2　月　献　立　表

日付	献立	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （　）は乳児
01 木	大豆そぼろ丼 だいこんのみそ汁 キャベツのしらすあえ　みかん	米　砂糖　ごま油	大豆　みそ　鶏ひき肉 高野豆腐　チーズ しらす　かつお節　牛乳	みかん　キャベツ　にんじん だいこん　きゅうり　たまねぎ こまつな　のり　にんじん ねぎ　しょうが	しょうゆ　酒　だし汁 塩　ケチャップ	麦茶 オニぎり	528.3(432.8) 17.9(16.0) 6.5(8.1) 1.8(1.5)
02 金	麦ごはん　麩のすまし汁 さばの塩焼き 切干し大根の煮物　りんご	米　マカロニ 押麦　麩　砂糖	さば　油揚げ　牛乳	にんじん　トマト　ほうれんそう 切り干しだいこん　えのきたけ たまねぎ　りんご	だし汁　しょうゆ ケチャップ　ソース みりん　塩	麦茶 トマトソースマカロニ	478.2(397.0) 18.7(16.1) 9.7(9.9) 1.5(1.1)
03 十	ごはん　たまねぎのみそ汁 肉じゃが　大根とツナのあえ物 バナナ	米　じゃがいも マヨネーズ　油　砂糖	豚肉　みそ　ツナ 油揚げ　牛乳	バナナ　たまねぎ　だいこん しめじ　きゅうり　にんじん	だし汁　しょうゆ 酒　みりん　塩	麦茶 ゆかり御飯	583.4(479.2) 13.7(12.8) 11.5(11.8) 1.9(1.5)
05 月	ごはん　わかめのみそ汁 鮭のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草のツナコーンサラダ　りんご	米　じゃがいも マヨネーズ　砂糖 ごま油	牛乳　さけ みそ　ツナ	はくさい　にんじん　だいこん わかめ　ほうれんそう　コーン あおのり　りんご	だし汁　塩 中華だしの素　酢	牛乳 青のり粉ふき芋	433.7(365.2) 22.2(18.4) 10.4(10.5) 1.8(1.5)
06 火	ごはん　小松菜のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼 白菜の海苔あえ　バナナ	米　食パン マヨネーズ　ごま 砂糖　ごま油	牛乳　鶏肉 油揚げ　チーズ　みそ	バナナ　はくさい　こまつな もやし　にんじん　のり	だし汁　酢　しょうゆ みりん　塩	牛乳 のりチーズトースト	503.1(413.3) 20.9(17.4) 13.4(12.7) 1.7(1.3)
07 水	麦ごはん　大根のみそ汁 さわらのごま照り焼き ひじきの煮物　みかん	米　押麦　ごま 砂糖　ごま油	さわら　大豆　油揚げ みそ　しらす　牛乳	みかん　たまねぎ　にんじん わかめ　ひじき　だいこん	だし汁　しょうゆ みりん　酒	麦茶 ニンジンしらすご飯	504.1(420.2) 19.5(16.7) 10.5(10.5) 2.0(1.7)
08 木	パン　たまねぎのスープ てりやきタレのミートローフ ポテトサラダ　バナナ	じゃがいも　パン　片栗粉 さつまいも　マヨネーズ ホットケーキミックス バター　砂糖　パン粉　油	牛乳　豚ひき肉 高野豆腐　チーズ　卵	バナナ　たまねぎ にんじん　きゅうり　えのきたけ	コンソメ　酢 みりん　しょうゆ　塩	牛乳 さつま芋のガレット	530.1(479.9) 20.7(19.2) 21.6(20.2) 1.9(1.7)
09 金	麦ごはん　豆腐のすまし汁 味噌マヨチキン キャベツの胡麻マヨネーズあえ　りんご	米　マヨネーズ 押麦　ごま　砂糖	鶏肉　豆腐 油揚げ　ちくわ 煮干し　みそ　牛乳	りんご　キャベツ にんじん　塩こんぶ　わかめ	だし汁　しょうゆ　みりん	麦茶 昆布おにぎり 小魚	600.1(496.8) 24.2(20.5) 17.3(15.9) 2.0(1.7)
10 土	ごはん　小松菜のすまし汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 小松菜ともやしのあえ物　りんご	米　油　麩 片栗粉　砂糖	牛乳　豚肉	りんご　たまねぎ　こまつな もやし　ピーマン　にんじん とうもろこし　コーン	だし汁　しょうゆ　酒 塩　カレー粉	牛乳 ポップコーン	416.2(347.7) 17.7(15.1) 11.5(11.1) 1.7(1.3)
13 火	けんちんうどん キャベツと厚揚げのサラダ　みかん	うどん　米 砂糖　ごま油	生揚げ　油揚げ かつお節　牛乳	みかん　だいこん　にんじん キャベツ　えのきたけ ねぎ　コーン	だし汁　しょうゆ みりん　酢　塩	麦茶 わかめごはん	462.2(400.1) 13.4(12.9) 7.7(9.1) 2.2(1.8)
14 水	麦ごはん　コンソメスープ 鶏肉の粉チーズ焼き さつまいものコロコロサラダ　オレンジ	米　さつまいも 砂糖　押麦 マヨネーズ　パン粉　油	牛乳　鶏肉　チーズ	りんごジュース　オレンジ　パセリ にんじん　きゅうり　たまねぎ キャベツ　コーン　かんてん	塩　酒　コンソメ	牛乳 りんごゼリー ウエハース	552.3(464.8) 15.8(14.6) 12.4(12.1) 1.5(1.2)
15 木	パン　野菜スープ サーモンフライ彩りタルタルがけ キャベツとコーンのサラダ　バナナ	ロールパン　パン粉 マヨネーズ　バター　砂糖 オリーブ油　いちごジャム ホットケーキミックス	牛乳　さけ ホイップクリーム	バナナ　キャベツ　たまねぎ コーン　きゅうり　にんじん ほうれんそう　パプリカ　パセリ	ソース　酢 コンソメ　塩	牛乳 いちごのジャムケーキ	522.9(474.2) 21.3(18.9) 19.1(18.2) 2.0(1.6)
16 金	和風麻婆豆腐丼 たまねぎのスープ 白菜のゆかりあえ　りんご	米　砂糖　押麦 片栗粉　ごま油	ヨーグルト　豆腐 豚ひき肉　みそ かつお節　牛乳	はくさい　にんじん　りんご バナナ　たまねぎ　ねぎ コーン　しょうが	しょうゆ　酒　塩 だし汁　中華だしの素	麦茶 バナナヨーグルト	481.9(426.8) 16.6(15.5) 10.8(11.4) 2.1(1.5)
17 土	焼きそば わかめスープ もやしの中華風和え物　オレンジ	焼きそばめん　米 油　砂糖　ごま油	豚肉　チーズ 煮干し　かつお節　牛乳	キャベツ　オレンジ　もやし たまねぎ　にんじん　こまつな コーン　わかめ　あおのり	ソース　酢　しょうゆ 中華だしの素　塩	麦茶 チーズおかかおにぎり 小魚	514.5(417.7) 16.2(14.2) 10.8(10.7) 2.0(1.6)
19 月	ごはん　なめこのみそ汁 さばの玉ねぎソースかけ 納豆あえ　オレンジ	米　ホットケーキミックス 片栗粉　砂糖　砂糖	牛乳　さば　豆腐　納豆 みそ　かつお節	キャベツ　オレンジ　なめこ にんじん　こまつな　もやし ねぎ　たまねぎ　コーン　しょうが	だし汁　しょうゆ 酢　酒	牛乳 コーン蒸しパン	558.1(458.7) 22.5(18.9) 15.1(13.9) 1.9(1.4)
20 火	ごはん　なすのみそ汁 きんぴらハンバーグ 白菜とわかめのごま酢あえ　バナナ	米　麩　砂糖　油 片栗粉　ごま	牛乳　豚ひき肉 鶏ひき肉　みそ　油揚げ	バナナ　はくさい　たまねぎ にんじん　なす　ごぼう きゅうり　わかめ	だし汁　酢　塩	牛乳 黒ゴマお麩ラスク	607.5(498.6) 23.0(19.5) 20.3(18.1) 1.5(1.1)
21 水	ごはん　かぶのすまし汁 さわらのみそ照り焼き 高野豆腐の煮物　みかん	米　ごま 砂糖　ごま油	さわら　高野豆腐 みそ　油揚げ　牛乳	みかん　かぶ にんじん　だいこん　しょうが	だし汁　しょうゆ みりん　酒	麦茶 ゆかりとゴマの混ぜご飯	511.6(431.7) 19.5(17.0) 10.5(11.0) 2.1(1.7)
22 木	麦ごはん　にんじんのスープ ポークビーンズ だいこんとツナのサラダ　りんご	フライドポテト　米 じゃがいも マヨネーズ　押麦	牛乳　大豆 豚肉　ツナ缶	たまねぎ　だいこん　にんじん トマト　きゅうり　えのきたけ にんにく　りんご	コンソメ　ケチャップ 塩	牛乳 コンソメフライドポテト	581.5(486.4) 16.4(14.8) 18.7(17.3) 1.4(1.1)
24 土	豚丼 豆腐のみそ汁 もやしの和え物　オレンジ	米　油	豚肉　豆腐　みそ 煮干し　油揚げ　牛乳	たまねぎ　もやし　オレンジ にんじん　こまつな　こんぶ のり　わかめ　にんにく　しょうが	だし汁　しょうゆ みりん	麦茶 昆布おにぎり 小魚	513.6(414.3) 21.0(17.3) 13.1(12.2) 1.8(1.3)
26 月	ツナマヨ醤油パスタ コンソメスープ かぼちゃのサラダ　りんご	米　スパゲティ マヨネーズ	ツナ　かつお節 牛乳	かぼちゃ　りんご　たまねぎ キャベツ　にんじん　きゅうり コーン　トマト	しょうゆ　コンソメ　塩	麦茶 トマトおかかごはん	567.8(483.1) 15.3(14.4) 12.0(12.3) 1.4(1.1)
27 火	ごはん　みそ汁 さばの生姜焼き　昆布の煮物 みかん	米　食パン　砂糖 バター　ごま油	牛乳　さば みそ　ちくわ	みかん　もやし　しめじ にんじん　こんぶ わかめ　しょうが	だし汁　酒 しょうゆ　みりん	牛乳 シュガートースト	525.1(423.5) 20.0(16.7) 15.2(13.7) 2.2(1.7)
28 水	ごはん　野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツと切干大根の和風コールスロー りんご	米　麩　マーマレード マヨネーズ　オリーブ油 ごま　砂糖	牛乳　鶏肉　チーズ	キャベツ　にんじん たまねぎ　えのきたけ 切り干しだいこん　りんご	しょうゆ　塩　コンソメ	牛乳 お麩チーズラスク	495.3(414.8) 23.7(19.8) 15.9(15.0) 1.7(1.3)
29 木	ひき肉ときのこのカレー にんじんのスープ 白菜のごまあえ　バナナ	うどん　米 砂糖　ごま	油揚げ　豚ひき肉 鶏ひき肉　牛乳	にんじん　バナナ　はくさい たまねぎ　しめじ えのきたけ　きゅうり	だし汁　しょうゆ カレールウ　みりん コンソメ　塩	麦茶 きつねうどん	578.1(491.8) 17.0(15.1) 11.6(11.1) 2.2(1.7)

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
※昼食時は麦茶の提供があります。
※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

エネルギー(kcal)	522
たんぱく質(g)	18.9
脂質(g)	13.2
食塩相当量(g)	2.0