

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名		調味料	10時おやつ	3時おやつ	行事	
			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
01 金	あずきご飯、あじのりのみそ汁、鶏肉の唐揚げ、切干大根と里芋の旨煮	534.1(431.5) 29.5(19.9) 18.3(14.4) 2.1(1.7)	さといも、片栗粉、なたね油、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、胚芽米、あじのり(乾)、木綿豆腐、米、油揚げ、あずき(乾)、ごま油揚げ、あずき(乾)、ごまみそ	キャベツ、切干しいたけ、こんにゃく(凍物用)、こんにゃく(だし用)、しいたけ、しょうが、だいこん	しょうゆ、みりん、中濃ソース、食塩	ほうじ茶、いちご	ホップミルク、チョコ、クッキー	
02 土	胚芽ごはん、ごまのりのみそ汁、鶏肉の唐揚げ、バナナ	503.6(384.6) 29.5(17.7) 9.4(6.8) 1.4(1.4)	なたね油、片栗粉、砂糖、ごま油	胚芽米、鶏もも肉、〇胚芽米、〇すもも、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	麦茶、かりんどう	麦茶、おにぎり、すもも	
04 月	鶏飯ごはん、甘酢あんかけ、ごぼうサラダ、たくあん漬	493.6(449.4) 28.2(23.2) 17.3(14.2) 2.3(1.8)	なたね油、片栗粉、砂糖、片栗粉	胚芽米、〇魚肉ソーセージ、木綿豆腐、牛肉(焼肉)、〇キャベツ、〇卵、〇豆腐、鶏もも肉、ささぎ	だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	中濃ソース、しょうゆ、クチヤツプ、酒、食塩	麦茶、かりんどう	ほうじ茶、セツのん、おにぎり	★豆まき
05 火	胚芽ごはん、ピーマン、ブロッコリー、ほうろび豆のすまし汁、カレー、コーン、トマトのサラダ、いわし	517.1(421.9) 17.1(13.6) 15.6(12.0) 2.3(2.2)	〇なたね油、米粉、なたね油、砂糖、片栗粉	胚芽米、鶏もも肉、〇コーン、〇牛乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、すもも、〇薄力粉、ごま油、いわし(焼干)、かつお節	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、食塩	麦茶、キウイフルーツ	胚芽茶、アヲカ、バナナ	
06 水	菜っ葉、鶏飯、厚揚げ、大根のみそ汁、鶏肉の唐揚げ、ブロッコリー、コーン、トマト	470.9(390.9) 20.5(16.6) 11.5(9.1) 1.7(1.4)	醤油、片栗粉、砂糖、なたね油	胚芽米、鶏もも肉、〇コーン、〇牛乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、すもも、〇薄力粉、ごま油、いわし(焼干)、かつお節	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、食塩	麦茶、キウイフルーツ	胚芽茶、アヲカ、バナナ	
07 木	天然酵母パン、豚肉と押し麦のステーキ、さつまいも、かぼちゃ、ちりめんこ、サラダ	536.5(457.4) 22.3(20.0) 22.0(18.8) 2.1(2.1)	なたね油、米粉、砂糖	〇牛乳、玄米、豚肉(焼肉)、パン粉、豚レバー、鶏レバー、大豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇すもも、干しえび、いわし(焼干)	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、食塩	緑茶、りんご	緑茶、魚肉ソーセージ	
08 金	玄米ごはん、大豆のみそ汁、レバー、チカガ、はさきの煮、浸し	610.7(498.8) 24.2(19.0) 25.3(19.8) 2.1(1.2)	なたね油、米粉、砂糖	胚芽米、豚肉(ソー)、〇豚ササミ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(焼干)	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、食塩	緑茶、りんご	緑茶、魚肉ソーセージ	
09 土	胚芽ごはん、おめかじやいものみそ汁、豚肉とほうろびの煮、卵、りんご	541.6(429.8) 16.6(13.2) 11.8(9.3) 1.6(1.2)	じゃがいも、砂糖、なたね油	胚芽米、豚肉(ソー)、〇豚ササミ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(焼干)	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、食塩	緑茶、りんご	緑茶、魚肉ソーセージ	
12 火	胚芽ごはん、豚肉とほうろびのステーキ、さつまいも、かぼちゃ、ちりめんこ、サラダ	557.8(496.6) 15.1(12.2) 13.4(13.3) 1.4(1.2)	じゃがいも、〇砂糖、〇コーン、スターチ、なたね油、米粉、さといも、砂糖	胚芽米、鶏もも肉、豚肉(焼肉)、鶏レバー、大豆、干しえび、油揚げ、いわし(焼干)	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	中濃ソース、酒、みりん、酢、食塩、カレー粉	麦茶、クッキー	番茶、チョコバナナ、クッキー	★1.2.3月誕生会
13 水	大根とほうろびの煮、豆腐、大豆、鶏肉の唐揚げ、バナナ	540.8(437.2) 23.1(18.6) 20.7(16.1) 2.3(1.7)	砂糖、〇砂糖、なたね油	ぶひ、胚芽米、がらみ、ごま、〇さつまいも、米みそ(淡色辛みそ)、L5(すまし汁)、ごま油、いわし(焼干)	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	玄米茶、豆の甘煮	麦茶、りんご、おからクッキー	
14 木	雑穀ごはん、りんご、干し椎茸、さけのさけのみそ汁、焼き、白、赤、緑のごま和え、柚子はちみつ漬	540.8(487.3) 18.8(14.7) 15.6(12.2) 1.9(1.6)	はちみつ、〇なたね油、片栗粉、砂糖、砂糖、なたね油	胚芽米、さけ、〇薄力粉、えび、〇おから、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、〇米みそ(淡色辛みそ)、ひえ豆、あお(精白粉)、〇白ごま、〇かつお節、いわし(焼干)	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、中濃ソース	ほうじ茶、いちご	麦茶、りんご、おからクッキー	
15 金	あずきご飯、あじのりのみそ汁、鶏肉の唐揚げ、切干大根と里芋の旨煮	535.0(432.2) 23.8(19.2) 18.3(14.1) 2.1(1.7)	さといも、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、胚芽米、あじのり、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、あずき(乾)、ごま油、いわし(焼干)	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、中濃ソース	ほうじ茶、いちご	麦茶、おにぎり、すもも	
16 土	胚芽ごはん、ごまのりのみそ汁、鶏肉の唐揚げ、バナナ	483.6(368.8) 19.3(14.4) 9.1(6.5) 1.7(1.3)	なたね油、片栗粉、砂糖、ごま油	胚芽米、鶏もも肉、〇胚芽米、〇すもも、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	番茶、クッキー	緑茶、長芋と小魚、クッキー	
18 月	おめかじやいも、なごん豆のみそ汁、ポテトサラダ、ほうろびの煮	476.8(408.8) 21.1(17.5) 12.5(10.8) 2.1(1.8)	じゃがいも、〇なたね油、なたね油、砂糖	胚芽米、鶏もも肉、木綿豆腐、春巻きの皮、〇わかじき、しらみ、米みそ(淡色辛みそ)、L5(すまし汁)、〇さつまいも、かつお節、いわし(焼干)	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	番茶、クッキー	緑茶、長芋と小魚、クッキー	
19 火	胚芽ごはん、フルーツ、カレー、おめかじやいも、なごん豆のみそ汁、ポテトサラダ、ほうろびの煮	517.4(433.3) 17.1(15.8) 18.5(17.5) 1.5(1.4)	じゃがいも、米粉、砂糖	胚芽米、鶏もも肉、小麦粉、おから、〇オートミール、豚肉(焼肉)、米みそ(淡色辛みそ)、〇無塩バター、〇薄力粉、〇牛乳、油揚げ、いわし(焼干)、〇大さき	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	中濃ソース、クチヤツプ、しょうゆ、食塩	麦茶、おにぎり	胚芽茶、おにぎり	
20 水	中華風豆苗みそ汁、おおきのみそ汁、さばの塩焼き、ミネソラサラダ	515.0(424.0) 22.9(18.0) 20.2(15.9) 1.9(1.5)	〇米粉、もち米、〇なたね油、〇片栗粉、砂糖、なたね油	さば、胚芽米、〇豆腐、豚肉、鶏もも肉、〇白玉粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(焼干)	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、鶏がらだし、〇食塩、食塩	緑茶、りんご	カレーライス、野菜	
21 木	かぼちゃのほろろ、わかさぎのからし揚げ、おからサラダ、キウイフルーツ	559.1(496.9) 17.1(15.8) 18.5(17.5) 1.5(1.4)	さといも、片栗粉、米粉、砂糖	小麦粉、おから、〇オートミール、豚肉(焼肉)、米みそ(淡色辛みそ)、〇無塩バター、〇薄力粉、〇牛乳、油揚げ、いわし(焼干)、〇大さき	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、〇しょうゆ	玄米茶、揚げ大豆	ほうじ茶、しょうが、クッキー	★手作りおやつ かいてい、ストラン (15分、15分)
22 金	玄米ごはん、切干、大根のみそ汁、さつまいも、ほうろびの煮、野菜炒め、たくあん漬	579.0(489.0) 23.3(19.2) 25.8(19.9) 1.6(1.2)	なたね油、片栗粉、ごま油、砂糖、ざらめ糖(中さば)	〇牛乳、さつまいも、玄米、豚肉(焼肉)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉、いわし(焼干)	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、食塩	玄米茶、おにぎり	ほうじ茶、おにぎり	
23 土	胚芽ごはん、じゃがいものみそ汁、豚肉とキャベツのみそ炒め、キウイフルーツ	566.7(448.8) 17.3(13.7) 16.9(13.3) 1.6(1.2)	じゃがいも、なたね油、砂糖	胚芽米、豚肉(ソー)、〇胚芽米、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ	玄米茶、おにぎり	ほうじ茶、おにぎり	
25 月	黒米ごはん、玉ねぎ、油揚げのみそ汁、青身魚の野菜みそ汁、豆、豚肉の揚げ団子	521.8(470.5) 23.3(19.2) 16.5(15.2) 1.7(1.5)	〇米粉、〇砂糖、〇なたね油、なたね油、片栗粉、ごま油、砂糖	さけ、胚芽米、木綿豆腐、〇細かくした豆腐、〇豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、小麦粉、卵、油揚げ、黒米、干しえび、かつお節	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、食塩	玄米茶、おにぎり	ほうじ茶、おにぎり	
26 火	胚芽ごはん、りんご、カレー、さつまいも、かぼちゃ、ちりめんこ、サラダ	520.8(448.8) 13.4(10.7) 20.4(15.7) 2.1(1.7)	米粉、米粉、米粉、なたね油	胚芽米、豚肉(ソー)、ハム、〇ボツゴーン、〇無塩バター、かまぼこ	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	中濃ソース、クチヤツプ、しょうゆ、食塩、本かりん、クッキー、カレー粉、〇食塩	ほうじ茶、おにぎり	ほうじ茶、おにぎり	
27 水	黒米ごはん、じゃがいも、油揚げのみそ汁、豚肉と豆腐の煮物	542.8(444.3) 18.4(15.0) 19.4(15.5) 2.0(1.6)	じゃがいも、しらたき、〇なたね油、砂糖	胚芽米、〇ボツゴーン、キクラゲ、豚肉(ソー)、〇だし、すき焼き、豆腐、油揚げ、〇豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(焼干)	たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、だいこん、たまねぎ、ごまのり、しょうが、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん	緑茶、いわし	玄米茶、大豆	

(◎は10時おやつ、〇は午後おやつ)

献 立 表

日付	献立	エネルギーたんぱく質/脂質/水分( )は未満児	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
28 木	天然酵母パン、ひよこまめのスープ、ロールキャベツ、わかめサラダ	462.1(890.7) 20.1(16.1) 13.7(12.6) 1.8(1.5)	◎片栗粉、ごま油、片栗粉、砂糖、◎じゃがいも	肉ひき肉、◎もち、◎ねりあん、いか、ベーコン、ひよこまめ(ゆで)、◎無塩バター	キャベツ、たまねぎ、だいこん、◎いちご、ポテト、トマト缶詰、生わかめ、パセリ	麦茶、ジャガバター	番茶、いちご大福	