

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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	調味料			
01 水	雑穀ごはん、たけのこのみそ汁、鶏肉のトマト煮、ごぼうと大根のサラダ	494.0(426.8) 22.7(20.4) 16.5(14.7) 2.0(2.0)	胚芽米、じゃがいも、○なたね油、マヨネーズ、○きび砂糖、○オリーブ油、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖	鶏もも肉、○薄力粉、○豆乳、だいず(乾)、チーズ、○ピザ用チーズ、○ハム、油揚げ、半すりごま 白、いわし(煮干し)、◎魚肉ソーセージ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、ピーマン、○たまねぎ、○グリーンアスパラガス、○にんじん、ねぎ、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、ブイヨンだし、○食塩、食塩	魚肉ソーセージ	番茶、アスパラガスのケーキ	
02 木	梅ごはん、ひじきと油揚げのみそ汁、いわなのムニエル、ふきの葉と凍豆腐の煮物	549.2(451.1) 28.9(25.6) 19.0(15.1) 3.1(2.5)	胚芽米、じゃがいも、無塩バター、○ごま油、小麦粉、きび砂糖、なたね油	いわな、○生うどん、卵、○豚肉(ばら)、さつま揚げ、油揚げ、凍り豆腐、いわし(煮干し)、かつお節、○あおのり	○キャベツ、○たまねぎ、うめ(生)、にんじん、万能ねぎ、○にんじん、ふき、こまつな、ひじき、せり、にんにく、◎びわ	米みそ(淡色辛みそ)、○ウスターソース、本みりん、食塩、○鶏がらだし、○しょうゆ	びわ	ほうじ茶、おやつ焼うどん	
03 金	麦ごはん、わかめとさやえんどうのみそ汁、ふき肉巻き、かぶのあちゃら漬	426.2(356.1) 18.6(15.0) 16.3(13.1) 1.8(1.5)	胚芽米、七分つき押麦、黒砂糖、きび砂糖、○きび砂糖、片栗粉	豚肉(ロース)、○牛乳、生わかめ、○いわし(煮干し)、刻みこんぶ、いわし(煮干し)、かつお節	かぶ、にんじん、たまねぎ、ふき、きゅうり、さやえんどう、◎パイナップル	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、食塩	パイナップル	ミルクティー、クッキー、煮干し	
04 土	胚芽ごはん、豚肉のカレー、切干大根のごま和え、バナナ	596.2(477.0) 13.5(10.8) 20.0(16.0) 2.7(2.1)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、すりごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、こまつな	カレー粉、しょうゆ、食塩		ウーロン茶、ウエハース、揚げせんべい	
06 月	雑穀ごはん、アスパラのみそ汁、さわらの甘辛揚げ、きんぴらごぼう	469.4(393.3) 18.9(15.5) 15.9(12.9) 1.6(1.4)	胚芽米、○胚芽米、なたね油、片栗粉、黒砂糖、○なたね油、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油	さわら、○豚ひき肉、○納豆、○なると、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)、カットわかめ、◎いわし(煮干し)	ごぼう、にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、○ピーマン、クレソン・みずがらし、こんぶ(煮物用)	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、○しょうゆ、○食塩	かりんとう、煮干し	玄米茶、納豆チャーハン	
07 火	胚芽ごはん、野草のキーマカレー、スベリヒユのスープ、ヤブカンゾウのごま和え、カキドオシのゼリー	612.4(519.0) 20.0(17.5) 20.6(17.3) 2.3(2.0)	胚芽米、きくいも、黒砂糖、○なたね油、なたね油、きび砂糖、米粉、ごま油	豚ひき肉、カルピス、卵、ごま、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、もやし、すべりひゆ、いのこづち、いんげん、やぶかんぞう、レタス、さつき、トマトピューレ、あかぎ、しろぎ、かきどおし、さやえんどう、にんにく、桑の実、ヒメジョオン、かぶ・葉、しょうが、クローバー、粉かんでん	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉、ブイヨンだし、鶏がらだし	ウエハース、煮干し	野草茶、玄米スナック	☆野草給食☆
08 水	ねこじゃらしのふりかけごはん、ごぼうのみそ汁、豆腐じゃが、うどの味噌マヨ和え	480.7(420.6) 14.9(13.4) 19.6(16.9) 2.1(1.8)	玄米、じゃがいも、○米粉、しらたき、○きび砂糖、マヨネーズ、○なたね油、黒砂糖、胚芽米	牛肉(肩ロース)、○おから、生揚げ、○絹ごし豆腐、ハム、○きな粉、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、かつお節、○卵、◎チーズ	たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、はつかだいこん、ごぼう、うど、ねぎ、さやえんどう、こんぶ(煮物用)	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、○食塩	プロセスチーズ	紅茶、米粉おからドーナツ	
09 木	天然酵母パン、かぶのシチュー、枝豆入り卵焼き、えんどう豆のサラダ	547.7(448.0) 21.8(17.8) 22.3(17.9) 2.3(1.8)	天然酵母パン、○胚芽米、じゃがいも、なたね油、オリーブ油、きび砂糖	豆乳、卵、ウインナー、絹ごし豆腐、○ちりめんじゃこ、チーズ、ベーコン、○焼きのり	たまねぎ、かぶ、にんじん、レタス、さやえんどう、かぶ・葉、りんご、えだまめ、干しぶどう、◎いちご	梅ジャム、酢、本みりん、ブイヨンだし、食塩	いちご	玄米茶、じゃこおにぎり	
10 金	じゃこごま混ぜご飯、おかのりとしろぎのみそ汁、たけのこのうま煮、さばのカレー揚げ	527.0(434.2) 26.0(21.0) 23.5(18.8) 2.0(1.6)	胚芽米、小麦粉、なたね油、ごま油、片栗粉、黒砂糖	さば、豚肉(ばら)、木綿豆腐、○するめ、ちりめんじゃこ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、半すりごま 白	たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、しいたけ、さやえんどう、おかのり、しろぎ、しょうが、◎なつみかん	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、鶏がらだし、食塩、カレー粉	夏みかん	緑茶、かりんとう、するめ、煮干し	
11 土	ピピン丼、ねぎのみそ汁、いよかん	492.9(394.3) 15.7(12.5) 18.8(15.1) 1.7(1.4)	胚芽米、なたね油、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、こんぶ(だし用)、ごま	いよかん、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩		ほうじ茶、クッキー、チョコレート菓子	
13 月	雑穀ごはん、豆腐のみそ汁、野菜炒め、おでん	469.3(410.4) 16.6(14.9) 19.6(15.8) 1.9(1.7)	胚芽米、○春巻きの皮、しらたき、じゃがいも、○なたね油、なたね油、ひえ粒、あわ(精白粒)、○黒砂糖	豚肉(ばら)、木綿豆腐、ちくわ、うずら卵水煮、○くるみ、いわし(煮干し)、油揚げ、こんぶ(だし用)、かつお節、◎いわし(煮干し)	キャベツ、○バナナ、だいこん、ズッキーニ、にら、にんじん、しいたけ、ピーマン、あかぎ	米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、しょうゆ、食塩	あられ、煮干し	番茶、バナナ春巻き	
14 火	胚芽ごはん、ズッキーニとレーズンカレー、おからの納豆和え、さくらんぼ	428.9(404.5) 12.6(11.8) 9.4(7.7) 1.3(1.3)	胚芽米、じゃがいも、米粉、なたね油、黒砂糖、はるさめ(緑豆)、ごま油、きび砂糖	豚肉(もも)、○カルピス、納豆、ちりめんじゃこ、だいず(乾)、生わかめ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	さくらんぼ(国産)、○ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、オクラ、干しぶどう、○粉かんでん、ハルジオン、にんにく、しょうが、しそ	しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酢、ブイヨンだし、カレー粉、食塩	せんべい、煮干し	緑茶、あじさいゼリー	
15 水	かきのは寿司、すまし汁(五目)、ウインナーとじゃが芋の揚げ煮、オレンジ	534.7(407.8) 21.3(17.1) 19.0(15.7) 2.5(1.9)	じゃがいも、○もち、○春巻きの皮、しらたき、砂糖、油、○なたね油、○じゃがいも、◎きび砂糖	米、塩さば、鶏もも肉、ウインナー、○チーズ、○ハム、すりごま、○焼きのり、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	オレンジ・ネーブル、なめこ、ねぎ、にんじん、しそ、しょうが	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、本みりん、◎梅ジャム	ヨーグルト	ほうじ茶、もちチーズ揚げ	
16 木	納豆玄米ごはん、なめこと豆腐のみそ汁、だいこんと鶏肉の煮物、春雨サラダ	548.1(572.8) 24.4(22.1) 19.7(16.5) 2.0(1.5)	玄米、○米粉、○きび砂糖、○なたね油、はるさめ、きび砂糖、○無塩バター、黒砂糖、ごま油、○黒砂糖、胚芽米	生揚げ、鶏もも肉、○絹ごし豆腐、納豆、木綿豆腐、○豆乳、卵、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、こんぶ(だし用)、かつお節	だいこん、もやし、なめこ、たけのこ、○ごぼう、こまつな、さやえんどう、ねぎ、干しいたけ、◎なつみかん	しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、○ココア(ビュアココア)、本みりん、酢	なつみかん	紅茶、ごぼうプラウニー	
17 金	菜っぱごはん、じゃがいもとしろぎのみそ汁、たちうおの照り焼き、いんげんとヒメジョオンのごま和え	570.3(490.8) 22.2(17.5) 24.1(18.4) 2.1(1.6)	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、なたね油、砂糖、きび砂糖	○牛乳、たちうお、油揚げ、半すりごま 白、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	キャベツ、かぶ・葉、○干しぶどう、きゅうり、にんじん、いんげん、しろぎ、ヒメジョオン、◎バナナ	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ	牛乳、かりんとう、レーズン、煮干し	☆誕生会☆
18 土	胚芽ごはん、じゃがいものみそ汁、豚肉とピーマンのカレー炒め、びわ	463.2(370.6) 17.5(14.0) 16.9(13.5) 1.4(1.1)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、片栗粉	豚肉(もも)、油揚げ、こんぶ(だし用)、いわし(煮干し)	びわ、ズッキーニ、ピーマン、たまねぎ、にんじん	米みそ(淡色辛みそ)、カレー粉、食塩		麦茶、クッキー、チョコレート菓子	
20 月	麦ごはん、豆腐と大根葉の赤みそ汁、かれいの五目あんかけ、ふきときゅうりの中華サラダ	454.7(396.0) 23.3(19.4) 14.3(12.2) 1.9(1.7)	胚芽米、○小麦粉、片栗粉、○なたね油、○きび砂糖、なたね油、七分つき押麦、黒砂糖、ごま油、きび砂糖	かれい、木綿豆腐、鶏ささ身、○強力粉(全粒粉)、油揚げ、○豆乳、いわし(煮干し)、だいず(乾)、◎いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、だいこん(葉)、ふき、たけのこ(ゆで)、○よもぎ、にんじん、ズッキーニ、干しいたけ、しょうが、黒さくらげ	赤みそ、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、○食塩	クラッカー、煮干し	紅茶、よもぎクッキー	
21 火	胚芽ごはん、レバーカレー、キャベツのマカロニサラダ、夏みかん	476.3(403.0) 16.0(13.9) 10.4(8.5) 1.5(1.3)	胚芽米、じゃがいも、○米粉、○きび砂糖、米粉、マカロニ、なたね油、黒砂糖、マヨネーズ	○豆乳、豚レバー、ツナ油漬缶、○チーズ、だいず(乾)、チーズ、生わかめ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	なつみかん、たまねぎ、にんじん、○えだまめ、キャベツ、○にんじん、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、ブイヨンだし、食塩、カレー粉、酢、○食塩	卵ボーロ、煮干し	番茶、枝豆と人参蒸しパン	