

## 献 立 表

| 日付      | 献立                                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満児                   | 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<br>水 | ご飯☆、なめこのみそ汁、親子煮○、ブロッコリーの白和え○、梨                    | 573.5(512.4)<br>21.9(20.2)<br>18.2(17.6)<br>1.5(1.3) | 米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター、砂糖、ごま              | ○牛乳(100cc)、卵、鶏肉(もも)、とうふ(木綿豆腐)、○牛乳(1リットル)、○卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、◎牛乳(1リットル)                 | なし(梨) 240g、たまねぎ、にんじん、だいこん、○りんご 240g、ブロッコリー、○干しぶどう、なめこ、ホールコーン(缶)、グリーンピース(冷凍)、 | だし汁(かつお・昆布)、だし汁(かつお)、しょうゆ                                  | 牛乳(未満児) | 牛乳100cc★、りんごのケーキ▲            |    |
| 02<br>木 | ご飯☆、中華卵スープ、回鍋肉▲、さきうりの華風サラダ○、バナナヨーグルト              | 606.1(538.5)<br>24.4(22.2)<br>21.5(20.3)<br>1.5(1.3) | 米、○米粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま油                      | ○牛乳(100cc)、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○チーズ、○卵、○おから、赤みそ、◎牛乳(1リットル)                                 | キャベツ、さきうり、バナナ 60g、にんじん、こまつな、○ほうれんそう、ピーマン、もやし、ホールコーン(缶)、しいたけ                  | しょうゆ、酢、鶏がらだし(顆粒)、酒、食塩                                      | 牛乳(未満児) | 牛乳100cc★、すくすく米粉のボバイケーキ▲      |    |
| 03<br>金 | ご飯☆、じゃがいものスープ、カレイのマヨコーンチーズ焼き▲、スペイン風オムレツ、バナナ       | 572.8(515.3)<br>27.5(24.7)<br>14.3(14.5)<br>1.2(1.0) | 米、○米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖                     | ○牛乳(100cc)、かたひ(50g)、卵、鶏肉(ひき肉)、ツナ(水煮缶)、○油揚げ、チーズ、◎牛乳(1リットル)                                 | バナナ 60g、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト 180g、○にんじん、○しめじ、○しいたけ、クリームコーン(缶)、ピーマン           | 鶏がらだし(顆粒)、○酒、○しょうゆ、○食塩、食塩、パセリ粉                             | 朝牛乳80cc | 牛乳100cc★、さのこご飯               |    |
| 06<br>月 | ご飯☆、わかめスープ、中華風ローストチキン、パンサンデー、梨                    | 594.1(528.9)<br>22.0(20.2)<br>20.3(19.3)<br>1.5(1.2) | 米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○砂糖、○油、ごま油、砂糖、ごま         | ○牛乳(100cc)、鶏肉(もも)、○牛乳(1リットル)、卵、豚肉(ひき肉)、ハム、◎牛乳(1リットル)                                      | なし(梨) 240g、とうがん、ブロッコリー、たまねぎ、さきうり、○にんじん、○干しぶどう、ねぎ、えのきたけ、ニンニク、しょうが、カットわかめ      | しょうゆ、酢、中華だし(顆粒)、本みりん、食塩                                    | 牛乳(未満児) | 牛乳100cc★、キヤロットレーズンケーキ▲       |    |
| 07<br>火 | ご飯☆、なすのみそ汁、さばの煮田揚げ、高野豆腐とひじきの煮物▲、バナナ               | 552.9(499.4)<br>30.5(27.0)<br>19.7(18.8)<br>1.6(1.4) | 米、米粉、○コーンフレーク、油、○砂糖、砂糖                   | ○牛乳(100cc)、○鶏肉(むね)、さば、とうふ(生揚げ)、とうふ(凍り豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳(1リットル)                            | バナナ 60g、ブロッコリー、なす、にんじん、しいたけ、さきうり、いんげん、ひじき、しょうが                               | だし汁(かつお・昆布)、だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、本みりん、○食塩                       | 朝牛乳80cc | 牛乳100cc★、鶏むねのコーンブレイク焼き▲      |    |
| 08<br>水 | きのことベーコンの和風バスタ▲、ズッキーニのスープ、ブロッコリーの三色サラダ○、オレンジ      | 574.8(514.6)<br>24.2(22.0)<br>19.6(18.7)<br>2.2(1.8) | スパゲティ、○米、油、○三温糖、○バター、砂糖                  | ○牛乳(100cc)、○さば(水煮缶)、ベーコン、鶏肉(ひき肉)、ツナ(水煮缶)、◎牛乳(1リットル)                                       | ○ホルムトマド(缶)、ほうれんそう、○たまねぎ、○にんじん、ズッキーニ、オレンジ 120g、ホールコーン(缶)、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ     | ○カレールウ、しょうゆ、本みりん、○ウスターソース、鶏がらだし(顆粒)、酢、食塩、○おろしにんにく、○おろししょうが | 朝牛乳80cc | 牛乳100cc★、鯖カレー                |    |
| 09<br>木 | パン・ロールパン、鶏肉のクリームシチュー▲、にんじんサラダ○、バナナ                | 637.8(580.7)<br>27.0(25.0)<br>22.5(21.8)<br>2.0(1.7) | ロールパン、○米粉、○油、○砂糖、米粉                      | ○牛乳(100cc)、牛乳(1リットル)、鶏肉(もも・皮なし)、とうふ(絹ごし豆腐)、○豆乳、ツナ(水煮缶)、○卵、削り節、◎牛乳(1リットル)                  | にんじん、バナナ 60g、かぼちゃ、たまねぎ、○マーマレード、もやし、ホールコーン(缶)、しめじ、○オレンジ 120g、グリーンピース(冷凍)      | しょうゆ、コンソメ、食塩                                               | 牛乳(午前)  | 牛乳100cc★、すくすく米粉のママレードケーキ▲    |    |
| 10<br>金 | ご飯☆、すまし汁、さわらのみそマヨ焼き▲、筑前煮(副菜)、梨 1/8                | 534.6(481.3)<br>25.6(23.1)<br>21.9(20.6)<br>1.4(1.2) | 米、さといも、マヨネーズ、○無塩バター、砂糖、油                 | ○牛乳(100cc)、さわら(40g)、鶏肉(もも・皮なし)、とうふ(絹ごし豆腐)、○豆乳、○卵、○おから、○ベーコン、○チーズ(粉チーズ)、米                  | なし(梨) 240g、こまつな、にんじん、○たまねぎ、れんこん、たけのこ(ゆで)、にんじやく、さやいんげん、あおのり                   | だし汁(かつお・昆布)、だし汁(かつお)、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、○パセリ粉                  | 牛乳(未満児) | 牛乳100cc★、おからキッシュ▲○           |    |
| 13<br>月 | ご飯☆、ミルクスープ、ボークビーンズ★正、コーンスローサラダ▲、梨 1/8             | 629.9(557.5)<br>22.2(20.4)<br>20.3(19.3)<br>1.6(1.3) | 米、○焼そばめん、さつまいも、じゃがいも、○ごま油、砂糖、油           | ○牛乳(100cc)、牛乳(1リットル)、豚肉(肩ロース)、○豚肉(ばら)、大豆(ゆで)、○干しえび、◎牛乳(1リットル)                             | なし(梨) 240g、たまねぎ、キャベツ、ホルムトマド(缶)、にんじん、○こまつな、ホールコーン(缶)、○キャベツ、○にんじん、○ピーマン、グ      | ケチャップ、○ウスターソース、鶏がらだし(顆粒)、酢、食塩、パセリ粉                         | 朝牛乳80cc | 牛乳100cc★、焼きそば                |    |
| 14<br>火 | ご飯☆、玉ねぎとベーコンのスープ、鶏肉のマーマレード焼き、枝豆のサラダ、バナナ           | 545.8(507.1)<br>26.7(24.7)<br>20.1(19.9)<br>1.4(1.2) | 米、○油、○片栗粉、○砂糖、ごま油                        | ○牛乳(100cc)、鶏肉(もも・皮なし)、ベーコン、○とうふ(高野豆腐)、しらす干し、○きな粉、削り節、◎牛乳(1リットル)                           | バナナ 60g、チンゲンサイ、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、えだまめ(冷凍)、にんじん、しめじ、マーマレード                   | しょうゆ、鶏がらだし(顆粒)、食塩                                          | 牛乳100cc | 牛乳100cc、高野豆腐のコロコロ揚げ▲         |    |
| 15<br>水 | ケチャリ▲(英)、スコッチブロス▲(英)、かぼちゃサラダ▲(英)、ヨーグルト            | 598.7(532.6)<br>26.5(23.8)<br>17.4(17.0)<br>1.6(1.4) | 米、○米粉、じゃがいも、○油、マヨネーズ、油、米粉、○砂糖            | ○牛乳(100cc)、ヨーグルト(無糖)、合びき肉(牛・豚・鶏肉)、とうふ(木綿豆腐)、○豆乳、ツナ(水煮缶)、○きな粉、◎牛乳(1リットル)                   | にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、梨 40g、うずら卵(水煮)、鶏肉(もも)、○豆乳、ツナ(水煮缶)、○きな粉、◎牛乳(1リットル)             | 鶏がらだし(顆粒)、食塩、カレールウ、パセリ粉                                    | 朝牛乳80cc | 牛乳100cc、米粉のきなこスコーン▲(英)       |    |
| 16<br>木 | ご飯☆、なすの中華スープ、チンジャオロース▲、ほうれん草と卵の和え物▲、オレンジ          | 533.6(480.5)<br>23.2(21.2)<br>20.8(19.7)<br>1.5(1.3) | 米、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、片栗粉、ごま油                 | ○牛乳(100cc)、豚肉(もも)、○ウインナー、卵、とうふ(絹ごし豆腐)、ツナ(水煮缶)、○卵、○牛乳(1リットル)、◎牛乳(1リットル)                    | ほうれんそう、オレンジ 120g、なす、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ピーマン、にんじん、えのきたけ                            | しょうゆ、酒、鶏がらだし(顆粒)、食塩                                        | 牛乳(未満児) | 牛乳100cc★、ミニアメリカンドッグ          |    |
| 17<br>金 | わかめごはん、みそ汁、鶏のから揚げ、ブロッコリーと卵のサラダ、梨                  | 595.1(529.7)<br>28.0(25.0)<br>18.8(18.1)<br>1.6(1.4) | 米、○食パン、○砂糖、米粉、マヨネーズ、油、ごま                 | ○牛乳(100cc)、鶏肉(もも・皮なし)、○卵、○牛乳(1リットル)、卵、ハム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎牛乳(1リットル)                  | なし(梨) 240g、こまつな、○りんご 240g、ミニトマト、ブロッコリー、だいこん、○干しぶどう、ねぎ、しょうが、カットわかめ、ニンニク       | だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、酒                                         | 朝牛乳80cc | 牛乳100cc★、りんごパンブーティン          |    |
| 21<br>火 | 牛丼▲、高野豆腐のスープ、小松菜とじゃこの和え物▲、バナナ                     | 609.2(544.4)<br>22.9(21.0)<br>19.0(18.2)<br>1.4(1.2) | 米、○米粉、○さつまいも、○油、○片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま           | ○牛乳(100cc)、牛肉(もも)、○豆乳、鶏肉(もも)、しらす干し、○とうふ(絹ごし豆腐)、とうふ(高野豆腐)、◎牛乳(1リットル)                       | こまつな、バナナ 60g、にんじん、たまねぎ、○干しぶどう、グリーンピース(冷凍)                                    | だし汁(かつお)、○本みりん、しょうゆ、酒、酢、鶏がらだし(顆粒)、食塩                       | 牛乳(未満児) | 牛乳100cc★、すくすく米粉のいりゴボール(おいも)▲ |    |
| 22<br>水 | ご飯☆、とうがんの中華スープ、野菜たっぷりマーマレード、ちんげんさいのごまマヨサラダ▲、梨 1/8 | 540.3(485.8)<br>21.0(19.4)<br>17.9(17.3)<br>1.5(1.3) | 米、○片栗粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま           | ○牛乳(100cc)、○牛乳(1リットル)、合びき肉(牛・豚・鶏肉)、とうふ(木綿豆腐)、○豆乳、鶏肉(ひき肉)、しらす干し、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳(1リットル) | なし(梨) 240g、とうがん、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、なす、ホールコーン(缶)、ピーマン、干しいたけ、しょうが                | 酒、しょうゆ、鶏がらだし(顆粒)、食塩                                        | 朝牛乳80cc | 牛乳100cc★、牛乳もち                |    |
| 24<br>金 | カレーライス、野菜スープ、切干大根のサラダ、オレンジ                        | 670.1(589.7)<br>21.7(20.0)<br>26.3(24.1)<br>1.7(1.4) | 米、○砂糖、油、砂糖、ごま                            | ○牛乳(100cc)、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、○生クリーム、鶏肉(ひき肉)、ハム、○ゼラチン、◎牛乳(1リットル)                         | たまねぎ、○バイナッブル(缶)、かぼちゃ、オレンジ 120g、にんじん、ホルムトマド(缶)、○バイナッブルジュース(濃縮還元)、なす、          | カレーウ、鶏がらだし(顆粒)、酢、食塩                                        | 朝牛乳80cc | 牛乳100cc、バイナッブルムース            |    |
| 27<br>月 | ご飯☆、みそ汁、すごり風オムレツ、レバー唐揚げ、梨                         | 665.4(586.0)<br>28.2(25.2)<br>24.8(22.9)<br>1.5(1.3) | 米、○砂糖、米粉、油、砂糖                            | ○牛乳(1リットル)、○牛乳(100cc)、卵、豚肉(レバー)、○卵、とうふ(絹ごし豆腐)、ベーコン、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○ホ                      | なし(梨) 240g、キャベツ、○かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、しめじ、にんじん、しょうが                           | だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース                             | 牛乳(未満児) | 牛乳100cc★、かぼちゃプリン▲            |    |
| 28<br>火 | ご飯、すまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き正、かぼちゃのごまマヨネーズ、バナナ              | 557.6(503.2)<br>25.0(22.7)<br>16.9(16.6)<br>1.4(1.2) | 米、○食パン(8枚切) 45g、○マヨネーズ、マヨネーズ、無塩バター、砂糖、ごま | ○牛乳(100cc)、さけ、卵、○チーズ(とろけるチーズ)、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳(1リットル)                                | かぼちゃ、バナナ 60g、にんじん、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、ホールコーン(缶)、しめじ、○あおのり                 | だし汁(かつお)、酒、しょうゆ、食塩                                         | 牛乳(未満児) | 牛乳100cc、のりじゃこトースト正           |    |
| 29<br>水 | ナポリタン▲、コーンスープ正、ブロッコリーツナサラダ○、オレンジ                  | 562.8(503.9)<br>19.1(18.0)<br>21.1(19.9)<br>1.7(1.4) | スパゲティ、○米粉、○クッキー、○砂糖、○油、砂糖                | ○牛乳(100cc)、卵、ソーセージ(セミドライ)、ツナ(水煮缶)、○卵、○ホイップクリーム、◎牛乳(1リットル)                                 | クリームコーン(缶)、オレンジ(缶)、にんじん、ホールコーン(缶)、ブロッコリー、○バナナ 60g、たまねぎ、葉ねぎ、さきうり、ピーマン         | ケチャップ、ウスターソース、○ココア(ビュアココア)、鶏がらだし(顆粒)、酢、食塩                  | 朝牛乳80cc | 牛乳100cc★、誕生日ココアバナナケーキ        |    |
| 30<br>木 | ご飯☆、おかず汁、豚肉の香味焼き、おかから入りポテトサラダ正、梨                  | 636.8(563.0)<br>31.0(27.4)<br>23.8(22.1)<br>1.7(1.5) | 米、じゃがいも、○米粉、○油、マヨネーズ、ごま油、○砂糖             | ○牛乳(100cc)、○鶏肉(むね)、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、おから、○豆乳、豆乳、ハム(ボンレス)、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ(粉                  | なし(梨) 240g、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、なす、さきうり、ホールコーン(缶)、えのきたけ、葉ねぎ、ニンニク                  | だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、本みりん、酒、○食塩、食塩、○カレールウ                      | 朝牛乳80cc | 牛乳100cc★、鶏肉のオープン焼き▲          |    |