肉 ハム りんごヨーグルト	米 じゃがいも しょう油 パン粉	カリフラワー キャベツ たまねぎ にんじん	牛乳	お茶 クッキー	513 17.3 1.7	574 18.4 2.1
31金	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根のサラダ 味噌汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し ツナステーキ 豚肉	米 上白糖 しょう油 みりん マヨネーズ	きゅうり しょうが 切干大根 たまねぎ にんじん こねぎ レモン果汁 わかめ	お茶 ポーロ	ヤクルト せんべい	420 15.5 1.6	491 19.1 2

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作り、又は少し手を加えています。)