

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(1日未満)
		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	ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉と夏野菜の甘辛炒め キャバツのごまマヨ和え グレープフルーツ	米 小麦粉 砂糖 マヨネーズ 油 ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ちくわ	キャバツ グレープフルーツ にんじん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ ほうれんそう なす ピーマン レモン にんにく	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	レモン蒸しパン 牛乳	わかめ おにぎり	603.4(534.4) 16.9(16.0) 18.3(17.6) 1.8(1.4)
02金	食パン たまねぎのスープ 夏野菜のマカロニグラタン コールスローサラダ パナナ	食パン 米 マカロニ マヨネーズ 砂糖 オリーブ油 パン粉	鶏肉 チーズ 小魚 牛乳	バナナ キャバツ たまねぎ トマト かぼちゃ きゅうり ズッキーニ コーン にんじん なす にんにく	コンソメ 酢 塩 パセリ粉	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	さけ おにぎり	508.2(455.4) 17.0(16.0) 12.5(12.6) 2.3(1.9)
03土	ごまみそうどん キャバツと厚揚げのサラダ パナナ	米 うどん ごま ごま油	厚揚げ みそ 油揚げ 小魚 ちくわ かつお節 牛乳	キャバツ パナナ にんじん たまねぎ ねぎ ねりごま コーン	だし汁 みりん しょうゆ 酢 塩	ごまゆかりおにぎり 小魚 麦茶		426.1(369.5) 14.7(14.4) 9.0(10.1) 2.1(1.7)
05月	🍷土用の丑の日献立🍷 あじのかば焼き丼 とうがんのスープ キャバツの白あえ風サラダ すいか	米 砂糖 片栗粉 油 押麦 マヨネーズ ごま	牛乳 豆腐 あじ きな粉 鶏肉 みそ	すいか キャバツ にんじん とうがんに しめじ レモン しょうが	だし汁 みりん 酒 しょうゆ 塩 酢	わらびもち 牛乳	こんぶ おにぎり	516.7(464.8) 14.7(14.4) 13.5(13.8) 1.4(1.2)
06火	ごはん もやしのみそ汁 鶏肉のおろし煮 キャバツの梅おかか和え オレンジ	米 食パン マヨネーズ 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 油揚げ か つお節	キャバツ だいこん オレンジ もやし にんじん たまねぎ こまつな うめ干し しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 パセリ粉 カレー粉	カレーチーストースト 牛乳	ゆかり おにぎり	501.1(428.7) 15.4(14.2) 15.1(13.9) 2.4(1.8)
07水	ごはん はるさめスープ たらの甘酢あんかけ ひじきの中華サラダ パナナ	米 小麦粉 バター 砂糖 はるさめ 片栗 粉 油 ごま ごま油	牛乳 たら ささ身	バナナ にんじん たまねぎ だいこん もやし きゅうり コーン パプリカ グリンピース ひじき レモン	しょうゆ ケチャップ 酢 中華だし 塩	レモンクッキー 牛乳	おかか おにぎり	604.2(544.2) 17.5(17.1) 15.8(16.2) 2.0(1.6)
08木	厚揚げの夏野菜カレーライス トマトスープ 和風マカロニサラダ グレープフルーツ	米 じゃがいも マカロニ 砂糖 押麦 オリーブ油	ヨーグルト 厚揚げ ツナ かつお節 牛乳	バナナ グレープフルーツ にんじん きゅうり たまねぎ キャバツ トマト コーン ズッキーニ なす ピーマン	カレーパウ ダ しょうゆ 酢 コンソメ 塩	バナナヨーグルト 麦茶	あおのり おにぎり	458.8(405.0) 12.5(12.1) 11.0(10.9) 2.1(1.6)
09金	冷しゃぶパスタ おくらのスープ じゃがいものカレー炒め パナナ	スパゲティ 米 ごま じゃがいも 砂糖 マヨネーズ オリーブ油	豚肉 みそ 小魚 牛乳	バナナ キャバツ きゅうり トマト たまねぎ パプリカ コーン にんじん ピーマン オクラ うめ干し	しょうゆ コンソメ カレー粉 塩	わかめ梅おにぎり 小魚 麦茶	さけ おにぎり	683.5(599.5) 23.3(21.0) 9.2(9.9) 2.2(1.9)
10土	鶏五目ご飯 もやしのみそ汁 高野豆腐の煮物 パナナ	米 ホットケーキミックス こんにやく 油 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ 凍り豆腐 油揚げ	バナナ にんじん もやし ごぼう いんげん	だし汁 しょうゆ みりん	ココア蒸しパン 牛乳		533.3(487.4) 18.4(17.3) 14.4(14.6) 2.2(1.8)
13火	こまつな丼 なめこのみそ汁 ちくわのピーンサラダ パイナップル	米 ビーフン 砂糖 ごま ごま油	ツナ こしあん みそ ちくわ 牛乳	パイナップル にんじん こまつな たまねぎ わかめ チンゲンサイ なめこ かんてん	だし汁 しょうゆ 酒 酢 みりん 塩	水ようかん 麦茶	わかめ おにぎり	390.1(356.2) 13.0(12.5) 7.7(8.7) 2.1(1.7)
14水	麦ごはん たまねぎのスープ 鶏肉のレモン焼き だいこんツナサラダ パナナ	じゃがいも 米 押麦 マヨネーズ バター 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ツナ	バナナ だいこん きゅうり た まねぎ にんじん レモン	しょうゆ 酒 みりん コンソメ 塩 パセリ粉	じゃがバター 牛乳	こんぶ おにぎり	475.4(442.0) 16.5(15.9) 16.0(15.8) 1.5(1.3)
15木	スタミナ納豆丼 だいこんのスープ はるさめサラダ オレンジ	米 そろめん はるさ め ごま油 砂糖	納豆 鶏肉 豚肉 か つお節 牛乳	オレンジ たまねぎ にんじん きゅうり キャバツ ねぎ しい たけ わかめ	しょうゆ 酒 酢 中華だし 塩	そろめんチャンプルー 麦茶	ゆかり おにぎり	438.3(394.6) 15.7(14.7) 8.9(9.6) 2.2(1.8)
16金	ごはん 油揚げのみそ汁 ますのマヨコーン焼き 切干大根のケチャップ煮 グレープフルーツ	米 マカロニ 砂糖 マヨネーズ 麩	牛乳 ます 大豆 み そ きな粉 油揚げ チーズ	グレープフルーツ にんじん たまねぎ コーン グリンピース 切り干しだいこん	だし汁 しょうゆ ケチャップ 塩	マカロニきな粉 牛乳	おかか おにぎり	557.3(497.6) 21.8(19.9) 15.1(15.1) 1.8(1.4)
17土	チキンピラフ たまねぎのスープ マカロニのトマト煮 オレンジ	米 油 砂糖 マカロニ ホットケーキミックス	牛乳 鶏肉 ツナ チーズ	キャバツ オレンジ たまねぎ にんじん グリンピース トマト とうもろこし ピーマン にんにく	コンソメ 塩 パセリ粉	ココア蒸しパン 牛乳		570.1(483.7) 16.1(14.9) 18.2(17.1) 1.7(1.4)
19月	あじの青じそそば丼 お熱のみそ汁 ひじきサラダ オレンジ	米 マヨネーズ 麩 砂糖 ごま	あじ ツナ みそ 牛乳	オレンジ にんじん こまつな のり たまねぎ ほうれんそう ねぎ コーン ひじき しそ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒 コンソメ 塩	にんじんとコーンの 炊き込みご飯 麦茶	あおのり おにぎり	489.2(435.1) 14.1(13.4) 8.9(9.6) 2.4(2.0)
20火	ごはん チンゲンサイのスープ 焼肉チキン キャバツとわかめの和えもの パナナ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 みそ	りんごジュース キャバツ バナナ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ アガー わかめ にんにく	しょうゆ みりん 中華だし 酢 塩	りんごゼリー ウエハース 牛乳	わかめ おにぎり	418.9(380.9) 17.0(15.3) 8.8(9.7) 1.6(1.3)
21水	🍷埼玉県献立🍷 すつたて 大根のとりみ煮 パナナ	うどん 米 砂糖 片 栗粉 ごま 油	ツナ 厚揚げ みそ ちくわ 油揚げ 牛乳	バナナ だいこん きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ グリンピース こまつな しいたけ のり しそ 切り干しだいこん	だし汁 しょうゆ 酒 塩	かてめし 麦茶	さけ おにぎり	432.6(398.4) 14.3(13.7) 9.4(10.1) 2.4(2.0)
22木	ごはん なすのみそ汁 高野豆腐のそぼろ煮 キャバツの納豆あえ オレンジ	米 油 砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 鶏肉 納豆 みそ 凍り豆腐 チーズ 油揚げ	キャバツ オレンジ にんじん たまねぎ なす こまつな しいたけ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	チーズマフィン 牛乳	こんぶ おにぎり	570.9(507.6) 21.6(19.6) 16.2(15.9) 2.3(1.9)
23金	麦ごはん だいこんのスープ 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ パナナ	米 マカロニ 麩 押 麦 マヨネーズ 砂糖 油 マーマレード 片 栗粉	牛乳 鶏肉 きな粉	バナナ きゅうり だいこん にんじん たまねぎ コーン	しょうゆ 塩 コンソメ	お麩ラスク 牛乳	ゆかり おにぎり	478.1(427.7) 19.5(17.3) 12.4(12.7) 1.2(1.0)
24土	チャーハン わかめスープ 大根の中華煮 パナナ	米 麩 油 砂糖 ご ま	牛乳 豚肉 厚揚げ チーズ	バナナ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ わかめ	しょうゆ 酒 中華だし 塩	お麩チースラスク 牛乳		365.4(344.0) 12.6(12.6) 9.7(10.8) 2.2(1.8)
26月	ごはん わかめのみそ汁 さばの塩焼き もやしの磯和え オレンジ	米 マカロニ 砂糖	牛乳 さば 豆腐 みそ	もやし オレンジ たまねぎ にんじん こまつな わかめ のり	だし汁 酒 しょうゆ 塩	マカロニココア 牛乳	あおのり おにぎり	443.3(407.7) 19.4(18.1) 11.3(12.0) 1.6(1.4)
27火	麦ごはん えのきのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き キャバツのこんぶ和え パナナ	米 麩 押麦 油 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	バナナ キャバツ だいこん にんじん こまつな えのきたけ 塩こんぶ あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	青のりお麩ラスク 牛乳	おかか おにぎり	417.2(384.4) 17.7(16.7) 10.9(11.6) 1.4(1.2)
28水	ごはん しめじのスープ たらのパン粉焼き さつまいものココロサラダ オレンジ	米 さつまいも 砂糖 食パン マヨネーズ パン粉 オリーブ油	牛乳 たら きな粉 チーズ	オレンジ にんじん きゅうり コーン たまねぎ しめじ	コンソメ 塩 パセリ粉	きな粉クリームサンド 牛乳	わかめ おにぎり	524.6(463.2) 18.2(16.3) 15.7(15.5) 1.4(1.2)
29木	中華風おこわ わかめスープ 厚揚げユウリンチー もやしとささみの和え物 パイナップル	米 もち米 砂糖 ごま油 ごま	厚揚げ 豚肉 ささ身 チーズ 小魚 牛乳	パイナップル もやし にんじん キャバツ ねぎ きゅうり コーン しいたけ グリンピース 塩こんぶ わかめ にんにく しょうが	しょうゆ 酢 中華だし 酒 塩	チース塩こんぶおにぎり 小魚 麦茶	さけ おにぎり	472.1(421.6) 17.3(16.0) 10.0(10.5) 2.3(1.8)
30金	🍷おたんじょうび献立🍷 タコライス じゃがいものスープ キャバツとツナのサラダ すいか	米 じゃがいも ホットケーキミックス 砂糖 油	豚肉 生クリーム 大豆 牛乳 ツナ チーズ 豆乳	すいか キャバツ パナナ しょうが にんじん たまねぎ レタス きゅうり トマト レモン にんにく	ケチャップ ソース コンソメ 酢 カレー粉 塩	乳児:豆乳バナナ蒸しパン 牛乳 幼児:バナナアイスクリーム 麦茶	こんぶ おにぎり	501.1(656.3) 14.2(18.9) 18.2(23.9) 1.3(1.4)
31土	焼きそば わかめスープ キャバツと厚揚げのサラダ パナナ	焼きそばめん 米 ごま油 ごま	厚揚げ 豚肉 小魚 かつお節 牛乳	キャバツ パナナ にんじん たまねぎ コーン わかめ	ソース しょうゆ 中華だし 酢 塩	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶		544.7(460.6) 18.6(16.5) 9.1(9.7) 2.1(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)	496(451)
たんぱく質(g)	17.2(16.1)
脂質(g)	12.5(12.9)
食塩相当量(g)	1.9(1.6)