

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			
01 金	豚と野菜の梨生焼焼き丼 油揚げのみそ汁 切干大根のねりごま和え オレンジ	ホットケーキミックス 米 押麦 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ きな粉 油揚げ	オレンジ キャブツ もやし にんじん たまねぎ なし 切り干しだいこん きゅうり ピーマン しょうが にんにく	だし汁 しょうゆ 酒 塩 にんにく こしょう	黒ごま蒸しパン 牛乳	わかめ おにぎり	507.8(459.0) 18.7(17.5) 14.4(14.5) 1.8(1.5)
02 土	ナポリタン コーンのスープ さつまいものサラダ パナナ	さつまいも 米 スパゲティ ごま油 マヨネーズ	ソーセージ 煮干し 牛乳	バナナ にんじん 塩こんが たまねぎ コーン グリーンピース ピーマン	ケチャップ 塩 洋風だしの素	こんがおにぎり 小魚 麦茶		595.8(506.6) 12.5(11.6) 13.6(13.3) 1.9(1.6)
05 火	ごはん わかめスープ チャプチェ ほうれんそうのナムル オレンジ	フライドポテト 米 ごま 砂糖 ごま油 はるさめ	牛乳 豚ひき肉	もやし オレンジ わかめ にんじん たまねぎ ほうれんそう いら ピーマン しいたけ	洋風だしの素 中華だしの素 しょうゆ 塩 こしょう	コンソメフライドポテト 牛乳	こんが おにぎり	515.5(465.6) 12.3(12.4) 16.2(16.0) 2.1(1.7)
06 水	麦ごはん たまねぎのスープ 鶏肉のレモン焼き マカロニサラダ パナナ	米 マカロニ 麩 マヨネーズ 砂糖 小麦 パター オリーブ油	牛乳 鶏肉	バナナ にんじん きゅうり たまねぎ レモン パセリ	しょうゆ 塩 洋風だしの素 酒 みりん	キャラメルお麩ラスク 牛乳	ゆかり おにぎり	489.2(453.0) 16.8(16.1) 15.3(15.2) 1.5(1.3)
07 木	🍷いも煮食べ比べ献立🍷 ごはん 山形風いも煮 豆腐つくね こまつなのマヨ和え りんご	米 さといも 砂糖 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ 油 こんにゃく	鶏ひき肉 豆腐 牛乳 牛乳	もやし りんご にんじん こまつな コーン ねぎ たまねぎ まいたけ のり ごぼう しょうが あおのり	だし汁 ソース しょうゆ みりん 塩 こしょう	どんどん焼き 麦茶	おかか おにぎり	510.7(450.8) 15.3(14.4) 18.3(17.1) 1.8(1.5)
08 金	🍷いも煮食べ比べ献立🍷 ごはん 庄内風いも煮 さばの塩麹焼き さくのごま和え 庄内柿	米 さといも 砂糖 塩こうじ ごま こんにゃく	牛乳 さば 生揚げ ホイップクリーム 豚肉 みそ ゼラチン 生クリーム	もやし かき ほうれんそう きく ねぎ しいたけ	だし汁 しょうゆ 塩	お米のムース 牛乳	あおのり おにぎり	693.3(603.2) 23.7(21.5) 33.3(29.6) 1.6(1.4)
09 土	鶏の炊き込みご飯 もやしのみそ汁 厚揚げと大根の煮物 パナナ	米 こんにゃく 麩 砂糖 油	牛乳 生揚げ 鶏肉 みそ きな粉	バナナ わかめ にんじん もやし ごぼう グリーンピース だいこん	だし汁 しょうゆ みりん	お麩ラスク 牛乳		462.9(431.8) 16.6(16.0) 12.8(13.2) 1.2(1.0)
11 月	ごはん えのきのみそ汁 あじとだいこんのうま煮 もやしとささみの和え物 オレンジ	米 食パン 砂糖 マヨネーズ ごま油	牛乳 あじ 豆腐 ささ身 みそ	もやし オレンジ だいこん にんじん きゅうり こまつな えのきたけ しょうが パセリ	だし汁 酢 しょうゆ 酢 カレー粉	カレーtoast 牛乳	わかめ おにぎり	422.0(403.6) 19.0(18.3) 11.1(12.1) 2.1(1.8)
12 火	厚揚げのあんかけ丼 じゃがいものみそ汁 レバーのかりん揚げ みかん	米 じゃがいも 油 砂糖 押麦 片栗粉 ごま	ヨーグルト 大豆 生揚げ 豚レバー みそ 牛乳	みかん パナナ ねぎ はくさい にんじん たまねぎ しいたけ わかめ こんが	だし汁 酢 酒 塩 しょうゆ	バナナヨーグルト 麦茶	あおのり おにぎり	493.1(424.0) 17.7(16.3) 15.6(13.3) 1.7(1.4)
13 水	トマトライスシチュー ビーンズスープ ジャーマンポテト バイナップル	米 じゃがいも 油 さつまいも 砂糖 コーンスターチ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン ゼラチン	パイナップル イチゴ たまねぎ にんじん コーン トマト ブロッコリー にんにく パセリ	洋風だしの素 酒 塩 こしょう	いちごギモーグ 牛乳	こんが おにぎり	444.0(408.3) 12.8(12.8) 10.3(11.2) 2.2(1.8)
14 木	麻婆豆腐丼 はくさいのスープ ビーフンのサラダ パナナ	米 ビーフン ごま油 砂糖 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 みそ 牛乳	バナナ にんじん はくさい たまねぎ ねぎ わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 酢 中華だしの素 こしょう 塩 酒	ツナとにんじんのごはん 麦茶	ゆかり おにぎり	472.3(430.6) 13.7(13.3) 9.6(10.2) 2.0(1.7)
15 金	🍷七五三お祝い献立🍷 お赤飯 みつばのすまし汁 鶏肉の幽庵焼き キャベツの胡麻マヨ和え かき	米 もち米 油 小麦粉 砂糖 砂糖 マヨネーズ ごま	牛乳 鶏肉 あんこ ちくわ 小豆 豆乳	キャベツ かき みつば にんじん えのきたけ ピーツ ゆず	だし汁 塩 しょうゆ 酒 みりん	お祝いまんじゅう 牛乳	おかか おにぎり	541.4(489.7) 19.6(18.3) 13.4(13.8) 1.8(1.5)
16 土	ごはん 油揚げのみそ汁 塩麹肉じゃが 切干し大根のごまマヨ和え みかん	米 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ しらたき 油 ごま 塩こうじ 砂糖	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	みかん たまねぎ にんじん レーズン グリーンピース 切り干しだいこん	だし汁 酒 しょうゆ 塩	レーズンポッキー 牛乳		614.0(546.7) 14.2(13.9) 24.0(22.1) 1.6(1.3)
18 月	ごはん なめこのみそ汁 かれの野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 オレンジ	米 食パン バター 砂糖 片栗粉	牛乳 かわいい みそ 凍り豆腐	オレンジ にんじん なめこ だいこん グリーンピース たまねぎ えのきたけ しいたけ さやえんどう わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ	ココアtoast 牛乳	あおのり おにぎり	429.9(406.1) 20.1(18.3) 9.7(10.9) 2.3(2.0)
19 火	🍷石川県献立🍷 治部煮うどん さしずサラダ バナナ	うどん 米 小麦粉 さといも はるさめ マヨネーズ 麩 ごま油 砂糖	鶏肉 煮干し みそ 牛乳	バナナ にんじん きゅうり こまつな しいたけ わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	いしる焼きおにぎり 小魚 麦茶	わかめ おにぎり	381.8(357.8) 12.7(12.4) 6.8(8.0) 1.7(1.4)
20 水	麦ごはん キャベツのスープ パーベキューチキン 和風マカロニサラダ みかん	米 マカロニ 押麦 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ツナ缶 かつお節	ぶどうジュース みかん にんじん コーン にんにく きゅうり キャブツ たまねぎ かんてん	ケチャップ ソース しょうゆ 洋風だしの素 酢 塩	ぶどうゼリー フエハース 牛乳	ゆかり おにぎり	438.3(411.9) 16.9(16.2) 8.8(10.2) 1.5(1.3)
21 木	野菜たっぷり味噌ラーメン キャベツと厚揚げのサラダ グレープフルーツ	中華めん 米 ごま油 砂糖	生揚げ 豚ひき肉 みそ なた 牛乳 煮干し かつお節	もやし グレープフルーツ キャブツ にんじん ねぎ こまつな コーン しょうが にんにく	酒 しょうゆ 中華だしの素 塩 こしょう 酢	塩むすび 小魚 麦茶	こんが おにぎり	541.7(427.0) 20.3(16.9) 7.6(8.4) 3.2(2.5)
22 金	🍷和食の日献立🍷 きのおこわ かぶのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草の白和え りんご	米 もち米 麩 油 砂糖 黒砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	りんご もやし にんじん かぶ ほうれんそう えのきたけ まいたけ しいたけ こんが	だし汁 酒 しょうゆ 塩	かりんとうお麩ラスク 牛乳	ゆかり おにぎり	448.2(411.3) 19.0(17.7) 13.0(13.4) 1.5(1.3)
25 月	あじとほうろ なめこのみそ汁 切干し大根の煮物 みかん	さつまいも 米 バター 砂糖	牛乳 あじ 豆腐 みそ 油揚げ	みかん にんじん なめこ こまつな ねぎ たまねぎ きゅうり しょうが 切り干しだいこん	だし汁 塩 しょうゆ 酒	おさつシュガーバター 牛乳	おかか おにぎり	451.9(418.2) 14.9(14.6) 9.4(10.5) 1.7(1.4)
26 火	麦ごはん じゃがいものスープ コンソメガーリックチキン コールスローサラダ パナナ	ホットケーキミックス 米 じゃがいも 油 マヨネーズ パター 押し麦 砂糖	牛乳 鶏肉	バナナ キャブツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ にんにく	洋風だしの素 塩 こしょう	メロンパンマフィン 牛乳	あおのり おにぎり	584.8(529.5) 17.2(16.5) 17.7(18.0) 1.7(1.4)
27 水	ごはん 厚揚げのみそ汁 さわらの西京焼き ほうれんそうの磯和え オレンジ	米 食パン マヨネーズ 砂糖 ごま油	牛乳 さわら 生揚げ みそ	もやし オレンジ のり ほうれんそう だいこん えのきたけ わかめ あおのり	だし汁 みりん しょうゆ 酒	あおのりtoast 牛乳	わかめ おにぎり	449.7(425.6) 19.9(18.9) 14.3(14.7) 2.1(1.8)
28 木	ごはん かぼちゃのみそ汁 きんぴらハンバーグ ひじき炒り豆腐 みかん	米 さといも 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま油	鶏ひき肉 豆腐 みそ しらす干し 凍り豆腐	みかん かぼちゃ にんじん たまねぎ こまつな ごぼう ひじき しいたけ	だし汁 こしょう しょうゆ 塩	しらすと青菜のごはん 麦茶	ゆかり おにぎり	421.5(384.8) 14.6(13.9) 6.9(8.0) 1.8(1.5)
29 金	🍷おたんじょうび献立🍷 ロールパン トマトポタージュ シェパースパイ ブロッコリーのサラダ ラフランス	ロールパン パター じゃがいも 油 ホイップクリーム 砂糖 オリーブ油	牛乳 生クリーム 鶏ひき肉 豚ひき肉 ホイップクリーム 凍り豆腐	キャベツ オレンジ トマト ラフランス パセリ オレンジジュース たまねぎ にんじん オレンジ ブロッコリー レーズン	ケチャップ 洋風だしの素 ソース 酢 塩 こしょう	オレンジケーキ 牛乳	こんが おにぎり	669.8(579.2) 22.5(20.5) 31.2(28.0) 2.9(2.1)
30 土	鶏と根菜のうどん じゃがいもの甘辛煮 パナナ	うどん じゃがいも 米 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 生揚げ 煮干し かつお節 牛乳	バナナ にんじん ごぼう れんこん しいたけ わかめ	だし汁 しょうゆ 酒	ごまわかめおにぎり 小魚 麦茶		418.7(377.2) 13.9(13.1) 6.6(7.7) 1.9(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)	500(450)
たんぱく質(g)	16.9(15.9)
脂質(g)	14.2(14.2)
食塩相当量(g)	1.9(1.6)