

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 (乳児)	3時おやつ
			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		
1 火	御飯、鶏の竜田揚げ、ひじき煮、みそ汁	440(360) 16.4(12.4) 17.1(12.4) 2.4(2.0)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏肉、みそ、油揚げ	○ぶどう、もやし、だいこん、ひじき、にんじん、いんげん、わかめ、しょうが、◎幼児野菜&フルーツ	だし汁、しょうゆ、酒	野菜&フルーツ	ぶどう
2 水	ピラフ、チキンナゲット、野菜スープ、チーズ	569(462) 20.7(15.1) 28.6(22.5) 2.8(1.7)	米、○ミロ、油、○こつぶポテコ、◎ビスコ	○牛乳、ウインナーソーセージ、チーズ、チキンナゲット、	たまねぎ、こまつな、ミックスベジタブル、しめじ	ケチャップ、洋風だしの素、塩、こしょう	ビスコ	こつぶポテコ、アイスマロ
3 木	御飯、さけの塩焼き、筑前煮、みそ汁	439(401) 21.4(19.0) 10.0(8.3) 1.7(1.3)	米、○パンパキンパバロアの素、油、砂糖、◎ミニゼリー	○牛乳、鶏肉、みそ、いんげんまめ、さけ	にんじん、たまねぎ、れんこん、つきこんにやく、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、塩	ミニゼリー	★パンパキンパバロア
4 金	カレーライス、ブロッコリー和風サラダ、フルーツ(みかん缶)	504(432) 13.4(12.9) 11.7(11.3) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、ノンオイル和風ドレッシング、油、○ぼんせんえび	牛肉、豚肉、ハム、◎チーズ	たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、にんじん	カレールー	チーズ	ぼんせんえび、お茶
5 土	パン、お茶							
7 月	ロールパン、コロッケ、ボイルキャベツ、ミネストローネスープ、ジョア(ストロベリー)	567(426) 18.7(14.3) 15.5(10.6) 2.8(2.2)	ロールパン、油、マカロニ、砂糖、サウザンドレッシング、コロッケ、◎アンパンマンのおやさいせん	大豆、脱脂粉乳、ジョアストロベリー	○バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、塩	アンパンマンお野菜せんべい	バナナ
8 火	じゃこまぜ御飯、肉じゃが、ほうれん草のお浸し、みそ汁	538(442) 14.3(11.5) 19.0(15.7) 2.2(1.7)	じゃがいも、米、○フライドポテト、○油、油、砂糖、ごま油、◎白い風船	豆腐、豚肉、牛肉、みそ、しらす干し、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、○塩	白い風船	★フライドポテト、お茶
9 水	御飯、さばのみそ煮、ちくわきんぴら風煮、すまし汁、みかん缶	560(431) 20.6(14.7) 16.2(10.2) 2.0(1.5)	米、砂糖、麩、ごま油、油	さば、ちくわ、みそ、○アイスクリーム(バニラ)	みかん缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、ごま、しょうが、◎幼児りんごジュース	だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、酒、しょうゆ、塩	りんごジュース	アイスクリーム
10 木	焼きそば、きゅうりとわかめのナムル、スープ	483(372) 14.5(13.0) 19.4(16.3) 2.0(1.7)	焼きそばめん、油、砂糖、ごま油、○ねじパン	○牛乳、豚肉、カニ風味かまぼこ、◎チーズ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、ごま、わかめ、あおのり	ソース、洋風だしの素、しょうゆ	チーズ	ねじパン、牛乳
11 金	御飯、鶏肉みそ焼き、白菜の煮浸し、みそ汁	478(420) 28.0(19.2) 8.7(8.8) 2.2(1.6)	米、○蒸しパンミックス、小麦粉、砂糖、◎ムーンライト	○牛乳、鶏肉、みそ、厚揚げ、赤板かまぼこ、○脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、○りんご、しめじ、○りんごジャム、ねぎ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒	ムーンライト	★りんご蒸しパン、牛乳
12 土	パン、お茶							
14 月	黒糖ロールパン(3歳以上)、ロールパン、ミンチかつ、マカロニサラダ、野菜スープ	519(376) 15.2(9.6) 19.4(12.6) 2.3(1.6)	黒糖ロールパン、○さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油、◎ミニゼリー、ロールパン	脱脂粉乳、ハム、ミンチカツ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ	ソース、洋風だしの素、塩	ミニゼリー	★ふかし芋、お茶
15 火	ハヤシライス、コーンとブロッコリーのサラダ、ぶどうゼリー	420(365) 12.5(12.1) 11.5(11.7) 2.1(1.9)	米、ノンオイル和風ドレッシング、油、○砂糖、ぶどうゼリー	○ヨーグルト、牛肉、豚肉、◎チーズ	たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、ブロッコリー、にんじん、コーン、しめじ、グリーンピース	ハヤシルウ、ケチャップ	チーズ	★フルーツヨーグルト
16 水	御飯、いわしの梅煮、ほうれん草のお浸し、ミニそうめん、オレンジ	654(529) 21.8(15.5) 8.8(7.8) 5.3(3.9)	そうめん、米、○ぼたぼた焼き、砂糖、◎ライスクッキー	いわしの梅煮、錦糸たまご、赤板かまぼこ	ほうれんそう、オレンジ、にんじん、ねぎ	だし汁、めんつゆ、しょうゆ	ライスクッキー	ぼたぼた焼き、お茶
17 木	ソースかつ丼、きゅうりの酢の物、りんごゼリー	483(369) 11.2(8.0) 10.9(6.1) 1.2(1.0)	米、○牛乳寒天の素、油、砂糖、りんごゼリー	○牛乳、カニ風味かまぼこ、豚ヒレカツ	きゅうり、キャベツ、○みかん缶、にんじん、◎幼児野菜&フルーツ	ソース、酢、本みりん、ケチャップ	野菜&フルーツ	★牛乳かんでん
18 金	御飯、豚肉とキャベツの焼肉風炒め、ポテトサラダ、コンソメスープ	548(478) 14.5(11.6) 16.5(14.0) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、◎ビスコ	豚肉、ツナ缶	キャベツ、○りんご、たまねぎ、えのき、にんじん、きゅうり、パプリカ	焼き肉のたれ、洋風だしの素、酒、塩	ビスコ	りんご
19 土	パン、お茶							
23 水	☆お誕生日メニュー☆、ゆかり御飯、鶏のから揚げ、厚焼き卵、マカロニケチャップ炒め、ブロッコリー、ミニゼリー	602(479) 22.1(18.6) 19.5(16.1) 2.0(1.9)	米、○フリーカットチェリーケーキ、マカロニ、油、ミニゼリー、○ホイップクリーム	鶏肉、ベーコン、厚焼き卵、◎チーズ	○りんごジュース、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ゆかり粉	ケチャップ、唐揚げ粉、塩、こしょう	チーズ	チェリーケーキ、りんごジュース
24 木	さば飯(郷土料理)、揚げぎょうざ、ブロッコリーの土佐あえ、みそ汁	540(476) 15.6(13.0) 22.1(18.3) 2.8(2.2)	米、○サッポロポテト、油、砂糖、◎プチクッキー、○1歳からのサッポロポテト	餃子、さば、みそ、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、ごぼう、しめじ、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	プチクッキー	サッポロポテトつぶつぶベジタブル、お茶
25 金	カレーうどん、ほうれん草とじゃこのお浸し、ヨーグルト	413(393) 15.1(13.4) 8.7(8.6) 1.3(1.2)	うどん、片栗粉、油、○いちごどら焼き、◎アンパンマンのおやさいせんべい	ヨーグルト、豚肉、牛肉、しらす干し	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ	だし汁、カレールー(7品目不使用)、しょうゆ、みりん、塩	アンパンマンお野菜せんべい	どら焼き、お茶
26 土	パン、お茶							
28 月	コッペパン、煮込みハンバーグ、切干し大根のサラダ、かぼちゃポタージュ	586(425) 22.6(14.6) 18.5(13.3) 3.0(2.1)	コッペパン、○米、パンパキンスープの素、油、砂糖、◎ビスコ	ハンバーグ(乳・卵不使用)、牛乳、○さけフレーク、脱脂粉乳、ハム	トマトジュース、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ごま、グリーンピース	ケチャップ、和風ドレッシング、ソース	ビスコ	★おにぎり、お茶
29 火	御飯、おでん風煮、ほうれん草の和え物、フルーツカクテル	524(475) 23.7(21.4) 7.9(7.2) 1.9(1.8)	米、○ホットケーキミックス、○バター、○グラニュー糖、砂糖、◎白い風船	鶏肉、煮込みちくわ、○脱脂粉乳、○卵、○牛乳、○ジョアプレーン	フルーツカクテル(黄桃・洋ナシ・パイナップル・ぶどう・さくらんぼ)、だいこん、ほうれんそう、もやし、こんにゃく	だし汁、しょうゆ、酒	白い風船	★レモンケーキ、ジョア(プレーン)
30 水	マーボー丼、パンサンズ、わかめスープ	427(374) 13.4(12.7) 9.4(10.0) 2.2(2.1)	米、○プリンの素(卵不使用)、はるさめ、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、○牛乳、カニ風味かまぼこ、みそ、◎チーズ	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、コーン、しょうが、わかめ、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、中華スープ、塩	チーズ	★プリン

※仕入れ材料の都合により献立内容を変更することもありますので、ご了承下さい。
★手作り又は少し手を加えたおやつです。