

献立表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		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			
04 木	お正月献立 ごはん すまし汁 松風焼き 紅白なます みかん	米 焼酎 ホットケーキ粉 砂糖 油 片栗粉 ごま	鶏肉 豚肉 牛乳 みそ	みかん だいこん たまねぎ にん じん ねぎ カットわかめ	だし汁 酢 しょうゆ 酒 食塩	むしパン 麦茶	さげごまおにぎ り	557.9(459.0) 20.5(17.2) 9.8(10.2) 1.6(1.2)
05 金	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 切干大根のサラダ オレンジ	米 じゃがいも 焼酎 砂糖 オリーブ油 ごま油	牛乳 さば みそ きな粉	オレンジ にんじん きゅうり 切 り干しだいこん	だし汁 しょうゆ 酢 食 塩	お麩ラスク 牛乳	わかめおにぎ り	544.2(450.1) 22.5(19.0) 17.6(15.9) 1.6(1.3)
06 土	ねぎ塩豚丼 みそ汁 もやしのナムル キウイフルーツ	米 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	もやし たまねぎ にんじん キャ ベツ キウイフルーツ ほうれんそう ねぎ なめこ ア ガー	だし汁 酒 しょうゆ 中華だし 食塩	ココアプリン 麦茶		455.1(395.9) 22.4(20.0) 12.3(12.6) 2.6(2.0)
09 火	ごはん みそ汁 さけのパン粉焼き 高野豆腐の煮物 みかん	さつまいも 米 砂糖 パン 粉 油 マヨネーズ	牛乳 さけ みそ 凍り豆腐 油揚げ	みかん キャベツ だいこん にん じん アガー	だし汁 しょうゆ ウス ターソース みりん	さつま芋のようかん 牛乳	こんぶおにぎ り	565.6(458.3) 23.0(18.9) 14.0(13.3) 1.9(1.4)
10 水	さけのクリームスパゲティ 野菜スープ キャベツとツナのサラダ オレンジ	スパゲティ 米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	牛乳 さけ 鶏肉 ツナ	キャベツ オレンジ にんじん た まねぎ コーン きゅうり しめじ	コンソメ 酢 酒 みりん しょうゆ 食塩	そばろごはん 麦茶	ゆかりおにぎ り	501.6(433.3) 19.3(17.1) 10.2(10.5) 1.8(1.4)
11 木	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ りん ご	米 さつまいも マヨネーズ 片栗粉 砂糖 ごま	ぶり ねりあん ちくわ み そ 油揚げ 牛乳	キャベツ りんご だいこん にん じん しめじ	だし汁 しょうゆ み りん 酒	鏡開き お汁粉 麦茶	おかかおにぎ り	531.2(442.5) 17.8(15.4) 12.1(11.5) 1.5(1.1)
12 金	麦ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼 き にんじんごまサラダ パナナ	米 砂糖 押麦 マヨネーズ ごま	牛乳 豚肉 みそ ツナ 油揚げ	バナナ ぶどうジュース にんじん もやし きゅうり アガー しょうが カットわかめ たまねぎ	だし汁 しょうゆ 酢 食 塩	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	あおりのおにぎ り	571.4(489.2) 18.8(16.4) 20.2(17.8) 1.8(1.4)
13 土	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 はるさめサラダ みかん	米 小麦粉 無塩バター はるさめ 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏もも肉 みそ 油揚 げ	みかん きゅうり たまねぎ にん じん 焼きのり しょうが	だし汁 しょうゆ み りん 酢 酒	ぐるぐるパン 牛乳		593.1(494.1) 21.6(19.0) 16.3(15.4) 1.8(1.4)
15 月	ごはん みそ汁 かけの煮つけ キャベツのおかか和え りんご	米 砂糖	かけの 木綿豆腐 ツナ み そ かつお節 牛乳	りんご きゅうり キャベツ なめ こ たまねぎ にんじん しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 コンソメ カレー粉 食 塩	ツナカレーピラフ 麦茶	さげごまおにぎ り	502.4(410.1) 19.8(16.7) 5.5(7.2) 2.1(1.5)
16 火	豚汁うどん キャベツと厚揚げのサラ ダ パナナ	うどん 米 さといも ごま 油	豚肉 厚揚げ みそ 小魚 油揚げ かつお節 牛乳	バナナ にんじん だいこん キャ ベツ ねぎ ごぼう コーン ひじ き	だし汁 みりん しょう ゆ みりん 酢 食塩	ひじきおにぎ り 小魚 麦茶	わかめおにぎ り	482.6(401.2) 17.1(15.0) 14.6(13.6) 2.5(1.9)
17 水	麻婆豆腐丼 わかめスープ はるさめサラダ りんご	じゃがいも 米 はるさめ 押麦 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 木綿豆腐 豚肉 み そ	りんご きゅうり キャベツ ねぎ にんじん コーン カットわかめ しょうが	しょうゆ 酢 酒 コンソ メ 中華だし 食塩	コンソメポテト 牛乳	こんぶおにぎ り	597.0(503.0) 18.5(16.1) 19.9(17.6) 2.7(2.0)
18 木	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード 焼き 切干大根のサラダ みかん	米 食パン マーマレード マヨネーズ 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏もも肉 みそ チー ズ ツナ 油揚げ	みかん にんじん こまつな きゅ うり 切り干しだいこん 焼きのり	だし汁 しょうゆ 酢 み りん 食塩	照りツナトースト 牛乳	ゆかりおにぎ り	529.0(430.4) 23.5(19.4) 14.4(13.4) 2.5(1.9)
19 金	チキンカレーライス コンソメスープ キャベツのツナマヨネーズあえ りん ご	米 じゃがいも さつまいも マヨネーズ 押麦 油	ヨーグルト 鶏もも肉 ツナ 牛乳	たまねぎ キャベツ りんご にん じん パナナ きゅうり だいこん みかん キウイフルーツ コーン	カレールウ コンソメ 食塩	フルーツヨーグルト 麦茶	おかかおにぎ り	526.4(444.3) 15.5(13.9) 17.8(15.5) 2.1(1.6)
20 土	味噌ラーメン もやしのナムル バナナ	中華めん 米 ごま油 ごま	豚肉 みそ 牛乳	バナナ もやし キャベツ にんじ ん たまねぎ とうもろこし カッ つわかめ にんにく しょうが	中華だし しょうゆ 食 塩	もろこしごはん 麦茶		505.8(414.2) 14.6(13.1) 6.1(7.4) 2.6(2.1)
22 月	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 昆布の煮物 みかん	米 食パン バター 砂糖 焼酎 ごま油	牛乳 さば ちくわ みそ	みかん にんじん たまねぎ 刻み こんぶ しょうが	だし汁 みりん しょうゆ 酒 食塩	ココアトースト 牛乳	あおりのおにぎ り	658.1(535.0) 20.8(17.4) 26.7(23.0) 2.1(1.6)
23 火	ごはん みそ汁 鶏肉のおろし煮 もやしの和え物 りんご	米 小麦粉 さつまいも バター 砂糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 みそ	りんご だいこん もやし こまつな たまねぎ にんじん しょうが カットわかめ	だし汁 しょうゆ 酒	クッキー 牛乳	わかめおにぎ り	632.7(523.8) 19.6(16.6) 19.4(17.8) 2.0(1.5)
24 水	ごはん すまし汁 かけのねぎみそ 焼き キャベツと厚揚げのサラダ パ ナナ	米 砂糖 ごま油	かけの 木綿豆腐 厚揚げ ベーコン チーズ 小魚 み そ かつお節 牛乳	バナナ キャベツ ねぎ こまつな にんじん コーン	だし汁 しょうゆ 酒 食 塩 酢	ベーコンチーズおにぎ り 小魚 麦茶	さげごまおにぎ り	534.4(443.3) 24.4(20.4) 11.2(11.8) 2.4(1.9)
25 木	おたんじょうび献立 ロールパン かぼちゃのポタージュ 鶏肉のチーズパン粉焼き コールスローサラダ みかん	ロールパン 砂糖 マヨネー ズ パン粉 バター 油	牛乳 鶏もも肉 生クリーム ホイップクリーム 粉チーズ	かぼちゃ みかん キャベツ たま ねぎ にんじん きゅうり いちご	コンソメ 酒 食塩 パ セリ粉	ココアムース 麦茶	こんぶおにぎ り	497.3(457.5) 16.9(16.5) 24.9(22.8) 1.8(1.5)
26 金	ごはん みそ汁 さけのマヨコーン焼 き 切干大根の煮物 パナナ	米 焼酎 砂糖 バター マヨネーズ	牛乳 さけ みそ 油揚げ 粉チーズ	バナナ にんじん かが 切り干し だいこん コーン こまつな ごぼ う	だし汁 しょうゆ み りん 食塩	キャラメルお麩ラスク 牛乳	ゆかりおにぎ り	571.8(480.9) 22.9(20.0) 17.3(16.2) 1.8(1.4)
27 土	豚丼 みそ汁 もやしの和え物 みかん	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	たまねぎ みかん もやし ねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ み りん	ココアもち 麦茶		557.6(465.0) 18.9(16.4) 17.0(15.6) 1.6(1.2)
29 月	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き ひじきの五目煮 パナナ	米 さつまいも 砂糖 板こんにやく 焼酎 油	牛乳 さわら みそ 油揚げ	バナナ たまねぎ にんじん ひじ き アガー	だし汁 しょうゆ み りん 酒 食塩	牛乳プリン ウエハース 麦茶	おかかおにぎ り	467.4(402.5) 16.9(15.7) 9.6(10.5) 2.1(1.6)
30 火	麦ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え キウイフルーツ	米 焼きそばめん 押麦 片栗粉 油 砂糖	鶏もも肉 ウインナーソー セージ みそ かつお節 牛 乳	はくさい にんじん たまねぎ キ ウイフルーツ キャベツ こまつな なめこ しょうが	だし汁 中濃ソース しょうゆ みりん	焼きそば 麦茶	あおりのおにぎ り	447.3(397.9) 18.8(16.6) 9.2(9.9) 2.2(1.7)
31 水	ごはん みそ汁 鶏肉のすき焼き風煮 物 小松菜ともやしの磯和え オレン ジ	米 ホットケーキミックス さつまいも しらすたき パ ター 油 砂糖 黒ごま	牛乳 焼き豆腐 鶏もも肉 みそ	もやし オレンジ はくさい たま ねぎ えのきたけ にんじん かが こまつな 焼きのり	だし汁 しょうゆ み りん	さつまいもスコーン 牛乳	わかめおにぎ り	583.3(484.9) 19.3(16.6) 17.3(16.0) 2.3(1.7)

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
昼食時は毎食麦茶が出ます。
都合により 食材や献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量	
エネルギー(kcal)	540
たんぱく質(g)	19.7
脂質(g)	14.9
炭水化物(g)	81.6
食塩相当量(g)	2.1