

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			
02月	ごはん しめじのすまし汁 たらのみそマヨ焼き もやしとささみの梅和え オレンジ	米 小麦粉 油 コーンフレーク マヨネーズ 砂糖	牛乳 たら 豆乳 ささ身 みそ	もやし オレンジ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ レーズン うめ干し	だし汁 酒 しょうゆ 塩	コーンフレーククッキー 牛乳	わかめ おにぎり	488.8(444.2) 18.3(17.2) 13.6(13.9) 2.0(1.7)
03火	麦ごはん にんじんのスープ パーベキューチキン マカロニサラダ パナナ	米 マカロニ ホットケーキミックス マヨネーズ 押麦 砂糖 油	牛乳 鶏肉 豆乳 きな粉	バナナ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース 塩 洋風だしの素	きなこ蒸しパン 牛乳	こんぶ おにぎり	532.6(487.7) 18.8(17.7) 14.1(14.3) 1.7(1.4)
04水	鶏と野菜のそぼろ丼 じゃがいものみそ汁 キャベツの納豆あえ グレープフルーツ	米 食パン 砂糖 じゃがいも 麩 いちごジャム	凍り豆腐 鶏ひき肉 納豆 みそ 牛乳 かつお節	キャベツ グレープフルーツ にんじん コーン こまつな たまねぎ	だし汁 酒 しょうゆ こしょう 塩	いちごジャムサンド 牛乳	ゆかり おにぎり	540.3(506.2) 18.7(18.3) 18.5(18.1) 2.4(2.1)
05木	ごはん 豆腐のみそ汁 さばの塩焼き 大根とツナのとろみ煮 オレンジ	米 さつまいも 砂糖 小麦粉 くす粉 片栗粉	牛乳 さば あん 豆腐 ツナ缶 みそ 油揚げ	オレンジ だいこん にんじん たまねぎ	だし汁 酒 しょうゆ 塩	いも蒸し羊羹 牛乳	おかか おにぎり	506.8(458.5) 19.7(18.4) 13.2(13.6) 1.6(1.4)
06金	根菜カレーうどん キャベツと厚揚げのサラダ バナナ	うどん 米 砂糖 さつまいも さといも ごま油	生揚げ 豚肉 油揚げ 煮干し かつお節 牛乳	バナナ キャベツ にんじん コーン たまねぎ れんこん	だし汁 酢 カレー粉 しょうゆ 塩	塩むすび 小魚 麦茶	あおのり おにぎり	430.6(386.5) 14.3(13.4) 10.3(10.7) 2.4(1.9)
07土	鶏肉の照り焼き丼 なめこのみそ汁 ひじきとれんこんのサラダ なし	米 マヨネーズ 麩 油 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ 大豆 チーズ	たまねぎ なし にんじん れんこん なめこ ひじき のり わかめ しょうが	だし汁 酒 しょうゆ 塩	お麩チーズラスク 牛乳		430.0(384.4) 18.0(16.3) 14.3(14.4) 2.0(1.5)
09月	ごはん わかめのみそ汁 あじのたまねぎソース ほうれん草の白和え オレンジ	焼きそばめん 米 マヨネーズ ごま 砂糖 片栗粉	あじ 豆腐 豚肉 みそ 牛乳	オレンジ もやし にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん草 えのきたけ わかめ しょうが	だし汁 ソース しょうゆ 酢 カレー粉 塩 和風だしの素	カレー焼きそば 麦茶	わかめ おにぎり	438.1(394.7) 19.1(17.4) 9.6(10.2) 2.0(1.7)
10火	麦ごはん しいたけのスープ 厚揚げとじゃがいものそぼろ炒め 切干大根とちくわのサラダ バイナップル	米 じゃがいも ホットケーキミックス 押麦 マヨネーズ ごま油 ごま 砂糖	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 豆乳 ちくわ チーズ	バイナップル にんにく もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン ねぎ しいたけ しょうが 切り干しだいこん	しょうゆ 中華だしの素 塩 酢	キャベツマフィン 牛乳	あおのり おにぎり	520.5(469.5) 17.2(16.4) 16.2(16.0) 2.1(1.7)
11水	レーズンパン キャベツのスープ チキンピーズ さつまいものココロサラダ オレンジ	ぶどうパン 米 さつまいも 油 じゃがいも ごま油 マヨネーズ 砂糖	鶏肉 大豆 煮干し 牛乳	オレンジ トマト にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ こんぶ にんにく パセリ	ケチャップ 洋風だしの素 酒 塩 こしょう	昆布おにぎり 小魚 麦茶	こんぶ おにぎり	459.0(411.1) 14.5(13.7) 12.1(12.2) 2.2(1.8)
12木	ごはん だいこんのみそ汁 鶏肉の漬け焼き 和風マカロニサラダ パナナ	米 マカロニ バター 砂糖 オリーブ油 麩	牛乳 鶏肉 ツナ缶 みそ かつお節	バナナ だいこん にんじん きゅうり コーン しょうが にんにく	だし汁 酢 しょうゆ	キャラメルお麩ラスク 牛乳	ゆかり おにぎり	479.8(445.5) 19.9(18.6) 11.8(12.5) 1.8(1.5)
13金	ごはん さといものみそ汁 豆腐つくね だいこんツナサラダ なし	米 さといも マヨネーズ 砂糖 油 片栗粉	鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 大豆 みそ 牛乳	なし だいこん きゅうり たまねぎ ほうれん草 にんじん ひじき しょうが	だし汁 みりん しょうゆ 塩 こしょう	ひじきごはん 麦茶	おかか おにぎり	450.7(406.0) 14.2(13.5) 12.8(12.8) 1.8(1.5)
14土	チキンライス たまねぎのスープ コールスローサラダ パナナ	フライドポテト 米 マヨネーズ 油	牛乳 鶏肉	キャベツ パナナ たまねぎ にんじん きゅうり えのきたけ	ケチャップ 塩 洋風だしの素	フライドポテト 牛乳		549.9(501.6) 12.8(12.9) 18.4(17.8) 1.9(1.6)
17火	🍎まごわやさしい献立🍎 栗としめじのごはん かぶのすまし汁 ますのねぎみそ焼き キャベツの胡麻マヨ和え かき	米 さつまいも くり 小麦粉 マヨネーズ ごま 砂糖	牛乳 ます 豆腐 ちくわ 豆乳 みそ 小豆	しめじ キャベツ かき キャベツ きゅうり ねぎ かぶの葉 こんぶ	だし汁 酒 しょうゆ 塩	🌕十五夜🌕 お月見まんじゅう 牛乳	あおのり おにぎり	537.0(482.4) 19.5(18.1) 16.4(16.1) 2.2(1.8)
18水	麦ごはん チンゲンサイのスープ ぎょうざバーグ ビーフンのサラダ パナナ	米 ビーフン 押麦 片栗粉 ごま油 油 砂糖	豚ひき肉 ツナ缶 鶏ひき肉 牛乳 煮干し	バナナ キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ にら ビーマン わかめ	しょうゆ 酢 中華だしの素 しょうゆ 塩 こしょう	ビーマンおにぎり 小魚 麦茶	わかめ おにぎり	466.6(424.7) 16.5(15.2) 9.7(10.3) 1.9(1.6)
19木	麦ごはん トマトスープ 鶏肉のカレーマヨ焼き キャベツとツナのサラダ オレンジ	フライドポテト 米 マヨネーズ 押麦 オリーブ油 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナ缶	キャベツ オレンジ にんじん トマト たまねぎ	洋風だしの素 酢 塩 カレー粉	コンソメフライドポテト 牛乳	ゆかり おにぎり	529.8(477.0) 17.4(16.6) 19.6(18.7) 1.8(1.5)
20金	豆乳担々麺 ブロッコリーのと和え物 グレープフルーツ	中華めん 米 砂糖 ごま ごま油 砂糖	豆乳 豚ひき肉 きな粉 牛乳	キャベツ もやし きゅうり グレープフルーツ のり ブロッコリー にんにく ねぎ しょうが チンゲンサイ	しょうゆ 酢 中華だしの素 塩 こしょう	🌸お彼岸🌸 2色おはぎ 麦茶	こんぶ おにぎり	578.5(449.9) 19.0(15.6) 11.5(11.4) 2.0(1.5)
21土	かじきカレーピラフ えのきのスープ 和風ポテトサラダ パナナ	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ブルーベリージャム	牛乳 かじき ちくわ ゼラチン かつお節	バナナ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ビーマン	洋風だしの素 しょうゆ 塩 カレー粉	ブルーベリーミルクプリン 牛乳		504.5(456.0) 15.4(14.9) 12.4(13.0) 1.4(1.2)
24火	ごはん たまねぎのみそ汁 あじの香味焼き 高野豆腐の煮物 かき	米 油 砂糖 ホットケーキミックス ごま油 ごま	牛乳 あじ 豆乳 凍り豆腐 みそ 油揚げ	かき だいこん にんじん たまねぎ ねぎ わかめ しょうが にんにく	だし汁 みりん しょうゆ	メロンパンマフィン 牛乳	ゆかり おにぎり	553.9(496.2) 20.2(18.7) 17.4(16.9) 2.1(1.8)
25水	ごはん はるさめスープ さかさまシュウマイ もやしとわかめのナムル パナナ	米 食パン バター しゅうまいの皮 ごま はるさめ ごま油 片栗粉 砂糖	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	バナナ もやし たまねぎ にんじん こまつな しいたけ わかめ しょうが	しょうゆ 塩 中華だしの素 こしょう	セサミトースト 牛乳	おかか おにぎり	493.0(469.2) 15.6(15.6) 14.4(14.8) 1.6(1.4)
26木	ごはん もやしのみそ汁 たらの煮つけ もやしの磯和え オレンジ	米 バター 砂糖 オリーブ油	たら 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	もやし オレンジ のり にんじん コーン こまつな しょうが	だし汁 酒 しょうゆ	バターコーンごはん 麦茶	あおのり おにぎり	380.2(349.3) 16.4(15.3) 5.1(6.7) 1.8(1.5)
27金	🍷おたんじょうび献立🍷 トマトクリームパスタ ピーズスープ レーズンのポテトサラダ バイナップル	じゃがいも 砂糖 スパゲティ 小麦粉 さつまいも バター ホットケーキミックス マヨネーズ 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆 チーズ	バイナップル トマト ぶどう にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー レーズン にんにく	洋風だしの素 塩 こしょう	ぶどうの クランブルケーキ 牛乳	わかめ おにぎり	625.1(580.8) 18.6(18.0) 22.0(21.5) 2.0(1.7)
28土	秋味うどん じゃがいもの甘辛煮 バナナ	うどん じゃがいも 米 ごま油 砂糖 油 ごま	鶏肉 生揚げ 煮干し かつお節 牛乳	バナナ なす れんこん ごぼう まいたけ	だし汁 酒 しょうゆ	ごまゆかりおにぎり 小魚 麦茶		401.8(363.7) 13.7(12.9) 6.5(7.7) 1.9(1.6)
30月	ごはん じゃがいものすまし汁 ますのみもじ焼き こまつなの昆布和え パナナ	米 じゃがいも マカロニ 砂糖 マヨネーズ 黒砂糖	牛乳 ます きな粉 みそ	バナナ もやし にんじん だいこん こまつな 塩こんぶ	だし汁 塩 しょうゆ 酒	きな粉マカロニ 牛乳	こんぶ おにぎり	489.7(453.1) 18.3(17.3) 13.6(13.9) 1.3(1.1)

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)	512(448)
たんぱく質(g)	17.2(16.2)
脂質(g)	13.6(13.8)
食塩相当量(g)	1.9(1.6)