

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		
01月	牛乳、クラッカーサンド	ごはん、ハンバーグ、小松菜のナムル、豆腐のすまし汁、パイナップル	牛乳、芋もち、いりこ	533.2(439.4) 24.9(18.8) 19.0(15.9) 1.7(1.3)	◎じゃがいも、半つき米、米粉、パン粉、三温糖、油、油、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、ごまつな、パイナップル、にんじん、キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ、コーン(冷凍)、◎あおのり、◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ(すくち)、◎しょうゆ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、鶏ガラスープの素	
02火	牛乳、人参スティック	ごはん、塩レモンチキン、じゃこ和え、キャベツの味噌汁、バナナ	牛乳、黒糖ホトケーキ、いりこ	515.5(413.6) 23.2(17.5) 15.5(12.8) 1.8(1.3)	半つき米、◎ホットケーキ粉、◎黒砂糖、片栗粉、油、三温糖、◎マヨネ(卵×)、ごま油、◎油	◎牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、しらす干し、◎いわし(煮干し)、油揚げ、◎牛乳	もやし、バナナ、きゅうり、にんじん、キャベツ、しめじ、レモン果汁、◎にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、鶏ガラスープの素、◎かつお・昆布だし汁	
03水	牛乳、バナナ	ごはん、五月至子の甘酢あんかけ、切干大根のコマ和え、なめこの味噌汁、ネーブル	牛乳、ツナマヨトースト、いりこ	567.8(472.1) 25.0(18.8) 21.2(16.9) 2.2(1.6)	半つき米、◎食パン(乳卵×)、◎マヨネ(卵×)、油、三温糖、砂糖、片栗粉	◎牛乳、卵、鶏ひき肉、◎ツナ油漬缶、淡色みそ、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	オレンジ、ネーブル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なめこ、切り干しだいこん、◎コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、葉ねぎ、ごま、カツ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩、◎パセリ粉	
04木	牛乳、ネーブル	ごはん、カレーチャンプルー、きゅうりの酢の物、南瓜の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳、あんこきな粉クッキー、いりこ	563.1(433.2) 24.9(17.9) 21.1(16.5) 1.5(1.0)	半つき米、◎薄力粉、◎油、油、三温糖、片栗粉	◎牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、◎こしあん(生)、ちくわ、淡色みそ、◎いわし(煮干し)、◎きな粉、かつお節、◎牛乳	きゅうり、グレープフルーツ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、◎オレンジ、ネーブル	煮干だし汁、しょうゆ、酢、カレー粉、食塩	
05金	牛乳、せんべい	黒糖パン、あじフライ、ひじきサラダ、もやしスープ、バナナ	牛乳、わかめおにぎり、いりこ	592.8(511.6) 26.1(20.1) 21.8(20.3) 2.1(1.7)	◎半つき米、黒糖パン(乳卵×)、パン粉、油、薄力粉、マヨネ(卵×)	◎牛乳、あじ、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	きゅうり、バナナ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、エリンギ、ひじき、◎カットわかめ	中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩	
08月	牛乳、バナナ	ごはん、鶏塩ホイコーロー、納豆の中華和え、じゃがいもの味噌汁、パイナップル	牛乳、おふすナック、いりこ	502.7(407.7) 23.9(17.4) 19.2(15.2) 1.6(1.1)	半つき米、じゃがいも、◎焼ふ、ごま油、◎グラニュー糖、◎無塩バター、油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、鶏ひき肉、淡色みそ、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	ほうれん草、キャベツ、パイナップル、もやし、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、白ネギ、しめじ、葉ねぎ、◎バナナ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、鶏ガラスープの素、おろしにんにく	
09火	牛乳、ネーブル	ごはん、鶏の香味焼き、金平ホトテ、ほうれん草の味噌汁、バナナ	牛乳、和風スパゲティ、いりこ	582.2(482.8) 26.5(21.0) 21.8(18.5) 1.9(1.4)	半つき米、じゃがいも、◎スパゲティ、片栗粉、油、ごま油、三温糖、◎油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎ツナ油漬缶、ちくわ、油揚げ、淡色みそ、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、にんじん、ほうれん草、◎にんじん、◎たまねぎ、◎葉ねぎ、ごま、◎オレンジ、ネーブル	煮干だし汁、しょうゆ、◎しょうゆ、みりん、おろししょうゆ、◎コンソメ、おろしにんにく、◎おろしにんにく	
10水	牛乳、ビスケットのジャムのせ	ごはん、豚汁、ちくわの磯辺揚げ、キャベツののり和え、ネーブル	牛乳、シュガーパイ、いりこ	534.8(490.1) 19.8(16.2) 16.8(16.1) 1.9(1.6)	半つき米、てんぷら粉、◎グラニュー糖、油、三温糖	◎牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、淡色みそ、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、コーン(冷凍)、葉ねぎ、焼きのり、あおのり、オレンジ、ネーブル、◎いちごジャム	煮干だし汁、しょうゆ、ゆ、おろしにんにく	
11木	牛乳、人参スティック	ジャージャー麺、大根サラダ、わかめスープ、バナナ	牛乳、みかんマフィン、いりこ	539.3(420.6) 23.9(17.4) 19.4(15.3) 2.1(1.6)	冷凍ラーメン、◎薄力粉、◎三温糖、マヨネ(卵×)、◎無塩バター、ごま油、三温糖、片栗粉	◎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	だいこん、たまねぎ、バナナ、にんじん、◎オレンジジュース、◎みかん缶、ピーマン、きゅうり、カットわかめ、◎にんじん	鶏ガラスープの素、しょうゆ、おろしにんにく、◎かつお・昆布だし汁	
12金	牛乳、ハイハイ	米粉パン、ボークビーンズ、コールスローサラダ、オニオンスープ、バナナ	牛乳、わかめおにぎり、いりこ	511.5(410.6) 22.4(16.5) 15.9(13.2) 1.9(1.4)	米粉ロール(乳卵×)、◎半つき米、じゃがいも、マヨネ(卵×)、三温糖、油	◎牛乳、豚肉(もも)、大豆(煮番)、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、エリンギ、カットマツ、◎カットわかめ	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	
13土	お茶・麦茶	麻婆丼、キャベツのゆかり和え、バナナ	お茶・麦茶、せんべい	366.4(289.7) 11.6(9.0) 11.0(9.3) 0.9(0.7)	半つき米、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ	キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、葉ねぎ	しょうゆ、鶏ガラスープの素	
15月	牛乳、ネーブル	カレーライス、チーズサラダ、バナナ	お茶・麦茶、ヨーグルト、いりこ	458.1(403.0) 20.2(16.9) 9.1(9.5) 1.7(1.2)	半つき米、じゃがいも、油、三温糖	◎ヨーグルト(加糖)、◎牛乳、豚肉(もも)、チーズ、◎いわし(煮干し)	キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、◎オレンジ、ネーブル	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	絵本メニュー
16火	牛乳、クラッカーサンド	ごはん、梅から揚げ、春雨サラダ、エラスープ、メロン	牛乳、あじさいゼリー、いりこ	519.4(441.3) 20.3(17.5) 15.5(13.8) 1.4(1.1)	半つき米、◎三温糖、片栗粉、はるさめ、油、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	メロン(緑肉)、◎ぶどうジュース、にんじん、たまねぎ、きゅうり、◎りんごジュース、にら、梅肉ソース、◎かんでんクック、◎いちごジャム	しょうゆ、酢、鶏ガラスープの素	
17水	牛乳、人参スティック	ごはん、トマトすき焼き、切干大根のツナ酢和え、もやしの味噌汁、ネーブル	牛乳、南瓜スコーン、いりこ	564.7(444.6) 24.5(17.9) 19.2(15.2) 1.9(1.3)	半つき米、◎薄力粉、◎無塩バター、◎三温糖、砂糖、三温糖、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、ツナ油漬缶、淡色みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	レタス、トマト、たまねぎ、にんじん、もやし、◎かぼちゃ、きゅうり、しめじ、切り干しだいこん、葉ねぎ、ごま、◎にんじん、オレンジ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩、◎かつお・昆布だし汁	
18木	牛乳、ハイハイ	てりやき野菜丼、玉ねぎのすまし汁、小松菜の白和え、グレープフルーツ	牛乳、クッキー、いりこ	578.1(447.5) 24.8(17.8) 20.0(16.1) 1.5(1.1)	米、◎薄力粉、◎無塩バター、◎三温糖、油、焼ふ、片栗粉、三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、◎いわし(煮干し)、淡色みそ、◎牛乳	たまねぎ、グレープフルーツ、もやし、にんじん、キャベツ、ごまつな、しらたき、葉ねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ、酢、しょうゆ(すくち)、食塩	
19金	牛乳、バナナ	りんごパン、タンダーフィッシュ、ジャーマンホトテ、オクラのスープ、パイナップル	牛乳、きな粉おはぎ、いりこ	570.6(455.7) 26.2(19.7) 18.3(15.0) 1.8(1.2)	じゃがいも、りんご、フチパン(乳卵×)、◎半つき米、◎もち米、◎砂糖、油、片栗粉、三温糖	◎牛乳、さわか、ヨーグルト(無糖)、◎きな粉、ウインナー(卵乳×)、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	パイナップル、たまねぎ、オクラ、コーン(冷凍)、にんじん、◎バナナ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉、おろしにんにく、◎食塩	
20土	お茶・麦茶	ツナマヨとどん、コーンサラダ、バナナ	お茶・麦茶、せんべい	267.1(210.8) 8.0(5.8) 7.6(6.2) 1.6(1.2)	ゆであどん、三温糖、油	ツナ油漬缶	バナナ、きゅうり、トマト、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	
22月	牛乳、ビスケットのジャムのせ	ごはん、豆腐のすまし汁、鶏の塩こじ焼き、ゆかり和え、バナナ	牛乳、パンケーキ、いりこ	539.4(450.6) 23.3(18.0) 18.6(16.0) 1.4(1.1)	半つき米、◎薄力粉、◎三温糖、◎マヨネ(卵×)、油、◎バター	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、◎パン粉、ごまつな、◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(すくち)、しょうゆ、食塩	
23火	牛乳、バナナ	ごはん、つくねの照り焼き、ねばねば梅和え、わかめの味噌汁、すいか	牛乳、じゃがのこ風スティック、いりこ	522.9(419.7) 21.2(15.5) 19.3(15.3) 1.6(1.1)	半つき米、◎じゃがいも、◎片栗粉、◎片栗粉、三温糖、油、◎三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、淡色みそ、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オクラ、◎にんじん、葉ねぎ、梅肉ソース、ごま、ひじき、カットわかめ、◎バナナ	煮干だし汁、しょうゆ、◎コンソメ、おろししょうが、食塩、◎パセリ粉	
24水	牛乳、人参スティック	ごはん、きょうろ、蕎麦和え、麩の味噌汁、パイナップル	牛乳、スイートホテト、いりこ	517.9(401.1) 20.2(14.8) 14.7(12.0) 1.4(1.0)	半つき米、◎さつまいも、きょうろの皮、◎三温糖、焼ふ、◎バター、油、三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、淡色みそ、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	キャベツ、パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、カットわかめ、焼きのり、◎にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、鶏ガラスープの素、◎かつお・昆布だし汁	
25木	牛乳、ネーブル	かえるさんライス、鮭のコーンフレック焼き、あじさいサラダ、コンソメスープ、ぶどうゼリー	牛乳、オレオケーキ、いりこ	610.0(490.7) 24.5(18.4) 18.6(14.9) 1.9(1.3)	半つき米、◎薄力粉、三温糖、◎三温糖、マヨネ(卵×)、◎コーンフレーク、油、◎無塩バター	◎牛乳、さけ、◎生クリーム、ツナ油漬缶、ちくわ、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	ぶどうジュース、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、レッドキャベツ、きゅうり、エリンギ、にんじん、コーン(冷凍)、干しぶどう、かんでん	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	
26金	牛乳、ハイハイ	パイナップルパン、レタススープ、チキンナゲット、スパゲティサラダ、ネーブル	牛乳、葉飯おにぎり、いりこ	581.1(461.8) 23.3(17.1) 21.8(17.2) 1.7(1.2)	◎半つき米、パイナップルパン(乳卵×)、スパゲティ、油、マヨネ(卵×)、片栗粉、三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、◎いわし(煮干し)、◎かつお節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、レタス、◎ごまつな、◎ごま、しょうが、にんにく、オレンジ、ネーブル	ケチャップ、◎しょうゆ、コンソメ、鶏ガラスープの素、食塩、◎食塩	

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 ()は未満児	材 料 名			行事
					◎は10時おやつ ○は午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
27 土	お茶・麦茶	ナポリタン、もやしのスープ、バナナ	お茶・麦茶、せんべい	275.1(216.3) 8.9(6.4) 7.1(5.9) 1.1(0.8)	スパゲティ、油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)	バナナ、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、コンソメ、食塩	
29 月	牛乳、ハイハイ	さつまいもロール、かぜいのオーロラソースかけ、りっちゃん元気サラダ、コーンクリームスープ、バナナ	牛乳、かたつむりクッキー、いりこ	503.5(412.5) 24.6(19.1) 17.1(14.1) 2.0(1.5)	さつまいもロール(乳卵×)、◎薄力粉、◎無塩バター、薄力粉、◎三温糖、マヨドレ(卵×)、油、三温糖	◎牛乳、かぜい、豆乳、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、クリームコーン缶、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉	
30 火	バナナ、牛乳	ごはん、酢豚、かぼちゃサラダ、春雨スープ、メロン	牛乳、フルーツポンチ、いりこ	525.3(421.2) 19.4(14.7) 14.4(12.1) 1.5(1.1)	半つき米、◎三温糖、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	メロン(緑肉)、かぼちゃ、◎しょうゆ、酢、鶏ガラスープ	