



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			
01 木	ミックスサンド、かぼちゃのミルクスープ、チキンのチーズパン粉焼き、果物(チェリー・パイナップル)	455.2(403.3) 19.2(16.6) 19.8(16.8) 2.0(1.5)	食パン、マヨネーズ、パン粉、マーガリン、オリーブ油、砂糖	調製豆乳、○アイスマルク、卵、鶏もも肉、ハム、チーズ、脱脂粉乳、生クリーム、バター、粉チーズ	かぼちゃ、パイナップル、たまねぎ、さくらんぼ缶、レタス、いちごジャム、コーン缶、にんにく	ワイン(白)、コンソメ、食塩、パセリ粉、黒こしょう、白こしょう	麦茶、お菓子	麦茶、こんせんくんミルクバー	
02 金	ピピンパ丼、キャベツとかにかまのスープ、豆腐のナムル風サラダ、果物(グレープフルーツ)	537.9(426.3) 20.4(15.4) 20.9(15.1) 2.3(1.7)	米、○食パン、砂糖、ごま油、ごま、○マーガリン・ソフトタイプ	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○コンデンスミルク、かにかまぼこ	もやし、グレープフルーツ、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、黒こしょう	麦茶、お菓子	牛乳、ラスク	
03 土	ナポリタン、さつま芋とツナのサラダ、フルーツ寒天	626.7(511.2) 18.0(14.6) 24.5(20.0) 1.2(1.0)	マカロニ・スパゲティ、さつま芋、オリーブ油、砂糖	○調製豆乳、ウインナー、ツナ油漬缶、粉チーズ、無塩バター	トマトピューレ、たまねぎ、しめじ、レタス、グリーンアスパラガス、にんじん、ピーマン、コーン缶、かんでん、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	豆乳、お菓子(バウムクーヘン)	
05 月	サラダうどん、ささみの磯天、フルーツカルピス	557.8(456.9) 21.2(16.5) 21.2(17.2) 1.4(1.1)	ゆでうどん、なたね油、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、すりごま	○牛乳、鶏ささ身、カルピス、卵(厚焼き卵)、調製豆乳、○ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶(きはだ)、○卵、卵、○無塩バター、○脱脂粉乳	かぼちゃ、トマト、きゅうり、○ブルーベリージャム、○いちごジャム・低糖度、たまねぎ、カットわかめ、かんでん、あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	麦茶、お菓子	牛乳、ベリーベリーケーキ	
06 火	バターしょうゆコーンご飯、けんちん汁、豚肉とモヤシの炒め物、果物(バナナ)	489.0(416.0) 16.8(12.7) 11.7(10.4) 1.9(1.5)	○さつま芋、米、さといも、なたね油、砂糖、ごま油	○調製豆乳、豚肉(もも・脂身なし)、鶏むね肉、無塩バター	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、クリームコーン缶、しめじ、ごぼう、ピーマン、コーン缶、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、中華スープ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、オイスターソース、食塩、白こしょう	麦茶、お菓子	豆乳、ふかし芋	
07 水	ハヤシライス、シーザーサラダ、ゼリー	545.7(470.8) 17.4(14.5) 17.5(14.2) 2.0(1.6)	米、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉	○調製豆乳、牛肉(もも・皮下脂肪なし)、○チーズ、ベーコン、粉チーズ、無塩バター、生クリーム	トマト、○バナナ、○パイナップル、レタス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○こまつな、干しぶどう、○レモン、にんにく	ケチャップ、ハヤシルウ、白こしょう、食塩、ナツメグ	麦茶、お菓子	野菜スムージー、チーズ	
08 木	バターロールパン、ハムとインゲンのスープ、ハンバーグほうれん草、コーンクリームソー、果物(オレンジ)	448.9(352.4) 19.9(14.5) 16.7(11.7) 2.1(1.6)	ロールパン、○小麦粉、さつまいも、○じゃがいも、小麦粉、パン粉、オリーブ油	豚ひき肉、牛ひき肉、調製豆乳、ハム、○卵、卵、○粉チーズ、○干しえび(さるエビ)、無塩バター、クリーム(植物性脂肪)	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、クリームコーン缶、○キャベツ、ブロッコリー、にんじん、いんげん、ほうれんそう、○ねぎ、○あおのり	○かつお・昆布だし汁、○中濃ソース、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	麦茶、お好み焼き	
09 金	しらすと竹の子の炊き込みご飯、ご飯、すまし汁、チキンの和風あんかけ、果物(なし)	485.9(407.9) 21.8(16.6) 15.5(11.4) 1.9(1.5)	米、○ロールパン、片栗粉、○砂糖、なたね油、砂糖	○牛乳、○調製豆乳、鶏むね肉、木綿豆腐、○卵、なると、しらす干し、○生クリーム、○バター	なし、たけのこ(水煮缶)、にんじん、たまねぎ、しめじ、あさつき、さやえんどう、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	牛乳、フレンチスティック	
10 土	鮭とゆかりのおにぎり、みそ汁、照り焼きチキン、里芋の煮物、果物(グレープフルーツ)	502.2(417.1) 21.2(17.4) 11.3(8.7) 2.2(1.7)	米、さといも、○砂糖、砂糖、ごま、○なたね油	○調製豆乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、さくらます(焼)	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん、にんにく、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、○シナモン	麦茶、お菓子	豆乳、ココアケーキ	
12 月	御飯(十六穀米)、みそ汁、鮭の揚げおろし煮、根菜の煮物、果物(桃缶・チェリー缶)	627.3(522.8) 23.9(18.9) 16.8(12.3) 3.3(2.5)	米、片栗粉、なたね油、○砂糖、玄米、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○脱脂粉乳、○卵、○無塩バター、○クリーム(植物性脂肪)	だいこん、もも缶、たけのこ(水煮缶)、きゅうり、れんこん、にんじん、たまねぎ、さくらんぼ缶、○マーマレード・低糖度、カットわかめ、○オレンジ・ネーブル、あさつき、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、食塩	麦茶、お菓子	牛乳、オレンジクリームケーキ	
13 火	ミートソース、コトコトポトフ、アロエヨーグルト	505.4(414.0) 20.7(16.0) 14.7(13.0) 1.9(1.4)	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、○チーズ、ウインナー、無塩バター、粉チーズ、生クリーム	たまねぎ、○バナナ、西洋なし缶、ホールトマト缶詰、にんじん、トマトピューレ、だいこん、ピーマン、セロリ	コンソメ、食塩、白こしょう、黒こしょう、バジル粉、ナツメグ	麦茶、お菓子	麦茶、果物(バナナ)、チーズ	
14 水	御飯、きのこスープ、肉団子の黒酢あんかけ、さくらげと桜えびの卵焼き、果物(グレープフルーツ)	551.2(475.0) 23.0(18.2) 20.4(16.3) 2.1(1.6)	米、○人参パン、片栗粉、なたね油、砂糖、パン粉、ごま	○牛乳、豚ひき肉、卵、干しえび(さるエビ)	グレープフルーツ、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、きゅうり、赤ピーマン、えのきたけ、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、あさつき、黒きくらげ、しょうが	中華スープ、昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、オイスターソース、食塩、白こしょう	麦茶、お菓子	牛乳、おやつパン	お誕生日会 お楽しみ給食
15 木	親子丼、すまし汁、大根の香りサラダ、なし	511.5(433.8) 20.9(16.1) 19.6(16.7) 3.0(2.1)	米、なたね油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、卵、○クリームチーズ、凍り豆腐、なると、○クリーム(植物性脂肪)	はくさい、トマト、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しらたき、ねぎ、根みつば、カットわかめ、○いちごジャム、しそ	かつおだし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、かつお・昆布だし汁、酢、食塩、白こしょう	麦茶、お菓子	牛乳、リッツサンド	
16 金	五目あんかけラーメン、大学芋、オクラやっこ、ゼリー	620.3(538.1) 22.0(17.7) 17.5(15.4) 3.1(3.5)	ゆで中華めん、さつまいも、○米、なたね油、砂糖、ごま、片栗粉、○ごま	木綿豆腐、豚肉(もも・脂身付)、○しらす干し、かつお節	かぼちゃ、りんご、もやし、はくさい、たまねぎ、キャベツ、オクラ、にんじん、しょうが、黒きくらげ、にんにく	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、オイスターソース、食塩、みりん、○食塩、白こしょう	麦茶、お菓子	麦茶、しらすのミニおにぎり	
17 土	なでしこカレー、ほうれん草のごま和え、ココアプリン	627.6(539.5) 19.5(15.2) 24.2(20.1) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油、すりごま	○調製豆乳、牛乳、豚肉(もも・脂身付)、脱脂粉乳、無塩バター	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶	昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、コンソメ、白こしょう、食塩、カレー粉	麦茶、お菓子	豆乳、お菓子(ドーナツ)	
20 火	チキンカレー、グリーンサラダアランチョビドレッシングかけ、柑橘ゼリー	557.2(464.7) 17.3(12.9) 16.6(13.8) 1.5(1.2)	○さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油、オリーブ油	○調製豆乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ハム、無塩バター、いわし味付缶、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、グレープフルーツ、レタス、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、サニーレタス、きゅうり、りんご、いんげん、コーン缶、にんにく、しょうが	カレー粉、酢、コンソメ、カレー粉、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	豆乳、焼き芋	
21 水	御飯(カルシウムふりかけ)、かきたま汁、トマトチーズハンバーグ、かぼちゃの洋風煮、果物(りんご缶)	588.4(484.7) 20.4(15.9) 21.5(15.7) 2.5(1.9)	米、○ぶどうパン、砂糖、パン粉、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ベーコン、調製豆乳、とろけるチーズ、無塩バター	かぼちゃ、りんご(缶詰)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、いんげん、にら、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(うすくち)、ワイン(赤)、コンソメ、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	牛乳、おやつパン	
22 木	ウインナー卵ドック、コーンスープ、鶏の唐揚げ 温野菜添え、果物(バナナ)	656.0(534.8) 25.9(20.3) 34.1(26.4) 2.4(1.8)	ロールパン、マヨネーズ、なたね油、片栗粉、小麦粉、○砂糖、マーガリン・ソフトタイプ、すりごま、砂糖	○牛乳、調製豆乳、鶏むね肉、卵、ウインナー、脱脂粉乳、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	バナナ、だいこん、レタス、たまねぎ、クリームコーン缶、グリーンアスパラガス、コーン缶、パセリ、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	牛乳、チョコチップマフィン	
24 土	五目チャーハン、エリンギの中華スープ、ハムと大根の中華サラダ、果物(オレンジ)	385.1(334.1) 12.0(9.7) 10.5(7.4) 1.9(1.5)	米、ごま油、なたね油、砂糖	木綿豆腐、卵、ハム、干しえび(さるエビ)	オレンジ・ネーブル、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、エリンギ、ねぎ、あさつき	中華スープ、ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、白こしょう	麦茶、お菓子	麦茶、ゼリー	
26 月	御飯、すまし汁、チキンカツ オニオンカレーソース、大根と厚揚げのみそ煮、果物(りんご)	511.1(411.2) 23.0(17.2) 17.9(13.1) 4.2(3.0)	米、なたね油、小麦粉、パン粉、オリーブ油、砂糖	○牛乳、生揚げ、鶏むね肉、卵、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび(さるエビ)	りんご、だいこん、板こんにゃく、ねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、たまねぎ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、みりん、カレー粉、白こしょう	麦茶、お菓子	麦茶、フルーツリリカル	
27 火	スタミナ豚丼 おろしポン酢かけ、みそ汁、コーンサラダ、果物(グレープフルーツ)	495.9(399.5) 19.3(14.7) 12.6(9.4) 3.3(2.5)	米、○食パン、さつまいも、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(もも・脂身なし)、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	たまねぎ、グレープフルーツ、もやし、だいこん、にんじん、レタス、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、コーン缶、こまつな、えだまめ(冷凍)、カットわかめ、にんにく	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	麦茶、お菓子	牛乳、じゃりパン	
28 水	チキンライス、クリームキャロットスープ、サーモンの香りサラダ、果物(オレンジ)	641.5(520.4) 22.6(18.8) 20.0(14.3) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、○砂糖、オリーブ油、なたね油、片栗粉、小麦粉、砂糖	調製豆乳、さけ、鶏もも肉、○調製豆乳、脱脂粉乳、○卵、○無塩バター、無塩バター、生クリーム、○クリーム(植物性脂肪)、牛乳	にんじん、オレンジ・ネーブル、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、○りんご、クリームコーン缶、○パイナップル、しめじ、れんこん、トマトピューレ、ピーマン、コーン缶、レモン、しそ、パセリ、しょうが、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、ワイン(白)、食塩、白こしょう、こしょう	麦茶、お菓子	麦茶、フルーツケーキ	
29 木	ミートチーズトースト、ワカメスープ、温野菜のディップソース、果物(バナナ)	402.1(356.8) 18.3(14.5) 16.8(15.2) 3.4(2.5)	食パン、じゃがいも、オリーブ油、砂糖	豚ひき肉、ビザ用チーズ、○チーズ、白はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、いわし味付缶	○りんご、バナナ、たまねぎ、トマトピューレ、ブロッコリー、にんじん、黄ピーマン、コーン缶、カットわかめ、りんご、パセリ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、白こしょう、食塩	麦茶、お菓子	麦茶、果物(りんご)、チーズ	
30 金	御飯(カルシウムふりかけ)、豆腐と青菜の中華スープ、油淋鶏、桜えびときのこの卵焼き、果物(桃缶・パイナップル)	491.0(403.0) 21.1(15.7) 13.6(9.7) 2.5(1.9)	米、○食パン、なたね油、砂糖、片栗粉、○砂糖、ごま油、小麦粉	鶏むね肉、卵、木綿豆腐、○コンデンスミルク、○無塩バター、干しえび(さるエビ)	もも缶、パイナップル、トマト、もやし、みずかけな・とうな、えのきたけ、レタス、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、中華スープ、酢、しょうゆ、みりん、食塩、白こしょう	麦茶、お菓子	麦茶、ミルクートースト	