

献立表

(※10時おやつ ○は午後おやつ)

まいづ保育園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満値	材 料 名		体の子を整えるもの		調味料	10時おやつ (未滿用)	3時おやつ	行事
			<黄> 熱と力になるもの	<赤> 血や肉や骨になるもの	<緑>	<青>				
04 金	麦ごはん、キャベツとじゃがいもときの みそ汁、揚げたしら豆ののみそ汁、 煮りんご	510.9(593.6) 13.9(10.6) 16.8(12.5) 1.6(1.4)	片栗粉、なたね油、ごま油	木綿豆腐、胚芽米、がんもどき、 七分つき押麦、米みそ(淡色辛みそ)、 淡色辛みそ、いわし(煮干し)	りんご、だいごん、キャベツ、 たんしん、生わかめ、葉ねぎ	みりん、しょうゆ		胚芽米、りんご	玄米茶、揚げせ んべい、ウエハ ース	
05 土	胚芽ごはん、なご大根のみそ汁、 汁、鶏肉のチヂキソフ煮、りんご	487.6(578.0) 16.0(11.9) 12.7(9.6) 1.5(1.1)	〇米類、なたね油、砂糖、片 栗粉、オリーブ油、〇ごま油、 〇砂糖	胚芽米、鶏もも肉、米みそ(淡 色辛みそ)、小麦粉、いわし (煮干し)	りんご、たまねぎ、だいごん、 なめこ、ピーマン、ねぎ、しい たけ			ほうじ茶、ピスタ チット	ほうじ茶、だらの チツタ	★七草がゆ給食
07 月	七草粥、豆腐ときのこのみそ汁、 さわらのやさい煮、れんこんソテー	474.1(447.9) 20.4(17.7) 14.8(14.1) 2.0(1.6)	〇米類、なたね油、砂糖、片 栗粉、オリーブ油、〇ごま油、 〇砂糖	豆腐、生揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、〇しらたひ、いわし(煮 干し)	りんご、たまねぎ、かぶ、かぶ 、葉、たんしん、〇切り干した いんごん、〇おのり、たんぱく 、しょうが、あおのり					
08 火	胚芽ごはん、いもカレー、か ぶのスープ、ちくわ燻製揚げ、りん ご	549.3(443.0) 17.5(13.6) 15.0(11.5) 1.9(1.5)	〇じゃがいも、じゃがいも、さ といも、さつまいも、なたね油、 米粉、砂糖	鶏ひき肉、胚芽米、さけ、〇 豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、 〇小麦粉、〇白玉粉、卵、ちく わ、小麦粉、ごま	りんご、たまねぎ、かぶ、かぶ 、葉、たんしん、〇切り干した いんごん、〇おのり、たんぱく 、しょうが、あおのり					
09 水	黒米ごはん、鮭のみそ汁、鶏のつ くわ焼き、チキンソフ煮のさつこ煮	488.2(419.3) 22.9(17.9) 15.8(12.0) 1.9(1.5)	さといも、〇砂糖、〇なたね油、 〇片栗粉、〇米粉、五穀、 砂糖、なたね油	鶏ひき肉、胚芽米、鶏肉(骨 ロース)、小麦粉、じゃがいも、卵 、りんご、米みそ(淡色 辛みそ)、〇アムステル(粉)、 ひえ粉、あわ(精白粒)、③チ ン	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、 ねぎ、たんぱく、ごぼう、リー フソフ、ねぎ、ごんぶ(だし 用)、干しいたけ、②インナ チ					
10 木	雑穀ごはん、じじみのみそ汁、豆 腐の肉あんかけ、天ぷら	531.3(411.6) 17.2(14.0) 19.6(15.3) 1.7(1.4)	片栗粉、なたね油、〇砂糖、 砂糖、〇なたね油	木綿豆腐、胚芽米、鶏肉(骨 ロース)、小麦粉、じゃがいも、卵 、りんご、米みそ(淡色 辛みそ)、〇アムステル(粉)、 ひえ粉、あわ(精白粒)、③チ ン	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、 ねぎ、たんぱく、ごぼう、リー フソフ、ねぎ、ごんぶ(だし 用)、干しいたけ、②インナ チ					
11 金	麦ごはん、豆腐と里芋のみそ汁、 さばの竜田揚げ、ごぼうの卵じ り	709.3(577.0) 26.6(21.1) 17.9(13.8) 1.7(1.4)	さといも、〇砂糖、片栗粉、な たね油	〇上新粉、さば、胚芽米、木 綿豆腐、卵、〇あずき(焼)、 七分つき押麦、米みそ(淡色 辛みそ)、焼豆(凍り)、かつ お煎、いわし(煮干し)	ごぼう、ねぎ、生わかめ、ほう れんそう、しょうが、②りんご 、ごんぶ(だし用)			玄米茶、りんご	ほうじ茶、おし ごんと焼き団子 作り	★手作りおやつ どんと焼き団子 作り
12 土	胚芽ごはん、油揚げのみそ汁、栗 り豆腐の煮物、みかん	467.7(374.2) 17.2(13.8) 13.9(11.1) 1.4(1.1)	砂糖	胚芽米、豚肉(もも)、凍り豆腐 、米みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ、かつお煎	みかん、ごまのな、たんぱく 、しじみ、ねぎ、ごんぶ(だし用)				麦茶、チロコ ー菓子、揚げせん べい	
15 火	麦ごはん、大根のみそ汁、鶏肉と れんこんの煮物、かぼちゃのソラ ダ	457.1(431.1) 15.3(13.8) 10.6(10.7) 1.6(1.2)	〇さといも、揚げごんたやく、さ といも、アムステル、〇砂糖、砂 糖	胚芽米、鶏もも肉、がんもどき 、卵、〇小麦粉、七分つき押 麦、米みそ(淡色辛みそ)、〇 バター、いわし(煮干し)、かつ お煎	かぼちゃ、れんこん、たんぱく 、だいごん、ごぼう、コーン缶 、〇りんご(乾燥果)、たけのこ (ゆで)、だいごん(凍)、たま ねぎ、干しいたけ			玄米茶、ピスタ チット	緑茶、さといも、 りんご、おしご んと焼き	
16 水	にんじんと飯、すずなのみそ汁、 手作りがんも、大根と厚揚げの煮 物	472.2(392.9) 14.8(12.0) 14.9(11.5) 1.6(1.3)	〇砂糖、なたね油、〇なたね 油	木綿豆腐、胚芽米、〇巻 きの皮、生揚げ、しらたひ、米 みそ(淡色辛みそ)、卵、小麦 粉、油揚げ、〇無塩バター、 いわし(煮干し)、かつお煎	〇りんご、だいごん、たんぱく 、みかん、かぶ、たまねぎ、ラス 、ごんぶ(だし用)、しょうが、 みかん			麦茶、みかん	玄米茶、ソコ ル、揚げせん べい	★非常食献立
17 木	胚芽ごはん、さば缶カレー、切干 しらたひのソラダ、みかん	494.1(422.9) 13.5(13.0) 12.7(11.4) 1.8(1.3)	じゃがいも、なたね油、砂糖	胚芽米、さば(煮魚)、〇巻 き、ソコル水煮缶、ごま、 魚肉ソーセージ	みかん、たまねぎ、たんぱく 、〇ゆずキャン、切り干した いんごん、かつわかめ、にんにく、 しょうが			麦茶、魚肉ソー セージ	赤ワイン、かん ばん	
18 金	玄米ごはん、キャベツとじゃがいもど のみそ汁、たののおとし煮、里芋 のソラダ	513.3(426.9) 19.9(16.2) 17.2(13.5) 1.9(1.6)	さといも、片栗粉、アムステル 、なたね油、〇砂糖	〇牛乳、たら、玄米、かんもど き、チーズ、米みそ(淡色辛 みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、だいごん、たんぱく 、生わかめ、だいごん(たけ のこ)、コーン缶、しょうが、せり 、②みかん			番茶、みかん	シロクサ、揚げ せんべい、ウ エハース	
19 土	胚芽ごはん、なご大根のみそ汁、 汁、鶏肉のチヂキソフ煮、りんご	489.0(579.1) 16.1(12.0) 12.7(9.6) 1.6(1.2)	なたね油、砂糖	胚芽米、鶏もも肉、米みそ(淡 色辛みそ)、小麦粉、いわし (煮干し)	りんご、たまねぎ、だいごん、 なめこ、ピーマン、ねぎ、しい たけ			ほうじ茶、カス テラ、クッキー	ほうじ茶、カス テラ、クッキー	
21 月	雑穀ごはん、大豆のみそ汁、揚げ 角の甘煎あんかけ、ごぼうソラダ、 たのあんかけ	491.3(408.8) 18.7(10.3) 13.4(10.3) 1.8(1.4)	なかいも、なたね油、〇なた ね油、片栗粉、砂糖、ごま油、 、さめめ糖(中ざら)	胚芽米、かぶ、煮し大豆、 オートミール、コーンソ ー、油揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、ひえ粉、あわ(精白 粒)、いわし(煮干し)	だいごん、たまねぎ、ごぼう、 たんぱく、生わかめ、しょう が、にんにく、たんぱく、 にんにく			麦茶、かりんどう	ほうじ茶、ソラ ダ、揚げせん べい	
22 火	胚芽ごはん、ピーマンとソラダ、 カボチャとコーンのソラダ、はく さいと大豆のスープ、いわし	516.8(420.5) 17.0(13.5) 15.6(12.0) 1.8(1.4)	〇なたね油、米粉、なたね油 、砂糖、片栗粉	胚芽米、〇魚肉ソーセージ、 木綿豆腐、牛肉(もも)、〇片 栗粉、小麦粉、〇豆乳、 煮し大豆、バター	たまねぎ、いわし、はくさい、 だいごん、たんぱく、たんぱく、 、カボチャ、にんにく、りんご、 コーン缶、そのきたけ、コー ン缶、エビせん、ホイルマ 、ごんぶ(だし用)、にんにく			番茶、せんべい	玄米茶、ソラ ダ、揚げせん べい	
23 水	菜の葉御飯、厚揚げと大根のみそ汁、 汁、鶏肉の野菜煮、アムステル のソラダ	462.6(410.2) 20.0(16.5) 10.8(8.6) 1.8(1.4)	揚げごんたやく、〇砂糖、しら たひ、片栗粉、砂糖、なたね油、 ごま油	胚芽米、鶏もも肉、コーンソ ー、竹輪、〇牛乳、生揚 げ、米みそ(淡色辛みそ)、 卵、すりごま、〇薄力粉、い わし(煮干し)、ごま、かつお煎	だいごん、たんぱく(凍)、しじ み、〇いちご(フロコック)、 生わかめ、たんぱく、カボ チャ、ねぎ、②インナ チ			麦茶、バナナ	煎茶、フルーツ サンド	
24 木	天然酵母パン、豚肉と押し麦のス ープ、さわらのごま煎り焼き、かぼ ちゃとりんごのソラダ	523.3(479.9) 22.1(18.2) 21.2(16.3) 2.1(1.6)	アムステル、はるさめ、〇なた ね油、③砂糖	コーン缶、さわら、おち 、豚肉(ばら)、パン、ごま、七分 つき押麦、③インナチ、 (煮干し)	かぼちゃ、にんにく、りんご、 コーン缶、ごま、しょうが、 みずからし、干しいたけ、 あおのり			玄米茶、豆の甘 き	緑茶、青のりおま き	
25 金	玄米ごはん、豆腐と大根のみそ汁、 レノバーンチカツ、はくさいの煮 し	583.6(475.3) 22.7(17.7) 23.3(18.2) 2.0(1.6)	なたね油、米粉、砂糖	〇牛乳、玄米、木綿豆腐、豚 肉(ばら)、パン粉、豚バ ー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ、〇すりごま、干しいたけ、 いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ、えのきた け、だいごん、ごま、にん じん、だいごん(たけのこ)、 リンゴ、みずからし、ごんぶ(だ し用)、にんにく、②りんご			麦茶、りんご	ほうじ茶、カス テラ、クッキー	
26 土	胚芽ごはん、わかめとじゃがいも のみそ汁、豚肉とじゃがいもの煮物、 りんご	491.1(389.5) 14.5(11.6) 13.5(10.7) 1.5(1.2)	じゃがいも、砂糖、なたね油	胚芽米、豚肉(ロース)、米み そ(淡色辛みそ)、いわし(煮 干し)	りんご、たまねぎ、ほうれんそ う、にんにく、ごぼう、ねぎ、生 わかめ、ごんぶ(だし用)				ほうじ茶、カス テラ、クッキー	
28 月	麦ごはん、白玉のみそ汁、肉じゃが 、キャベツの煎豆腐和え	568.6(518.2) 17.0(15.7) 22.4(19.5) 1.5(1.2)	じゃがいも、〇なたね油、しら たひ、〇砂糖、米粉、砂糖、ご ま油	米、焼き豆腐、牛肉(もも)、 卵、〇小麦粉、揚げ米り納豆 、七分つき押麦、米みそ(淡 色辛みそ)、白玉粉、ごま、い わし(煮干し)、③牛乳、③コー ン	たまねぎ、にんにく、キャベツ 、なめこ、グリーンズ(冷凍) 、わけぎ、③ほうれんそう			コーンフレーク	煎茶、ほうれんそ うのソラダ	
29 火	胚芽ごはん、豚肉とじゃがいもの みそ汁、そうめん汁、ソラダ、い ち	566.7(501.5) 15.3(12.7) 13.4(13.3) 1.5(1.2)	じゃがいも、〇砂糖、コーンソ ー、スターチ、なたね油、米粉、さ といも、砂糖	胚芽米、〇豆乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、卵、〇あずき(焼)、 七分つき押麦、米みそ(淡色 辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぶ、にんにく、 りんご、オリーブ、パン、 イナル、りんご、いちご、 ひじき、ねぎ、にんにく、し ょうが、③はっさく			麦茶、クッキー	煎茶、チロコ ー菓子、揚げせん べい	
30 水	大根とじゃがいもの湯豆腐、豆腐 とじゃがいものみそ汁、さめめ糖、 大根と柚子の甘酢和え	631.6(429.1) 22.6(18.1) 20.4(15.9) 1.6(1.2)	砂糖、〇砂糖、なたね油	ぶひ、胚芽米、かんもどき、 コーン缶、チーズ、しらたひ、 ごま、いわし(煮干し)、米みそ (淡色辛みそ)	だいごん、れんこん、だいごん (凍)、〇グリーンズ(凍)、ごぼ う、ゆず果皮、ゆず果汁、し ょうが、③はっさく			ほうじ茶、はっさ く	コーン茶、ク ッキー	

# 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 (未測定)	3時おやつ	行事
			<黄> 熱加工になるもの	<赤> 血や肉や骨になるもの	<緑> 体の調子を整えるもの				
31 木	雑穀ごはん、れんこん団子汁、さけのまのこみそ焼き、白・赤・緑のごま和え、柚子はちみつ漬け	541.2(454.5) 18.6(14.0) 15.1(11.8) 1.9(1.4)	はちみつ、⑩なたね油、片栗粉、⑩砂糖、砂糖、なたね油、米粉、⑩砂糖	米、さけ、⑩薄力粉、えび、⑩おから、米みそ(淡色)、みそ、ひえ煎、あわ(精白粒)、⑩白ごま	もやし、えのきたけ、ほうれんそう、⑩にんじん、ねぎ、にんじん、ゆず果皮、れんこん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、⑩りんご	しょうゆ、酒、食塩	ほうじ茶、りんごのコンポート	麦茶、にんじんおからクッキー	