

献立表

| 日付 | 献立 | 材 料 名 | | | | 午後おやつ | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定 | 補食 |
|---------|---|--|----------------------------------|---|--------------------------------|--|--|----------|
| | | 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 金 | ごはん みそ汁 さわらのごま照り焼き ほうれん草の白あえ りんご | 米 さつまいも 油 ごま 砂糖 | 牛乳 さわら 豆腐 みそ 油揚げ | ほうれんそう りんご にんじん キャ ベツ ねりごま | だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩 | 大学芋 牛乳 | 566.9(458.9) 21.3(17.7) 19.4(16.7) 1.6(1.2) | ごはんおにぎり |
| 02 土 | チキンライス コンソメスープ コールスローサラダ オレンジ | 米 じゃがいも マヨネー ズ 油 | ヨーグルト 鶏肉 牛乳 | キャベツ オレンジ たまねぎ にんじ ん パナナ ほうれんそう コーン り んご キウイフルーツ | ケチャップ コンソ メ 塩 パセリ粉 | フルーツヨーグルト 麦茶 | 386.0(334.6) 11.4(11.1) 10.0(10.5) 1.6(1.2) | |
| 04 月 |  ひなまつり献立 五目ちらし寿司 すまし汁 鶏肉のごまみそ 焼き もやしとほうれんそうの磯和え いちご | 米 麩 砂糖 ごま | 牛乳 鶏肉 きな粉 みそ 油揚げ | もやし いちご にんじん だいこん れんこん ししいたけ ほうれんそう し めじ みつば のり | だし汁 酢 しょう ゆ みりん 酒 塩 | ひなあられ 牛乳  | 501.4(418.4) 22.1(18.6) 13.5(13.0) 1.8(1.3) | ゆかりおにぎり |
| 05 火 | ごはん みそ汁 さけのマヨコン焼き 昆布の煮物 オレンジ | 米 さつまいも マヨネー ズ 砂糖 ごま油 | 牛乳 さけ みそ ちくわ チーズ | オレンジ パナナ にんじん ほうれん そう コーン えのきたけ こんぶ | だし汁 しょうゆ 塩 | ココアバナナ 牛乳 | 457.0(360.5) 20.4(17.0) 12.3(11.8) 1.9(1.4) | おかかおにぎり |
| 06 水 | ミートスパゲティ コンソメスープ コールスローサラダ りんご | 米 スパゲティ じゃがい も 油 マヨネーズ 砂糖 ごま | 豚肉 さけ 小魚 牛乳 | たまねぎ キャベツ りんご にんじん ほうれんそう トマト きゅうり | ケチャップ ソース 塩 コンソメ | さけごまおにぎり 小魚 麦茶 | 564.0(472.1) 17.5(15.7) 10.5(10.8) 2.0(1.5) | あおりのおにぎり |
| 07 木 | ごはん みそ汁 かけの煮つけ 切干大根のねりごま和え パナナ | 米 食パン マヨネーズ 砂糖 | 牛乳 かけい 豆腐 みそ チーズ | バナナ にんじん きゅうり こまつな 切り干しだいこん しめじ ねりごま しょうが あおりの | だし汁 しょうゆ 酒 塩 | 青のりトースト 牛乳 | 511.8(419.2) 22.1(18.4) 12.3(11.9) 2.2(1.7) | わかめおにぎり |
| 08 金 | 麦ごはん みそ汁 鶏肉のカレーマヨ焼き キャベツのしらすあえ オレンジ | 米 ホットケーキミックス 砂糖 押麦 マヨネーズ 油 | 牛乳 鶏肉 みそ ハム チーズ しら す | キャベツ オレンジ にんじん だいこ ん ほうれんそう こまつな なめこ | だし汁 しょうゆ カレー粉 塩 | ハムチーズマフィン 牛乳 | 591.3(517.3) 22.3(20.0) 17.8(16.8) 2.1(1.6) | さけおにぎり |
| 09 土 | チャーハン ワンタンスープ もやしのナムル パナナ | 米 ホットケーキミックス 片栗粉 ワンタン ごま油 ごま | 豚肉 豆乳 こしあ ん 牛乳 | もやし パナナ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほうれんそう ねぎ | 酒 しょうゆ 中華 だし 塩 | ホットク 麦茶 | 437.4(400.1) 13.9(13.6) 7.1(8.7) 1.7(1.3) | |
| 11 月 | ごはん はるさめスープ 鶏肉の照り焼き キャベツとわかめの和えもの パナナ | 米 食パン 砂糖 はるさ め 油 片栗粉 バター ごま ごま油 | 牛乳 鶏肉 | バナナ キャベツ チンゲンサイ たま ねぎ きゅうり にんじん わかめ しょうが | しょうゆ 酢 みり ん 中華だし 塩 | シュガートースト 牛乳 | 533.3(432.5) 20.6(17.2) 13.8(12.7) 1.8(1.3) | ごはんおにぎり |
| 12 火 | 麻婆厚揚げ丼 中華スープ もやしとささみの梅肉和え バイナップル | 米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま | ヨーグルト 厚揚げ 豚肉 ささみ 牛乳 | もやし たまねぎ バイナップル にん じん りんご きゅうり こまつな し しいたけ ねぎ うめ干し にんにく しょうが | しょうゆ オイス ターソース 中華だ し 酢 塩 | りんごヨーグルト 麦茶 | 466.6(402.5) 19.9(18.0) 15.2(14.9) 2.1(1.7) | ゆかりおにぎり |
| 13 水 | ごはん みそ汁 かじきのスタミナ焼き ひじきサラダ パナナ | 米 フライドポテト マヨ ネーズ 砂糖 片栗粉 ご ま | 牛乳 かじき みそ ツナ | バナナ キャベツ ほうれんそう にん じん コーン ひじき にんにく しょ うが | だし汁 しょうゆ みりん コンソメ 塩 | コンソメポテト 牛乳 | 581.6(485.4) 20.0(17.1) 18.7(17.1) 2.1(1.6) | おかかおにぎり |
| 14 木 | おたんじょうび献立 小松菜パン コーンポタージュ てりやきハンバーグ ポテトサラダ オレンジ | じゃがいも パン ホット ケーキミックス マヨネー ズ バター パン粉 砂糖 片栗粉 | 牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト クリー ムチーズ 豆腐 | コーン オレンジ きゅうり たまねぎ いちご にんじん ひじき にんにく しょうが | みりん コンソメ しょうゆ 塩 パセ り粉 | いちごの バイクドチーズケーキ 麦茶  | 583.7(525.1) 17.9(17.2) 27.2(24.5) 2.1(1.7) | あおりのおにぎり |
| 15 金 | 麦ごはん みそ汁 バーベキューチキン はるさめサラダ りんご | 米 小麦粉 バター はる さめ 押麦 砂糖 ごま油 | 牛乳 鶏肉 みそ | りんご きゅうり ほうれんそう たま ねぎ にんじん なめこ にんにく しょうが | だし汁 酢 ソース ケチャップ しょう ゆ | クッキー 牛乳 | 626.3(541.1) 19.1(17.4) 20.0(18.5) 1.6(1.3) | わかめおにぎり |
| 18 月 | みそうどん キャベツと厚揚げのサラダ パナナ | うどん 小麦粉 黒砂糖 ごま油 | 牛乳 厚揚げ 鶏肉 みそ 油揚げ かつ お節 | バナナ キャベツ はくさい にんじん たまねぎ ねぎ コーン | だし汁 みりん しょうゆ 酢 塩 | 黒糖蒸しパン 牛乳 | 454.0(401.7) 20.2(18.2) 11.8(11.9) 2.2(1.8) | さけおにぎり |
| 19 火 | 麦ごはん みそ汁 さばの塩焼き もやしの昆布あえ パナナ | 米 米 押麦 | さば 豆腐 みそ 牛乳 | バナナ もやし にんじん ほうれんそ う しめじ 塩こんぶ | だし汁 しょうゆ 塩 | わかめごはん 麦茶 | 503.6(444.9) 18.0(16.1) 8.6(9.2) 2.3(1.8) | ごはんおにぎり |
| 21 木 | ごはん みそ汁 さけのタルタル焼き キャベツの納豆あえ グレープフルーツ | 米 じゃがいも マヨネー ズ 砂糖 油 | さけ こしあん 納 豆 みそ きな粉 牛乳 | キャベツ グレープフルーツ にんじ ん たまねぎ こまつな しめじ | だし汁 しょうゆ 塩 パセリ | お彼岸 ぼたもち 麦茶  | 528.9(455.8) 21.3(19.0) 8.5(9.6) 1.3(1.0) | ゆかりおにぎり |
| 22 金 | バイキング給食  | 米 ホットドッグパン じゃがいも マカロニ は るさめ さつまいも マヨ ネーズ 油 砂糖 ごま油 | 牛乳 鶏肉 ヨーグ ルト ウィナーソー セージ | ぶどうジュース たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ だいこん アガー みかん いちご | カレールー しょう ゆ 酢 コンソメ 塩 | ぶどうゼリー ウエハース 牛乳 | 540.6(469.5) 18.4(13.6) 18.3(14.1) 1.8(1.6) | おかかおにぎり |
| 23 土 | ナポリタン コンソメスープ キャベツとツナのサラダ パナナ | スパゲティ 麩 砂糖 マ ヨネーズ バター | 牛乳 ツナ ウィ ナーソーセージ き な粉 | バナナ キャベツ にんじん ほうれん そう たまねぎ ピーマン コーン | ケチャップ コンソ メ 塩 | お麩ラスク 牛乳 | 436.6(389.4) 12.9(12.4) 19.0(17.8) 1.6(1.2) | |
| 25 月 | ごはん すまし汁 さわらの西京焼き ひじきと高野豆腐の煮物 パナナ | 米 砂糖 | 牛乳 さわら みそ 高野豆腐 | バナナ にんじん ほうれんそう ひ じき かんてん しめじ | だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩 | 牛乳プリン ウエハース 麦茶 | 435.2(380.5) 17.9(16.4) 9.0(10.1) 2.0(1.6) | あおりのおにぎり |
| 26 火 | ごはん ミネストローネ ローストチキン パスタサラダ りんご | 米 じゃがいも マヨネー ズ スパゲティ 砂糖 ご ま油 ごま | 牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン きな粉 | トマト パナナ キャベツ たまねぎ りんご にんじん きゅうり にんにく しょうが | しょうゆ コンソメ みりん 塩 パセリ | バナコ 牛乳 | 549.1(455.8) 20.9(18.5) 17.5(15.9) 1.3(1.1) | わかめおにぎり |
| 27 水 | 麦ごはん みそ汁 かけのバターしょうゆ焼 き 切干大根のサラダ オレンジ | 米 バター 押麦 砂糖 ごま油 | かけい 鶏肉 みそ 小魚 油揚げ 牛乳 | だいこん オレンジ きゅうり にんじ ん 切り干しだいこん しめじ | だし汁 しょうゆ 酒 みりん 酢 | そぼろおにぎり 小魚 麦茶 | 550.9(463.6) 21.9(18.4) 9.0(9.9) 2.2(1.7) | さけおにぎり |
| 28 木 | スタミナ納豆丼 みそ汁 ピーマンのサラダ りんご | じゃがいも 米 ビーフ ン 砂糖 ごま油 | 牛乳 鶏肉 納豆 みそ ウィナーソー セージ 油揚げ | にんじん りんご たまねぎ キャベツ コーン ねぎ もやし わかめ | だし汁 しょうゆ 酒 酢 コンソメ パセリ | ジャーマンポテト 牛乳 | 547.4(476.8) 21.9(19.5) 15.1(14.6) 2.0(1.6) | ごはんおにぎり |
| 29 金 | ごはん 中華スープ 油淋鶏 プロコッリーサラダ パナナ | 米 食パン ブルーベリ ー ジャム 砂糖 油 片栗粉 ごま ごま油 | 鶏肉 クリームチー ズ 牛乳 | バナナ プロコッリー キャベツ にん じん きゅうり ねぎ コーン えの きたけ わかめ しょうが | しょうゆ 酢 酒 塩 中華だし | ジャムチーズサンド 麦茶 | 481.3(411.0) 16.8(15.5) 10.1(10.9) 2.3(1.8) | ゆかりおにぎり |
| 30 土 | 焼肉丼 みそ汁 もやしの和え物 オレンジ | 米 砂糖 油 ごま | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ | うめジュース たまねぎ もやし にん じん オレンジ こまつな ねぎ にと ろ えのきたけ わかめ アガー にんに く しょうが | だし汁 しょうゆ みりん | うめゼリー ウエハース 牛乳 | 516.9(424.9) 18.8(16.0) 16.9(15.0) 2.1(1.6) | |

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) | 514 |
| たんぱく質(g) | 19.0 |
| 脂質(g) | 14.2 |
| 炭水化物(g) | 77.6 |
| 食塩相当量(g) | 1.9 |