

献立表

日付	午前おやつ	献立	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満	材 料 名				行事
					熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
05月	牛乳、ハイハイ ン	和風スパゲティ、ポテトサラダ、コンソメスープ、りんご	牛乳、ぜんざい、いりこ	417.9(341.0) 17.7(12.9) 14.2(11.7) 2.2(1.6)	じゃがいも、スパゲティ、○白玉粉、マヨドレ(卵×)、油、○三温糖	○牛乳、○ゆであずき缶、ツナ油漬缶、○木綿豆腐、○いわし(煮干し)、○牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、えのきたけ、菜ねぎ	しょうゆ、おろしにんにく、食塩、○食塩	
06火	牛乳、バナナ	ごはん、筑前煮、紅白なます、花魁の味噌汁、みかん	牛乳、くりさんと、田作り	501.5(401.2) 20.0(14.5) 11.2(9.5) 1.7(1.0)	○さつまいも、半つき米、さといも(冷凍)、○くりの甘露煮、三温糖、油、焼ふ、○三温糖	○牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、○いわし(煮干し)、○牛乳	だいこん、にんじん、みかん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、ごま、○ごま、カットわかめ、○バナナ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、○みりん、しょうゆ(うすくち)、○しょうゆ、○酒	
07水	牛乳、人参ス ティック	ごはん、鶏天、納豆和え、もやしの味噌汁、ネーブル	牛乳、七草粥、いりこ	607.3(469.7) 25.7(19.1) 22.7(17.9) 1.7(1.3)	半つき米、○半つき米、てんぷら粉、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、淡色みそ、油揚げ、○いわし(煮干し)、かつお節、○牛乳	オレンジ・ネーブル、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、○なす、○だいこん、○せり、○かぶ、あおのり、○にんじん	煮干だし汁、○かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ(うすくち)、○食塩、○かつお・昆布だし汁	
08木	牛乳、ネーブル	ごはん、鮭の味噌マヨ焼き、きつねサラダ、田舎汁、バナナ	牛乳、ベーコンポテトガレット、いりこ	491.1(389.7) 25.9(19.2) 16.3(13.2) 1.5(1.0)	半つき米、○じゃがいも、さといも(冷凍)、マヨドレ(卵×)、○油、○薄力粉、三温糖、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、○ベーコン(卵乳×)、油揚げ、○いわし(煮干し)、淡色みそ、○牛乳	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、○オレンジ・ネーブル	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、○食塩、○パセリ粉	
09金	牛乳、ビスケット のジャムのせ	黒糖パン、冬野菜グラタン、コーンサラダ、オニオンスープ、グレープフルーツ	牛乳、ゆかりおにぎり、いりこ	538.4(445.3) 21.8(16.3) 18.2(15.3) 2.3(1.6)	○半つき米、黒糖パン(乳卵×)、米粉、マカロニ、油、三温糖、パン粉	○牛乳、豆腐、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、○いわし(煮干し)、○牛乳	グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、コーン(冷凍)、しめじ、エリンギ、○いちごジャム	酢、食塩	
10土	牛乳、ハイハイ ン	カレーうどん、キャベツの昆布和え、バナナ	牛乳、さつまいもロール	435.4(408.3) 16.6(15.0) 13.4(12.4) 1.6(1.4)	ゆでうどん、○さつまいもロール(乳卵×)、油	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、○牛乳	キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、白ネギ、塩こんぶ	カレーの王子さま、カレー粉	
13火	牛乳、ハイハイ ン	ごはん、麻婆大根、もやし中華和え、中華スープ、バナナ	牛乳、にんじんドーナツ、いりこ	551.8(432.5) 20.2(14.7) 19.7(15.6) 1.5(1.1)	半つき米、○薄力粉、○油、○三温糖、○粉糖、ごま油、三温糖、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○絹ごし豆腐、○いわし(煮干し)、淡色みそ、○牛乳	だいこん、もやし、バナナ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、○にんじん、にら、しいたけ、えのきたけ、ごま	しょうゆ、鶏ガラスープの素、酢、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	
14水	牛乳、バナナ	ごはん、とんさつまバーグ、春雨の酢の物、白菜の味噌汁、りんご	牛乳、ココア麩、いりこ	545.4(440.1) 23.1(16.8) 19.3(15.3) 1.8(1.2)	半つき米、さつまいも、はるさめ、○焼ふ、三温糖、○三温糖、ごま油、○油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ローズハム(卵乳×)、淡色みそ、○豆乳、○いわし(煮干し)、○牛乳	りんご、きゅうり、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、カットわかめ、○バナナ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒	
15木	牛乳、人参ス ティック	ごはん、白菜と肉団子のやわらか煮、れんこんサラダ、なめこの味噌汁、ネーブル	牛乳、おさつキューブ、いりこ	558.7(431.0) 20.6(15.1) 19.3(15.3) 1.7(1.2)	半つき米、○さつまいも、○油、マヨドレ(卵×)、はるさめ、○三温糖、片栗粉、三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、○いわし(煮干し)、かつお節、○牛乳	オレンジ・ネーブル、はくさい、たまねぎ、れんこん、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、なめこ、しいたけ、コーン(冷凍)、菜ねぎ、ひじき、	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、しょうゆ、食塩、○食塩、○かつお・昆布だし汁	
16金	牛乳、クラッカー サンド	りんごパン、さわらのカレーソース、フレンチサラダ、かぶのスープ、みかん	牛乳、ひじきおむすび、いりこ	523.5(438.0) 23.5(18.0) 15.7(13.7) 1.9(1.4)	○半つき米、りんごブチパン(乳卵×)、薄力粉、三温糖、油、○三温糖	○牛乳、さわら、○油揚げ、○いわし(煮干し)、○牛乳	キャベツ、みかん、かぶ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、赤ピーマン、きゅうり、○にんじん、○まいたけ、○ひじき、○いち	みりん、中濃ソース、○しょうゆ、酢、しょうゆ、○みりん、食塩、カレー粉	
17土	牛乳、ビスケット のジャムのせ	塩麩丼、豆腐の味噌汁、バナナ	牛乳、黒糖パン	550.9(460.3) 20.5(16.6) 19.5(16.3) 1.7(1.3)	半つき米、○黒糖パン(乳卵×)、ごま油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、淡色みそ、○牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、○いちごジャム	煮干だし汁、鶏ガラスープの素、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	
19月	牛乳、ハイハイ ン	ごはん、さばのごま竜田揚げ、ささみ和え、ほうれん草のすまし汁、りんご	牛乳、カレーそばろ焼きそば、いりこ	528.3(424.3) 20.5(16.0) 18.3(15.6) 1.7(1.3)	半つき米、○焼きそばめん、油、片栗粉、焼ふ、三温糖、○油	○牛乳、さば、○豚ひき肉、鶏ささ身、○いわし(煮干し)、○牛乳	りんご、ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、○キャベツ、切り干しだいこん、○にんじん、にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、ごま	かつお・昆布だし汁、○中濃ソース、しょうゆ、酢、みりん、酒、しょうゆ、食塩、○カレー粉	
20火	牛乳、ネーブル	生妻焼き丼、人参サラダ、わかめの味噌汁、バナナ	牛乳、野菜ブリッツ、いりこ	510.1(403.6) 21.5(15.6) 17.3(14.2) 1.6(1.1)	半つき米、○薄力粉、○三温糖、油、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、淡色みそ、○いわし(煮干し)、○豆乳、○牛乳	にんじん、バナナ、たまねぎ、コーン(冷凍)、ブロッコリー、しめじ、白ネギ、しいたけ、○にんじん、カットわかめ、○オレンジ・ネーブル	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、食塩、○パセリ粉、○食塩	
21水	牛乳、人参ス ティック	ごはん、ちゃんぽん炒め、かぼちゃサラダ、きのこの味噌汁、ネーブル	牛乳、レーズンマフィン、いりこ	538.2(417.6) 22.1(16.1) 15.0(12.4) 1.6(1.2)	半つき米、○薄力粉、○三温糖、マヨドレ(卵×)、油、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、○豆乳、赤板かまぼこ、淡色みそ、○いわし(煮干し)、○牛乳	かぼちゃ、オレンジ・ネーブル、にんじん、キャベツ、もやし、ブロッコリー、しめじ、○干しぶどう、エリンギ、えのきたけ、黒きくらげ、○に	煮干だし汁、鶏ガラスープの素、しょうゆ、食塩、○かつお・昆布だし汁	
22木	牛乳、バナナ	大根カレーライス、コーンサラダ、みかん	牛乳、ハッシュドポテト、いりこ	524.5(426.3) 17.5(13.3) 17.8(14.4) 1.6(1.1)	半つき米、○じゃがいも、○油、○片栗粉、油、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、○いわし(煮干し)、○牛乳	だいこん、みかん、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、たまねぎ、しめじ、○バナナ	カレーの王子さま、ケチャップ、中濃ソース、酢、カレー粉、○食塩、食塩	
23金	牛乳、ビスケット のジャムのせ	米粉パン、チキンナゲット、ブロッコリーサラダ、人参と南瓜のスープ、グレープフルーツ	牛乳、チュモッパ、いりこ	619.7(500.2) 27.5(20.4) 25.6(20.4) 2.2(1.6)	米粉ロール(乳卵×)、○半つき米、油、薄力粉、三温糖、マヨネーズ、○マヨドレ(卵×)、○ごま油	○牛乳、豆腐、鶏ひき肉、木綿豆腐、○ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、○牛乳	ブロッコリー、かぼちゃ、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○切り干しだいこん、○ごま、○焼きのり、にんにく、○いちご	ケチャップ、酢、しょうゆ、○しょうゆ、鶏ガラスープの素、○食塩、おろししょうが、食塩	絵本メニュー
24土	牛乳、クラッカー サンド	麻婆丼、わかめスープ、バナナ	牛乳、りんごパン	517.6(466.0) 18.9(16.7) 16.1(14.6) 1.6(1.4)	半つき米、○りんごブチパン(乳卵×)、ごま油、片栗粉、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、○牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、○いちごジャム	しょうゆ、鶏ガラスープの素、酒、おろしにんにく、おろししょうが	
26月	牛乳、ビスケット のジャムのせ	雪だるまライス、シチュー、鶏のから揚げ、コールスローサラダ、オレンジゼリー	牛乳、バインケーキ、いりこ	642.8(533.9) 26.5(21.9) 20.2(17.5) 2.0(1.6)	半つき米、じゃがいも、○薄力粉、○三温糖、三温糖、油、片栗粉、薄力粉、マヨドレ(卵×)、○マヨドレ(卵×)、○マヨドレ(卵×)	○牛乳、豆腐、鶏もも肉、○豆乳、ベーコン(卵乳×)、○いわし(煮干し)、○牛乳	オレンジジュース、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、○パイン缶、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、挽きのり、かんてんクック、○	しょうゆ、みりん、酢、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	誕生会
27火	牛乳、バナナ	わかめおにぎり、自身フライのオーロラソース、ツナサラダ、なめこの味噌汁、みかん	牛乳、かぼちゃホットケーキ、いりこ	615.4(486.9) 25.8(19.0) 21.1(16.5) 2.0(1.3)	半つき米、○薄力粉、パン粉、油、○三温糖、薄力粉、マヨドレ(卵×)、○マヨドレ(卵×)、三温糖、○油	○牛乳、かいかい、木綿豆腐、○豆乳、ツナ油漬缶、淡色みそ、○いわし(煮干し)、○牛乳	きゅうり、みかん、たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、コーン(冷凍)、なめこ、ごま、カットわかめ、ひじき、○バナナ	煮干だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、○食塩	
28水	牛乳、人参ス ティック	ごはん、すき焼き風煮、ほうれん草のおかかマヨ和え、じゃがいもの味噌汁、ネーブル	牛乳、ホイップあんぱん、いりこ	556.2(455.1) 24.4(18.5) 16.6(13.9) 1.7(1.3)	半つき米、○ブチパン(乳卵×)、じゃがいも、砂糖、油、○三温糖、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、○ねりあん、淡色みそ、○いわし(煮干し)、かつお節、○牛乳	オレンジ・ネーブル、もやし、ほうれん草、にんじん、はくさい、たまねぎ、しらたき、しいたけ、白ネギ、菜ねぎ、○にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酒、○かつお・昆布だし汁	
29木	牛乳、ハイハイ ン	ごはん、レバニラ炒め、カミカミサラダ、チンゲン菜の中華スープ、りんご	牛乳、豆腐のお好み焼き、いりこ	496.4(392.2) 24.5(17.7) 16.5(13.5) 1.9(1.3)	半つき米、○薄力粉、○マヨドレ(卵×)、ごま油、三温糖、○油	○牛乳、鶏レバー、鶏もも肉、○木綿豆腐、○豚肉(もも)、ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、○牛乳	りんご、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、こまつな、○キャベツ、切り干しだいこん、○にんじん、にら、ごま、○あおのり	○濃厚ソース、しょうゆ、酢、鶏ガラスープの素、おろししょうが、食塩	
30金	牛乳、ネーブル	かぼちゃロール、焼肉チキン、りっちゃん元気サラダ、春雨スープ、バナナ	牛乳、鮭おにぎり、いりこ	514.3(439.8) 24.9(19.3) 14.3(12.7) 2.1(1.6)	○半つき米、かぼちゃロール(乳卵×)、片栗粉、はるさめ、油、三温糖、○油	○牛乳、鶏もも肉、○さけ、ローズハム(卵乳×)、○いわし(煮干し)、○かつお節、○牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、白ネギ、トマト、コーン(冷凍)、塩こんぶ、ごま、カットわかめ、○オレンジ・ネーブル	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、鶏ガラスープの素、おろしにんにく、○食塩	

日付	午前おやつ	献立	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満	材 料 名				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	
31 土	牛乳、クラッカー サンド	ハヤシライス、コーンサラダ、バナナ	牛乳、レーズン パン	521.7(470.9) 18.4(16.0) 13.3(12.4) 2.9(2.3)	半つき米、○レーズンブチ パン(乳卵×)、油、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじ ん、キャベツ、きゅうり、コー ン(冷凍)、カットトマト、しめ じ、グリーンピース(冷凍)、◎ いちごジャム	ケチャップ、中濃ソース、 酢、食塩	