

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(%)は未測定	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		
02月	牛乳、ネーブル	ごはん、レバーのケチャップ揚げ、大根サラダ、もやしスープ、バナナ	牛乳、みかんマフィン、いりこ	547.7(429.8) 21.8(15.8) 15.9(13.2) 1.5(1.0)	半つき米、○薄力粉、○三温糖、油、片栗粉、○バター、三温糖	○牛乳、鶏レバー、鶏もも肉(皮付き)、○いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、プロコリー、だんご、にんじん、○オレンジジュース、◎みかん缶、もやし、ピーマン、しめじ、しょうが、◎オレンジ	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	
03火	牛乳、ビスケットのジャムのせ	ひなまつりずし、鯖の西京焼き、ほうれん草のお浸し、花魁のすまし汁、清見オレンジ	牛乳、さくらもち、ひなあられ	539.5(453.5) 23.9(19.5) 15.4(13.5) 1.6(1.3)	米、○薄力粉、○白玉粉、砂糖、油、焼ふ、○三温糖、○油、三温糖	○牛乳、さわか、○こしあん(生)、卵、白みそ、牛乳、◎牛乳	にんじん、もやし、ほうれん草、オレンジ、たまねぎ、◎いちご、紫ねぎ、さやえんどう、焼きのり、あおのり、◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、しょうゆ(ゆずくち)、食塩	(2月)誕生会・ひなまつり
04水	牛乳、人参スティック	ごはん、ハンバーグ、なめたけ和え、南瓜の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳、カルピスゼリー、いりこ	496.5(396.4) 23.3(17.4) 17.9(14.6) 1.5(1.1)	半つき米、パン粉、○三温糖、三温糖、油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、淡色みそ、◎いわし(煮干し)、油揚げ、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、なめたけ、しめじ、◎粉かんでん、◎にんじん	煮干だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、◎かつお・昆布だし汁	
05木	牛乳、バナナ	ごはん、野菜炒め、ポテトサラダ、なめこの味噌汁、りんご	牛乳、かりんとうドーナツ、いりこ	575.0(459.6) 23.5(16.9) 18.8(15.3) 1.7(1.2)	半つき米、じゃが芋、○薄力粉、マヨレ(卵×)、○油、○三温糖、◎黒砂糖、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、本綿豆腐、◎絹ごし豆腐、淡色みそ、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、なめこ、ピーマン、紫ねぎ、◎バナナ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	
06金	牛乳、ハイハイ	ピザトースト、中華風コンソープ、ささみサラダ、ネーブル	牛乳、夕焼けおにぎり、いりこ	492.9(381.6) 22.8(16.3) 12.4(10.3) 2.4(1.7)	食パン(乳卵×)、◎半つき米、三温糖、片栗粉	○牛乳、鶏ささ身、卵、とろけるチーズ、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、キャベツ、にんじん、◎にんじん、しめじ、たまねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン、紫ねぎ、◎塩こんぶ、カットわかめ	ケチャップ、酢、しょうゆ、鶏ガラスープの素、◎しょうゆ、食塩、おろしにんにく	
07土	牛乳、クラッカーサンド	塩ラーメン、昆布和え、バナナ	牛乳、黒糖パン	466.2(439.5) 19.9(17.3) 14.0(13.4) 1.8(1.6)	ゆで中華めん、◎黒糖パン(乳卵×)、油	○牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、コーン(冷凍)、塩こんぶ、黒さくらげ、◎いちごジャム	鶏ガラスープの素、食塩	
09月	牛乳、ハイハイ	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、白菜スープ、りんご	牛乳、紅茶蒸しパン、いりこ	551.3(436.7) 20.3(15.2) 16.4(13.9) 1.7(1.2)	半つき米、○薄力粉、○三温糖、はるさめ、三温糖、○油、片栗粉、ごま油	○牛乳、本綿豆腐、豚ひき肉、◎いわし(煮干し)、淡色みそ、◎牛乳	りんご、にんじん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、紫ねぎ、◎干しぶどう、ごま、カットわかめ	しょうゆ、酢、鶏ガラスープの素	
10火	牛乳、バナナ	うさぎカレーライス、チーズサラダ、バナナ	牛乳、忍者クッキー、いりこ	563.4(462.2) 19.7(14.8) 17.0(14.4) 1.6(1.1)	半つき米、○薄力粉、◎無塩バター、◎三温糖、油、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、チーズ、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、なす、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、◎バナナ	カレーの王子さま、ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩	絵本メニュー
11水	牛乳、人参スティック	ごはん、豚大根、やみつきキャベツ、ほうれん草の味噌汁、ネーブル	牛乳、フルーツヨーグルト、いりこ	444.2(366.2) 20.1(15.5) 13.8(11.8) 1.5(1.1)	半つき米、◎三温糖、油、三温糖、ごま油	○牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、淡色みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	たいこん、キャベツ、にんじん、◎バナナ、きゅうり、◎みかん缶、ほうれん草、◎パイン缶、しめじ、えのきたけ、コーン(冷凍)、紫ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、鶏ガラスープの素、食塩、◎かつお・昆布だし汁	
12木	ハイハイ、牛乳	ゆかりおにぎり、ナポリタン、から揚げ、りっちゃん元気サラダ、コーンクリームスープ、みかん	牛乳、いちごプリン、いりこ	605.2(490.5) 26.1(21.2) 23.5(19.2) 2.4(1.7)	半つき米、スバゲティ、◎三温糖、片栗粉、○薄力粉、油、◎コーンスターチ、薄力粉、◎バター、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、◎生クリーム、スライスチーズ、ウインナー(卵卵×)、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	みかん、たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、◎みかん缶、◎パイン缶、トマト、ピーマン、コーン(冷凍)、塩こんぶ	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	リクエストメニュー
13金	牛乳、クラッカーサンド	かぼちゃロール、鮭のオーロラソースかけ、コンソープ、わかめスープ、清見オレンジ	牛乳、きな粉おはぎ、いりこ	509.9(382.6) 25.8(18.7) 15.3(12.9) 1.7(1.3)	かぼちゃロール(乳卵×)、◎半つき米、◎もち米、○砂糖、薄力粉、マヨレ(卵×)、三温糖、油	○牛乳、さけ、本綿豆腐、◎きな粉、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、オレンジ、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、白ネギ、カットわかめ、◎いちごジャム	酢、ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩、食塩	
14土	牛乳、ビスケットのジャムのせ	ハヤシライス、コールスローサラダ、バナナ	牛乳、りんごパン	522.0(469.3) 17.9(15.4) 14.1(12.9) 1.9(1.5)	半つき米、◎りんごパン(乳卵×)、片栗粉、マヨレ(卵×)、油、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、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	
16月	牛乳、クラッカーサンド	ごはん、ちくわフライ、きゅうりの酢の物、豚汁、バナナ	牛乳、ミルクもち、いりこ	545.7(465.3) 22.6(18.1) 14.1(12.8) 1.9(1.6)	半つき米、さといも(冷凍)、てんぷら粉、◎片栗粉、パン粉、◎三温糖、油、三温糖	○牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、淡色みそ、◎いわし(煮干し)、◎きな粉、◎牛乳	きゅうり、バナナ、もやし、にんじん、たいこん、紫ねぎ、しいたけ、カットわかめ、あおのり、◎いちごジャム	煮干だし汁、酢、しょうゆ、◎食塩	
17火	牛乳、バナナ	ごはん、豆腐チャンプルー、かぼちゃ煮、キャベツの味噌汁、りんご	牛乳、オレオケーキ、いりこ	570.2(456.0) 22.4(16.3) 17.6(14.1) 1.8(1.2)	半つき米、○薄力粉、◎三温糖、三温糖、◎無塩バター	○牛乳、本綿豆腐、豚肉(もも)、卵、◎生クリーム、淡色みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、しめじ、グリーンピース(冷凍)、◎バナナ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	
18水	牛乳、人参スティック	ごはん、しゅうまい、キャベツのおかめ和え、きのこスープ、清見オレンジ	牛乳、コロコロのり塩ポテト、いりこ	509.8(428.5) 21.2(17.9) 20.5(18.3) 1.5(1.4)	◎じゃがいも、半つき米、油、片栗粉、しゅうまいの皮、ごま油、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、本綿豆腐、鶏ひき肉、◎いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、白ネギ、しめじ、しいたけ、コーン(冷凍)、えのきたけ、◎あおのり、◎にんじん	しょうゆ、鶏ガラスープの素、おろししょうが、食塩、◎かつお・昆布だし汁	
19木	牛乳、ハイハイ	ごはん、やみつきチキン、切り干し大根の中華和え、もやしの味噌汁、ネーブル	牛乳、みかんクレープ、いりこ	543.7(460.6) 23.4(17.9) 18.9(16.1) 1.7(1.2)	半つき米、○薄力粉、片栗粉、◎三温糖、◎無塩バター、◎片栗粉、マヨレ(卵×)、油、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、本綿豆腐、◎生クリーム、淡色みそ、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	◎みかん缶、きゅうり、にんじん、もやし、切り干しだいこん、こまつな、オレンジ・ネーブル	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、おろしにんにく、食塩	
23月	牛乳、ビスケットのジャムのせ	わかめごはん、さばの味噌焼き、納豆和え、かまなり汁、ネーブル	牛乳、くまっキ、いりこ	552.3(481.6) 26.1(19.9) 22.5(18.8) 1.6(1.2)	半つき米、○薄力粉、◎無塩バター、◎三温糖、三温糖、油、ごま油	○牛乳、さば、本綿豆腐、挽きわり納豆、◎いわし(煮干し)、淡色みそ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、しめじ、白ネギ、カットわかめ、オレンジ・ネーブル、◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	
24火	牛乳、ネーブル	ごはん、肉じゃが、のり和え、豆腐の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳、ホイップあんぱん、いりこ	555.3(452.9) 23.6(17.7) 16.1(13.4) 1.7(1.2)	半つき米、じゃが芋、◎パンチン(乳卵×)、油、◎三温糖、砂糖、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、本綿豆腐、◎ねりあん、淡色みそ、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、しらたき、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、焼きのり、◎オレンジ・ネーブル	煮干だし汁、しょうゆ、酒	
25水	牛乳、バナナ	ツナマヨおにぎり、ゆかりから揚げ、プロコリーの胡麻和え、かきたま汁、ぶどうゼリー	牛乳、チョコケーキ、いりこ	666.4(559.2) 27.0(22.2) 26.1(21.1) 1.9(1.4)	半つき米、◎ホットケーキ粉、片栗粉、三温糖、◎三温糖、油、マヨレ(卵×)、◎油	○牛乳、鶏もも肉、◎絹ごし豆腐、卵、ツナ油漬缶、◎生クリーム、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	ぶどうジュース、プロコリー、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、ごま、かんでんクック、カットわかめ、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(ゆずくち)、食塩	誕生会
26木	牛乳、クラッカーサンド	ごはん、チキンチキンごぼう、ツナきゅうり、きのこの味噌汁、清見オレンジ	牛乳、フルーツポンチ、いりこ	533.2(449.1) 23.5(19.7) 16.2(14.6) 1.6(1.2)	半つき米、片栗粉、◎三温糖、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナきゅうり、油揚げ、淡色みそ、◎いわし(煮干し)、さけ、◎牛乳	きゅうり、◎りんごジュース、にんじん、オレンジ、ごぼう、◎みかん缶、◎バナナ、◎パイン缶、コーン(冷凍)、しめじ、えのきたけ、グリーン	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、しょうゆ(ゆずくち)、食塩	
27金	牛乳、人参スティック	りんごパン、マカロニグラタン、バナナ、コンソープ、オニオンスープ	牛乳、キンパおにぎり、いりこ	587.9(464.7) 24.0(17.8) 19.8(15.9) 2.0(1.5)	◎半つき米、りんごパン(乳卵×)、薄力粉、マカロニ、油、三温糖、◎三温糖、パン粉、◎ごま油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎豚ひき肉、とろけるチーズ、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、プロコリー、しめじ、◎ほうれん草、◎にんじん、エンピキ、◎ごま	酢、コンソメ、◎しょうゆ、食塩、◎おろしにんにく、◎かつお・昆布だし汁	
28土	牛乳、ハイハイ	中華丼、わかめの味噌汁、バナナ	牛乳、黒糖パン	503.3(412.8) 18.1(15.0) 14.9(12.8) 2.0(1.6)	半つき米、◎黒糖パン(乳卵×)、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、本綿豆腐、淡色みそ、◎牛乳	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、鶏ガラスープの素	