

献立表

*土曜日は同一献立のため2週目からは省略
 *誕生月の園児(3歳以上児)の好きな献立を入れてあります(☆表示)
 *献立は都合で変更する場合があります

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/炭水 ()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月	入園式(お菓子)	0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)							入園式(お菓子)
02火	ごはん、マーボー豆腐、はくさいとハムのサラダ、オレンジ、みそ汁(わかめ)	552.1(491.9) 24.9(22.3) 13.7(11.4) 2.1(1.7)	米、○食パン(6枚切)、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、なたね油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、白みそ、ハム、いわし(煮干粉)	オレンジ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、ねぎ、しいたけ、生わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	プリントースト、スキムミルク	
03水	ごはん、みそ焼肉、パスタサラダ、オレンジ、お吸い物(もやし)	617.5(541.8) 25.7(22.9) 18.5(15.2) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、スパゲティ、マヨネーズ、○砂糖、なたね油	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、卵、○無塩バター、白みそ	オレンジ、もやし、にんじん、ごまつな、きゅうり、キャベツ、ねぎ	みりん、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ブアマンケーキ、スキムミルク	
04木	ごはん、鯖じゃがロケット、五色和え、オレンジ、みそ汁(大根)	602.7(532.8) 22.0(19.9) 13.2(11.0) 1.6(1.2)	米、○焼きそばめん、じゃがいも、パン粉、なたね油、○油、小麦粉、焼き	○脱脂粉乳、さば(味噌煮缶)、○豚ひき肉、卵、白みそ、いわし(煮干粉)	だいこん、オレンジ、もやし、たまねぎ、○キャベツ、にんじん、ごまつな、しめじ、コーン缶、焼きのり	○焼きそばソース、めんつゆ濃縮、和風だしの素	ヨーグルト	焼きそば、スキムミルク	
05金	ごはん、ハンバーグ、せん野菜(トマト)、オレンジ、みそ汁(ほうれんそう)	589.8(530.5) 26.9(23.9) 13.3(11.1) 1.9(1.5)	米、○食パン(8枚切)、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	豚ひき肉、○脱脂粉乳、おから、白みそ、かにかまぼこ、卵、いわし(煮干粉)	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、○いちごジャム、ホールトマト缶詰、えのきたけ、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、和風だしの素	ヨーグルト	ジャムサンド、スキムミルク	
06土	お弁当	566.9(486.2) 14.4(14.0) 13.7(11.0) 1.4(1.1)	めし、陸稲(精白米)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
08月	ごはん、ポークカレー、もやしサラダ、オレンジ、スキムミルク	577.9(509.4) 18.8(17.2) 10.0(8.5) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、なたね油、ごま油	豚肉小間、脱脂粉乳、かにかまぼこ	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、オレンジ、もやし、にんじん、きゅうり	カレールウ(こくまる甘口)、ノンオイル青じそドレッシング	ヨーグルト	ぼたぼた焼き、リンゴジュース	☆誕生日さん
09火	ごはん、シチュー、トマトサラダ、オレンジ	574.6(533.2) 21.5(19.9) 12.0(11.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、マカロニ、なたね油、ごま油	鶏むね肉(小間切)、○脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、トマト、きゅうり、レタス、にんじん、コーン缶	ノンオイル青じそドレッシング	ヨーグルト	パウムクーヘン、スキムミルク	
10水	ごはん、豆腐の中華煮、卵焼き、オレンジ、みそ汁(わかめ)	553.9(493.0) 22.5(20.4) 17.7(14.5) 2.0(1.6)	米、○砂糖、片栗粉、砂糖、なたね油	○牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉小間、牛乳、白みそ、○セサミン、バター(有塩)、いわし(煮干粉)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、しいたけ、わかめ(生)	ケチャップ、しょうゆ、和風だしの素、食塩、ごしょう	ヨーグルト	ミルクゼリー、スナッククラッカー	
11木	ごはん、鮭のフライ、小松菜の海苔巻き、オレンジ、みそ汁(キャベツ)	559.1(483.7) 23.4(20.9) 10.0(8.4) 2.2(1.7)	米、○食パン(6枚切)、なたね油、○砂糖、ごま油、砂糖	○脱脂粉乳、白みそ、○牛乳、○バター(有塩)、すりごま、いわし(煮干粉)	オレンジ、ごまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、焼きのり	めんつゆ濃縮、和風だしの素	ヨーグルト	四角いワロンパン、スキムミルク	
12金	ごはん、ココット蒸し、大根とツナのとろえ物、オレンジ、みそ汁(白菜)	527.7(472.0) 24.3(21.7) 11.9(9.9) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、ごま油、なたね油	卵(S)、○脱脂粉乳、豚ひき肉、○卵、白みそ、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、油揚げ、いわし(煮干粉)	オレンジ、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶	ノンオイル青じそドレッシング、ケチャップ、和風だしの素、ウスターソース	ヨーグルト	ホットケーキ、スキムミルク	
15月	ごはん、豚肉と玉ねぎの厚焼き卵、野菜ソテー、オレンジ、みそ汁(ほうれんそう)	572.8(508.9) 24.9(22.3) 14.0(11.6) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○砂糖、黒砂糖、油、砂糖、なたね油	卵、○脱脂粉乳、豚ひき肉、魚肉ソーセージ、白みそ、牛乳、いわし(煮干粉)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、ピーマン	しょうゆ、和風だしの素、食塩、カレー粉	ヨーグルト	蒸しパン、スキムミルク	
16火	ごはん、鶏肉と野菜の味噌炒め、さつまいろコロコロのサラダ、オレンジ、お吸い物(もやし)	612.4(527.0) 25.0(22.2) 14.4(11.7) 2.0(1.6)	米、○米、さつまいも、マヨネーズ、ごま油、砂糖	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、白みそ	オレンジ、もやし、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ごまつな、しいたけ、ピーマン、しょうが、にんにく	みりん、しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	わかめおにぎり、スキムミルク	
17水	ミートスパゲティ、ポテトサラダ、オレンジ、ヨーグルト、野菜スープ	556.3(476.7) 22.6(20.6) 14.9(12.5) 2.0(1.4)	スパゲティ、じゃがいも、○食パン(6枚切)、マヨネーズ、○砂糖、なたね油	豚ひき肉、○脱脂粉乳、○生クリーム、卵、ハム	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、しめじ、○もも缶詰(黄桃)、○バナナ、○いちご、えのきたけ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	フルーツゼリー	フルーツサンド、スキムミルク	お誕生会
18木	ごはん、鮭の野菜あんかけ、春雨サラダ、オレンジ、みそ汁(大根)	591.5(509.6) 27.2(23.9) 16.0(13.2) 1.7(1.3)	米、○強力粉、はるさめ、砂糖、片栗粉、○砂糖、ごま油	ぶり、○脱脂粉乳、白みそ、○バター(有塩)、油揚げ、ハム、○粉チーズ、すりごま、いわし(煮干粉)	だいこん、オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ	酢、しょうゆ、和風だしの素、○食塩	ヨーグルト	クラッカー、スキムミルク	
19金	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、白菜サラダ、オレンジ、みそ汁(じゃがいも)	576.4(511.0) 23.7(21.3) 16.4(13.6) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	オレンジ、はくさい、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、みりん、和風だしの素	ヨーグルト	ビスケット、スキムミルク	
22月	ごはん、ハムとチーズのオムレツ、ほうれん草の海苔ごま合え、オレンジ、みそ汁(白菜)	521.0(467.5) 22.8(20.7) 13.6(11.3) 1.8(1.4)	米、○ぎょうざの皮、砂糖、○なたね油、○砂糖	卵、○脱脂粉乳、牛乳、ハム、とろけるチーズ、白みそ、バター(有塩)、すりごま、○バター(有塩)、いわし(煮干粉)	ほうれんそう、オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、○おかぼちや、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、焼きのり	しょうゆ、和風だしの素、ごしょう	ヨーグルト	パンパキンバイ、スキムミルク	
23火	ごはん、煎り豆腐、マカロニサラダ、オレンジ、みそ汁(もやし)	617.6(544.7) 28.5(25.2) 17.8(14.7) 2.1(1.6)	米、○食パン(6枚切)、マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、なたね油	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、○脱脂粉乳、○牛乳、白みそ、○きな粉、ハム、○バター(有塩)、いわし(煮干粉)	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	きな粉フレンチトースト、スキムミルク	
24水	ごはん、鶏肉とじゃが芋のグラタン、ひじきとキャベツのサラダ、オレンジ、みそ汁(大根)	614.9(560.6) 23.8(21.7) 12.4(11.1) 1.8(1.5)	米、○上新粉、じゃがいも、小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、○片栗粉、油	鶏むね肉(小間切)、○脱脂粉乳、牛乳、白みそ、とろけるチーズ、油揚げ、バター(有塩)、ベーコン、いわし(煮干粉)	だいこん、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、コーン缶、ひじき	○しょうゆ、しょうゆ、和風だしの素、コンソメ	ヨーグルト	みたらし団子、スキムミルク	クッキング(きりんくま組)
25木	ごはん、ししゃものフライ、大豆の五目煮、オレンジ、みそ汁(ほうれんそう)	546.2(487.6) 28.5(25.1) 13.6(11.3) 2.1(1.7)	米、パン粉、上新粉、なたね油、砂糖	ししゃも、○脱脂粉乳、だいす水煮、豚肉小間、卵、白みそ、いわし(煮干粉)	オレンジ、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん、和風だしの素	ヨーグルト	えびせん、スキムミルク	
26金	ごはん、カレーきんぴら、コールスローサラダ、オレンジ、みそ汁(豆腐)	616.2(534.4) 24.0(21.3) 16.4(13.3) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、なたね油	木綿豆腐、鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳、ごま揚げ、○卵、○無塩バター、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	キャベツ、オレンジ、にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ、なめこ	しょうゆ、本みりん、酢、和風だしの素、カレー粉、食塩	ヨーグルト	パウンドケーキ、スキムミルク	
30火	ごはん、すごみ卵、だいごんのそぼろ煮、オレンジ、みそ汁(豆腐)	561.5(493.1) 22.4(20.0) 14.9(12.1) 1.7(1.3)	米、○さつまいも、○上新粉、○砂糖、○なたね油、油、砂糖、片栗粉	卵(S)、木綿豆腐、○脱脂粉乳、鶏ひき肉、白みそ、ベーコン、いわし(煮干粉)	だいごん、オレンジ、キャベツ、にんじん、わかめ(生)	ケチャップ、しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	さつまいもの揚げまんじゅう、スキムミルク	