

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(1日未満)	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		
01水	牛乳、ネーブル	ごはん、肉じゃが、きゅうりの酢の物、うどん汁、バナナ	牛乳、黒糖おかからナッツ、いりこ	542.6(191.7) 18.7(17.4) 14.6(16.2) 1.8(1.4)	半つき米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、干しうどん、○油、○黒砂糖、油、三温糖、砂糖	豚肉(もも)、○おから、○牛乳、ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、○牛乳	きゅうり、バナナ、たまねぎ、にんじん、しらたき、グリーンピース(冷凍)、ひじき、カットわかめ、○オレンジ・ネーブル	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ(すくち)、食塩	
02木	牛乳、ハイハイ	ごはん、焼肉子キン、モロヘイヤのおから和え、豆乳のすまし汁、グレープフルーツ	牛乳、カルピスゼリー、いりこ	450.9(357.0) 22.1(16.3) 11.4(9.9) 1.3(0.9)	半つき米、片栗粉、○グラニュー糖、○三温糖、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○いわし(煮干し)、かつお節、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、モロヘイヤ、○みかん缶、にんじん、たまねぎ、トマト、えのきたけ、○鶏かんてん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、しょうゆ(すくち)、おろしにんにく、食塩	
03金	牛乳、人参スティック	黒糖パン、レバーのケチャップ揚げ、りっちゃん元気サラダ、レタススープ、ネーブル	牛乳、たくあんおにぎり、いりこ	528.5(419.5) 23.4(17.2) 17.6(14.6) 2.1(1.5)	○半つき米、黒糖パン(乳卵×)、油、片栗粉、三温糖、○ごま油	○牛乳、鶏レバー、鶏もも肉(皮付き)、○いわし(煮干し)、○牛乳	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、キャベツ、きゅうり、レタス、ピーマン、トマト、にんじん、○だいこん(たくあん)、しめじ、コーン(冷凍)、塩こ	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、コンソメ、おろししょうが、○食塩、食塩、○かつお・昆布だし汁	
04上	お茶・麦茶	チャウパン、中華スープ、バナナ	牛乳、せんべい	382.0(271.6) 11.4(7.1) 14.2(9.6) 1.4(1.0)	半つき米、ごま油	○牛乳、絹ごし豆腐、ワインナー(卵乳×)	バナナ、たまねぎ、白ネギ、ピーマン、にんじん、しめじ	しょうゆ、鶏ガラスープの素、おろしにんにく	
06月	牛乳、クラッカーサンド	ごはん、豆腐の松風焼き、オクラのゆめめ和え、まねきのすまし汁、バナナ	牛乳、ヨーグルトレモンケーキ、いりこ	527.7(450.3) 20.6(16.3) 15.6(13.8) 1.4(1.2)	半つき米、○ホットケーキ粉、○三温糖、片栗粉、油、三温糖、○油、焼ふ	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、○いわし(煮干し)、淡色みそ、○牛乳	キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、オクラ、えのきたけ、葉ねぎ、○レモン果汁、ごま、○いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(すくち)、食塩、しょうゆ	
07火	牛乳、バナナ	七夕カレー、短冊サラダ、すいか	牛乳、星ホテト、いりこ	528.0(434.8) 18.4(13.7) 20.0(16.0) 1.8(1.3)	○じゃがいも、半つき米、○油、○片栗粉、油、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、○いわし(煮干し)、○牛乳	すいか、にんじん、○バナナ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、黄ピーマン、カットトマト、オクラ	カレーの玉子さま、酢、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、○コンソメ、○食塩、食塩、カレー粉	七夕会
08水	牛乳、人参スティック	ごはん、あじのごま揚げ、なめたけ和え、じゃがいもの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳、オレンジ蒸しパン、いりこ	534.6(414.6) 18.4(13.7) 17.8(14.2) 1.8(1.4)	半つき米、じゃがいも、○薄力粉、油、片栗粉、○三温糖、○油、三温糖	○牛乳、あじ、淡色みそ、○いわし(煮干し)、油揚げ、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、ごまつな、○オレンジジュース、たまねぎ、にんじん、○マヨネーズ、なめたけ、ごま、○にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、○かつお・昆布だし汁	
09木	牛乳、ビスケットのジャムのせ	ごはん、ゴーヤチャンプルー、かぼちゃサラダ、キャベツの味噌汁、ネーブル	牛乳、ジャムサンド、いりこ	536.1(455.3) 23.4(17.7) 17.1(14.5) 1.8(1.3)	半つき米、○食パン(乳卵×)、マヨドレ(卵×)、油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏皮、○いわし(煮干し)、油揚げ、かつお節、○牛乳	かぼちゃ、オレンジ・ネーブル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にがりゴーヤ、キャベツ、○いちごジャム、しめじ、しいたけ、○いちご	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	
10金	牛乳、ネーブル	りんごパン、鶏のチーズ焼き、レモンマリネ、オニオンスープ、ハイナップ	牛乳、わかめおにぎり、いりこ	507.4(404.0) 22.2(16.5) 18.0(14.7) 1.9(1.3)	○半つき米、りんごパイパン(乳卵×)、三温糖、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、○いわし(煮干し)、○牛乳	キャベツ、ハイナップ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、エリンギ、レモン果汁、○カットわかめ、○オレンジ・ネーブル	酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉	
11土	お茶・麦茶	フナトマそうめん、ゆめめ和え、バナナ	牛乳、せんべい	358.6(274.7) 12.9(9.5) 12.0(9.8) 2.9(2.1)	干しそうめん、三温糖	○牛乳、ツナ油漬缶	キャベツ、バナナ、トマト、にんじん、きゅうり、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	
13月	牛乳、ネーブル	イタリアン焼きそば、わかめスープ、ハイナップ	牛乳、南瓜トースト、いりこ	473.2(377.1) 20.3(14.7) 21.5(17.2) 2.1(1.4)	ゆで中華めん、○ホットケーキ粉、○油、油、○三温糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○いわし(煮干し)、○牛乳	ハイナップ、○かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、白ネギ、カットトマト、カットわかめ、○オレンジ・ネーブル	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、鶏ガラスープの素、コンソメ	
14火	牛乳、ハイハイ	ごはん、鮭の西京焼き、海苔和え、花魁のすまし汁、バナナ	牛乳、コーンフレックスクッキー、いりこ	565.8(440.7) 26.3(20.0) 15.1(12.4) 1.8(1.1)	半つき米、○薄力粉、○コーンフレック、○無塩バター、○三温糖、三温糖、焼ふ	○牛乳、さけ、○いわし(煮干し)、淡色みそ、○牛乳	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(すくち)、しょうゆ、食塩	
15水	牛乳、バナナ	ごはん、厚揚げと冬瓜のそぼろ煮、春雨サラダ、ほうれん草の味噌汁、ネーブル	牛乳、焼きビーフン、いりこ	515.8(427.2) 22.0(16.4) 19.8(15.8) 1.8(1.2)	半つき米、○オープン、はるさめ、マヨドレ(卵×)、油、○ごま油、三温糖、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、○豚肉(もも)、淡色みそ、○いわし(煮干し)、油揚げ、○牛乳	にんじん、とうかん、きゅうり、ほうれん草、たまねぎ、○たまねぎ、しめじ、○にんじん、○ピーマン、○しいたけ、ごま、○バナナ、オレ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏ガラスープの素、○しょうゆ、○食塩	
16木	牛乳、人参スティック	ごはん、フライチキン、ひじきサラダ、もやしスープ、メロン	牛乳、のり塩おふろスク、いりこ	488.7(385.0) 24.0(18.4) 16.9(13.9) 1.6(1.2)	半つき米、片栗粉、油、○焼ふ、○無塩バター、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、○牛乳	メロン(緑肉)、にんじん、きゅうり、もやし、エリンギ、切り干しだいこん、ひじき、○あおのり、○にんじん	しょうゆ、酢、コンソメ、おろしにんにく、○食塩、食塩、カレー粉、○かつお・昆布だし汁	
17金	牛乳、クラッカーサンド	米粉パン、ミートクラタン、カラフルサラダ、南瓜スープ、グレープフルーツ	牛乳、炊き込みおにぎり、いりこ	562.0(461.3) 25.7(19.2) 21.1(17.3) 2.0(1.5)	米粉パン(乳卵×)、○半つき米、三温糖、油、○油、○三温糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○鶏ひき肉、とろけるチーズ、○油揚げ、○いわし(煮干し)、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、なす、かぼちゃ、赤ピーマン、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、○にんじん、にんじん、カットたまねぎ	○かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、○しょうゆ、コンソメ、中濃ソース、○みりん、食塩	
18上	お茶・麦茶	カボチタン、野菜スープ、バナナ	牛乳、せんべい	389.5(276.9) 13.5(9.6) 15.2(10.4) 1.8(1.3)	スパゲティ、油、三温糖	○牛乳、ワインナー(卵乳×)	たまねぎ、バナナ、にんじん、しめじ、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	
21火	牛乳、ビスケットのジャムのせ	ごはん、豚肉の梅しそ炒め、糸瓜サラダ、もやしの味噌汁、バナナ	牛乳、うみのゾラゼリー、しんじゅクリーム、せ、いりこ	522.0(434.3) 21.5(16.5) 17.7(15.0) 1.4(1.0)	半つき米、○三温糖、三温糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、○生クリーム、ツナ油漬缶、淡色みそ、○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、葉ねぎ、梅肉ソース、しそ、○かんでんクック、○いちごジャム	煮干だし汁、酢、しょうゆ	絵本×ニュー
22水	牛乳、バナナ	ごはん、塩たつぷり、春雨のごま酢和え、夏野菜の豚汁、グレープフルーツ	牛乳、カレートースト、いりこ	579.1(473.9) 26.4(19.8) 19.9(16.0) 2.2(1.6)	半つき米、○食パン(乳卵×)、はるさめ、片栗粉、油、三温糖、○油	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、○豚ひき肉、淡色みそ、○とろけるチーズ、○いわし(煮干し)、○牛乳	グレープフルーツ、○バナナ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、なす、オクラ、○にんじん、○たまねぎ、白ネギ、しいたけ、ごま	煮干だし汁、○カレーの玉子さま、酢、しょうゆ、食塩、鶏ガラスープの素	
23木	牛乳、人参スティック	ごはん、麻婆茄子、ナムル、のっぺい汁、ネーブル	牛乳、くまマフィン、いりこ	516.9(414.4) 21.2(15.8) 17.2(13.8) 1.4(1.1)	半つき米、○薄力粉、○三温糖、○マヨドレ(卵×)、ごま油、片栗粉、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、生揚げ、○いわし(煮干し)、淡色みそ、○牛乳	にんじん、もやし、なす、たまねぎ、ごまつな、とうかん、○バナナ、しいたけ、白ネギ、コーン(冷凍)、オクラ、○にんじん、オレンジ・ネーブル	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(すくち)、酒、食塩、鶏ガラスープの素、おろしにんにく、おろししょうが、○かつお・昆布だし汁	
24金	牛乳、ハイハイ	黒糖パン、かわいいカレー揚げ、キャベツサラダ、モロヘイヤスープ、ハイナップ	牛乳、とうもろこしおにぎり、いりこ	548.3(459.7) 22.5(17.0) 19.5(15.6) 1.9(1.4)	○半つき米、黒糖パン(乳卵×)、油、片栗粉、○無塩バター、三温糖	○牛乳、かぼち、○いわし(煮干し)、○牛乳	キャベツ、○とうもろこし、ハイナップ、にんじん、モロヘイヤ、きゅうり、えのきたけ	酢、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、○おろしにんにく	
25上	お茶・麦茶	冷やし中華、わかめスープ、バナナ	牛乳、せんべい	354.9(252.7) 13.2(8.3) 10.6(7.1) 2.5(1.8)	ゆで中華めん、三温糖、ごま油	○牛乳	バナナ、もやし、きゅうり、トマト、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、酢、鶏ガラスープの素、食塩	
27月	牛乳、クラッカーサンド	チキンピラフ、ハンバーグ、ゆめめ和え、コンクリームスープ、りんごゼリー	牛乳、キャラットケーキ、いりこ	669.6(560.0) 28.4(21.9) 22.1(18.4) 1.9(1.5)	半つき米、○薄力粉、○三温糖、○三温糖、パン粉、薄力粉、油、○マヨドレ(卵×)、無塩バター	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏もも肉、○いわし(煮干し)、○牛乳	たまねぎ、りんごジュース、キャベツ、にんじん、グリーンコーン缶、○にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、かんでんクック、○い	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	

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	体の調子を整えるもの	
28 火	牛乳、バナナ	ごはん、さわらのねぎ味噌焼き、納豆和え、なめこのすまし汁、パイナップル	牛乳、味噌ポテト、いりこ	556.0(479.3) 28.6(22.1) 21.1(18.2) 1.8(1.4)	半つき米、○じゃがいも、○薄力粉、○油、油、三温糖、○三温糖	○牛乳、さわら、木綿豆腐、挽きわり納豆、淡色みそ、○いわし(煮干し)、○淡色みそ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、パイナップル、ほうれんそう、たまねぎ、なめこ、にんじん、葉ねぎ、白ネギ、◎バナナ	煮干だし汁、○みりん、みりん、○しょうゆ、しょうゆ、○	
29 水	牛乳、人参スティック	ごはん、野菜炒め、そうめんサラダ、南瓜の味噌汁、ネーブル	牛乳、ロールジャムスコーン、いりこ	576.6(445.0) 23.4(17.1) 19.6(15.6) 1.9(1.4)	半つき米、○薄力粉、干しそうめん、○無塩バター、○三温糖、マヨドレ(卵×)、三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、淡色みそ、油揚げ、ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にら、コーン(冷凍)、○いちごジャム、カットわかめ、◎にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酢、おろしにんにく、◎かつお・昆布だし汁	
30 木	牛乳、ネーブル	鶏そぼろ丼、トマトサラダ、豆腐の味噌汁、メロン	牛乳、シュガーパイ、いりこ	552.4(453.6) 21.5(15.8) 18.3(16.1) 1.8(1.3)	半つき米、三温糖、○グラニュー糖、片栗粉、油	○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	メロン(緑肉)、キャベツ、たまねぎ、トマト、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン(冷凍)、◎オレンジ・ネーブル	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	
31 金	牛乳、ビスケットのジャムのせ	かぼちゃロール、とうもろこしのかき揚げ、きゅうりサラダ、トマトのかきたまスープ	牛乳、梅おかかおにぎり、いりこ	561.6(484.9) 23.6(18.6) 19.9(17.1) 2.2(1.7)	○半つき米、かぼちゃロール(乳卵×)、てんぷら粉、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖	○牛乳、鶏さき身、卵、ちくわ、○いわし(煮干し)、かつお節、○かつお節、◎牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマト、とうもろこし、えのきたけ、◎梅肉ソース、◎こま、ひじき、◎いちごジャム	鶏ガラスープの素、しょうゆ、食塩、○しょうゆ	