

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	
					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		
01金	牛乳、ハイハイ	ごはん、味噌つくね、ほうれん草のごま和え、花魁のすまし汁、グレープフルーツ	牛乳、このほりハイ、いりこ	564.9(464.1) 21.4(15.7) 21.1(18.1) 1.5(1.1)	半つき米、片栗粉、油、○無塩バター、焼か、三温糖、○グラニュー糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、○いわし(煮干し)、淡色みそ、◎牛乳	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、コーン(冷凍)、葉ねぎ、○いちごジャム、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(すくち)、しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが	
02土	お茶	焼きそば、わかめスープ、バナナ	お茶、せんべい	417.9(361.7) 14.6(11.9) 13.6(11.4) 2.3(1.7)	焼きそばめん、油	○牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳	キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	
07木	牛乳、ビスケットのジャムのせ	ごはん、麻婆豆腐、ナムル、春雨スープ、バナナ	牛乳、絞りだしクッキー、いりこ	613.2(501.9) 21.2(16.4) 25.1(20.5) 1.6(1.1)	半つき米、○薄力粉、○無塩バター、○三温糖、はるさめ、ごま油、三温糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○いわし(煮干し)、淡色みそ、◎牛乳	もやし、バナナ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ、◎いちごジャム	しょうゆ、鶏ガラスープの素	
08金	牛乳、バナナ	りんごパン、チーズオムレツ、キャベツサラダ、もやしスープ、ネーブル	牛乳、ゆかりおにぎり、いりこ	509.9(421.8) 20.9(15.7) 17.2(14.2) 1.9(1.3)	○半つき米、りんごブチパン(乳卵×)、じゃがいも、油、三温糖	○牛乳、卵、鶏ひき肉、とろけるチーズ、○いわし(煮干し)、牛乳、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、エリンギ、ピーマン、◎バナナ	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	
11月	牛乳、クラッカーサンド	ごはん、さわらのカレー揚げ、春雨サラダ、春野菜の味噌汁、ネーブル	牛乳、お好み焼き、いりこ	568.5(469.3) 24.8(19.5) 21.7(18.1) 1.6(1.2)	半つき米、じゃがいも、油、片栗粉、はるさめ、○薄力粉、○マヨドレ(卵×)、三温糖、○油	○牛乳、さくら、○木綿豆腐、○豚肉(もも)、淡色みそ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、にんじん、きゅうり、○キャベツ、○にんじん、たまねぎ、スナップエンドウ、ごま、カットわかめ、◎あおのり、◎いちご	煮干だし汁、○中濃ソース、しょうゆ、酢、カレー粉	
12火	牛乳、バナナ	ごはん、鶏肉のねぎ焼き、キャベツのおかか和え、トリアル芋スープ、みしょうかん	牛乳、カルピス寒天、いりこ	498.0(408.7) 24.0(18.4) 14.5(12.1) 1.6(1.1)	半つき米、じゃがいも、さつまいも(皮付)、さといも(冷凍)、○三温糖、片栗粉、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、○生クリーム、油揚げ、淡色みそ、○いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	キャベツ、なつみかん、○みかん缶、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、白ネギ、コーン(冷凍)、○粉かてん、◎バナナ	しょうゆ、鶏ガラスープの素、みりん	
13水	牛乳、人参スティック	ごはん、チャウチャウ、海苔和え、中華スープ、ネーブル	牛乳、豆腐おやき、いりこ	479.5(376.7) 24.0(17.5) 16.9(13.6) 1.7(1.3)	半つき米、○パン粉、はるさめ、ごま油、○ごま油、三温糖	○牛乳、○木綿豆腐、豚肉(もも)、○ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、オレンジ・ネーブル、きゅうり、レタス、たまねぎ、白ネギ、にんじん、にら、コーン(冷凍)、エリンギ、えのきたけ、◎葉ねぎ	しょうゆ、鶏ガラスープの素、○しょうゆ、おろしにんにく、○食塩、食塩、◎かつお・昆布だし汁	
14木	牛乳、ネーブル	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、なめたけ和え、大根の味噌汁、バナナ	牛乳、野菜フリッツ、いりこ	519.1(407.1) 20.8(15.1) 18.3(14.6) 1.8(1.2)	半つき米、じゃがいも、○片栗粉、○薄力粉、○バター、油、片栗粉、三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、淡色みそ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、だいこん、しめじ、なめたけ、グリーンピース(冷凍)、○にんじん、◎オレンジ・ネーブル	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○コンソメ、○食塩、○パセリ粉	
15金	牛乳、ビスケットのジャムのせ	黒糖パン、鶏肉とレバーのトマト煮、れんこんサラダ、レタススープ、甘夏	牛乳、焼きおにぎり、いりこ	534.9(441.7) 25.2(18.6) 18.3(15.4) 2.2(1.6)	○半つき米、黒糖パン(乳卵×)、じゃがいも、マヨドレ(卵×)、油、○ごま油、三温糖	○牛乳、鶏レバー、鶏もも肉、ツナ油漬缶、大豆水差し缶、○いわし(煮干し)、○かつお節、◎牛乳	なつみかん、たまねぎ、れんこん、きゅうり、レタス、にんじん、カットマト、しめじ、エリンギ、◎いちごジャム	ケチャップ、○しょうゆ、コンソメ、しょうゆ、食塩、おろしにんにく	
16土	お茶	醤油ラーメン、昆布和え、バナナ	お茶、せんべい	373.5(327.9) 17.3(14.1) 12.4(11.5) 2.0(1.7)	ゆで中華めん	○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、コーン(冷凍)、塩こんぶ、カットわかめ	しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	
18月	牛乳、クラッカーサンド	ごはん、しゅうまい、カミカミサラダ、わかめスープ、グレープフルーツ	牛乳、おからドーナツ、いりこ	583.1(500.3) 24.9(20.7) 20.4(18.7) 2.0(1.6)	半つき米、○ホットケーキ粉、○油、片栗粉、○三温糖、しゅうまいの皮、三温糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○おから、木綿豆腐、鶏ひき肉、さきいか、○いわし(煮干し)、◎牛乳	グレープフルーツ、ごまつな、たまねぎ、白ネギ、切り干しだいこん、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、カットわかめ、◎いちごジャム	しょうゆ、酢、鶏ガラスープの素、おろししょうが、食塩	
19火	牛乳、ネーブル	中華丼、大根サラダ、南瓜の味噌汁、バナナ	牛乳、そらめめサンドイッチ、いりこ	530.2(420.7) 22.3(16.7) 15.7(13.0) 2.1(1.4)	半つき米、○食パン(乳卵×)、○マヨドレ(卵×)、ごま油、片栗粉、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、淡色みそ、ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、油揚げ、◎牛乳	だいこん、バナナ、はるさめ、にんじん、かぼちゃ、○そらめめ、きゅうり、ピーマン、◎たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しめじ、しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、鶏ガラスープの素、おろししょうが	
20水	牛乳、人参スティック	ごはん、ゆかりから揚げ、納豆和え、うどん汁、オレンジゼリー	牛乳、コロコロのり塩ポテト、いりこ	558.3(446.3) 24.3(19.9) 18.3(15.2) 1.7(1.3)	半つき米、○じゃがいも、平しうどん、片栗粉、三温糖、油、○油	○牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、○いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	オレンジジュース、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、かてんクック、カットわかめ、◎あおのり、◎にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(すくち)、しょうゆ、食塩、○食塩、◎かつお・昆布だし汁	
21木	牛乳、バナナ	ごはん、厚揚げチャンプルー、もやしのごま酢和え、キャベツの味噌汁、ネーブル	牛乳、ブアマンケーキ、いりこ	570.5(449.9) 24.3(17.6) 20.7(16.2) 1.7(1.1)	半つき米、○薄力粉、○三温糖、○油、ごま油、三温糖、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、淡色みそ、油揚げ、○いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	もやし、オレンジ・ネーブル、◎バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、ごま	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	
22金	牛乳、ハイハイ	かぼちゃロール、鮭のコーンフレーク焼き、フレンチサラダ、コロコロスープ、みしょうかん	牛乳、鉄分おにぎり、いりこ	509.7(404.5) 25.2(18.7) 15.2(12.6) 1.8(1.3)	○半つき米、かぼちゃロール(乳卵×)、じゃがいも、コーンフレーク、油、マヨドレ(卵×)、三温糖、○砂糖、○ごま油	○牛乳、さけ、○鶏ひき肉、○いわし(煮干し)、◎牛乳	キャベツ、なつみかん、○ごまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、○にんじん、○ひびき	○しょうゆ、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	
23土	お茶	焼肉丼、野菜スープ、バナナ	お茶、せんべい	486.5(435.4) 16.4(15.9) 13.8(13.9) 1.4(1.1)	半つき米、三温糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、しいたけ、コーン(冷凍)、ピーマン、エリンギ、ごま、◎いちごジャム	しょうゆ、コンソメ、食塩	
25月	牛乳、ハイハイ	このほりカレーライス、りっちゃん元気サラダ、バイナッブル	牛乳、マーブルケーキ、いりこ	549.8(425.8) 20.3(14.7) 18.3(14.6) 1.8(1.2)	半つき米、○薄力粉、○三温糖、○マヨドレ(卵×)、油、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、○いわし(煮干し)、◎牛乳、ちくわ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、バイナッブル、きゅうり、トマト、カットマト、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ	カレーの王子さま、ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、コンソメ、カレー粉	誕生会
26火	牛乳、バナナ	ごはん、鶏肉のチーズ焼き、ホットペーパーサラダ、オニオンスープ、グレープフルーツ	牛乳、フルーツサンド、いりこ	549.9(444.2) 24.5(18.4) 19.9(16.5) 1.8(1.2)	半つき米、じゃがいも、○食パン(乳卵×)、○三温糖、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、○生クリーム、○いわし(煮干し)、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、○みかん缶、◎バナナ、グリーンアスパラガス、◎バナナ	ケチャップ、酢、食塩	
27水	牛乳、人参スティック	ごはん、マジョライ、もやしのツナ和え、ほうれん草の味噌汁、みしょうかん	牛乳、ビーフン、いりこ	585.4(457.5) 28.9(22.1) 22.4(17.8) 1.9(1.4)	半つき米、○ビーフン、パン粉、油、てんぷら粉、○ごま油、三温糖	○牛乳、あじ、○豚肉(もも)、ツナ油漬缶、淡色みそ、油揚げ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、なつみかん、きゅうり、ほうれん草、◎たまねぎ、にんじん、○にんじん、えのきたけ、○にら、◎にんじん	煮干だし汁、中濃ソース、酢、しょうゆ、○鶏ガラスープの素、○しょうゆ、食塩、○食塩、◎かつお・昆布だし汁	
28木	牛乳、ネーブル	ごはん、カレー肉じゃが、ほうれん草の白和え、わかめのすまし汁、バナナ	牛乳、アンパンマンホットケーキ、いりこ	561.1(443.8) 24.8(18.1) 17.7(14.3) 1.8(1.2)	半つき米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、砂糖、○マヨドレ(卵×)、三温糖、○油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、○いわし(煮干し)、淡色みそ、◎牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、しらたき、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、◎いちごジャム、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ(すくち)、カレー粉、食塩	
29金	牛乳、クラッカーサンド	米粉パン、しろくまハンバーグ、人参サラダ、コーンクリームスープ、バイナッブル	牛乳、鮭おにぎり、いりこ	622.1(511.5) 28.6(21.8) 23.8(19.6) 1.7(1.4)	米粉ロール(乳卵×)、○半つき米、パン粉、薄力粉、油、三温糖	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、スライスチーズ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、バイナッブル、コーン(冷凍)、グリーンアスパラガス、きゅうり、◎ごま、焼きのり、◎いちごジャム	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	絵本メニュー
30土	お茶	鶏すき丼、もやしの味噌汁、バナナ	お茶、せんべい	435.5(389.9) 15.4(13.1) 15.5(14.2) 1.4(1.1)	半つき米、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、淡色みそ、◎牛乳	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、白ネギ、カットわかめ、◎いちごジャム	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	