

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 (%)は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	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			
01 木	カレーうどん、ブロッコリーのミモザサラダ、バナナ	449.9(339.7) 16.3(13.2) 15.6(12.0) 1.7(1.3)	ゆでうどん、マヨネーズ、片栗粉	◎牛乳(低脂肪)、豚肉(肩ロース)、卵、◎脱脂粉乳、ハム	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉	牛乳 未	スキムミルク、チョコバナ	
02 金	ちらしずし、けんちん汁、コロッケ、いちご	707.5(501.4) 16.0(14.4) 11.7(9.4) 1.7(1.4)	米、砂糖、油、ごま油	◎牛乳(低脂肪)、◎カルピス、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、でんぶ	いちご、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、レタス、焼きのり、干しいたけ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳 未	カルピス、ひなめ	ひなまつり
03 土	日替わりお弁当	140.4(98.6) 2.7(1.9) 8.6(6.0) 0.2(0.1)	◎小麦粉	◎バター、◎卵、◎ごま、◎牛乳			麦茶	麦茶、ハーベスト	
05 月	ビビンバ、みそ汁(白だし)、ジャーマンポテト、きゅうりの昆布あえ	594.7(430.8) 21.1(15.9) 20.7(14.4) 2.5(1.8)	米、じゃがいも、◎小麦粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、鶏ひき肉、◎バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎ごま、◎牛乳、ペーコン、油揚げ、ごま	きゅうり、はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、しょうが、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒、こしょう	牛乳 未	牛乳、ごまスティック	
06 火	ご飯、みそ汁(豆腐)、きゃべつと卵の炒め物、ショウワイ、トマトサラダ	441.6(358.0) 17.7(15.6) 13.0(8.5) 2.5(1.8)	米、和風ドレッシング、油	◎牛乳(低脂肪)、◎ヨーグルト(加糖)、卵、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ペーコン	キャベツ、トマト、だいこん、ほうれんそう(冷凍)、きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁、中華だしの素	牛乳 未	ヨーグルト	
07 水	ご飯、みそ汁(ほうれん草)、えびフライ、さつま芋のサラダ、りんご	585.4(437.4) 15.5(12.6) 14.1(10.4) 1.9(1.3)	米、さつま芋、◎小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ	◎牛乳(低脂肪)、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、◎牛乳、油揚げ	◎オレンジ濃縮果汁、りんご、キャベツ、にんじん、レタス、ほうれんそう(冷凍)、えだまめ(冷凍)	かつお・昆布だし汁、中濃ソース	牛乳 未	オレンジジュース、ココアロールケーキ	誕生会
08 木	塩ラーメン、ひじき煮、バナナ	378.2(267.2) 12.2(10.6) 5.6(4.7) 2.2(1.7)	ゆで中華めん、◎米、砂糖、ごま油	◎牛乳(低脂肪)、豚肉(肩)、みそ汁、水煮佃煮、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ひじき、◎こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 未	麦茶、手作り昆布おにぎり	
09 金	お弁当デー	92.5(94.2) 5.3(5.9) 1.3(1.5) 0.4(0.4)	◎海老せんべい	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)			牛乳 未	牛乳、海老せんべい	
10 土	日替わりお弁当	39.2(31.6) 0.7(0.5) 0.1(0.1) 0.1(0.1)	◎ハッピーターン				麦茶	麦茶、ハッピーターン	
12 月	ご飯、みそ汁(大根)、がんもどきの煮物、かぼちゃのそぼろあんかけ、ほうれん草とベーコンのソテー	496.2(391.4) 19.9(16.7) 14.2(10.7) 2.4(1.9)	米、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、がんもどき、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ペーコン、油揚げ	かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、ごまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 未	牛乳、ほたはた焼きせんべい	
13 火	ご飯、さき玉汁(にら)、鮭のちまちゃん焼き、もやしとわかめのナムル、オレンジ	396.9(314.9) 23.5(17.0) 7.3(5.4) 1.4(1.0)	米、油、砂糖、ごま油	◎牛乳(低脂肪)、さけ、卵、淡色みそ、◎ゼラチン、ごま	◎ぶどう濃縮果汁、キャベツ、オレンジ、もやし、にんじん、しめじ、にら、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 未	ぶどうゼリー	
14 水	ご飯、みそ汁(もやし)、メンチカツ、ロールスコーンサラダ、いちご	583.6(432.8) 17.7(13.7) 19.1(13.6) 2.1(1.4)	米、◎小麦粉、◎砂糖、油、マヨネーズ	◎牛乳(低脂肪)、◎無塩バター、◎脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、◎卵	いちご、キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ、レタス、トシぼどう	かつお・昆布だし汁、中濃ソース	牛乳 未	スキムミルク、チョコチップクッキー	
15 木	ミートソーススパゲッティ、コンソメスープ(キャベツ)、ブロッコリーとマヨ和え、バナナ	628.8(395.3) 25.0(16.7) 24.6(16.0) 2.0(1.4)	スパゲッティ、◎ホットケーキ粉、マヨネーズ、◎油、◎砂糖	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、◎木綿豆腐、鶏ひき肉、牛ひき肉、ツナ油揚げ、◎黒ごま	バナナ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、えのきたけ	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 未	牛乳、手作りごまドーナツ	
16 金	カレーライス、中華スープ(ほうれん草)、海鮮サラダ、みかんゼリー	567.3(458.1) 20.9(17.6) 13.0(10.6) 4.0(2.8)	米、じゃがいも、油	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、ゼラチン、ごま	みかん濃縮果汁、たまねぎ、みか、にんじん、えのきたけ、厨神漬、ほうれんそう(冷凍)、カットわかめ	カレールー、フソイル和風ドレッシング、中華だしの素	牛乳 未	牛乳、甘辛ポンズケ	避難訓練
17 土	日替わりお弁当	167.2(114.0) 1.8(1.2) 9.9(6.7) 0.0(0.0)	◎小麦粉、◎砂糖	◎無塩バター、◎卵			麦茶	麦茶、カンテーマーム	
19 月	ひじきごはん、みそ汁(まねぎ)、干草焼き、小松菜のごま和え、うずら豆	463.9(344.4) 19.1(15.5) 10.2(7.6) 2.5(1.9)	米、砂糖、油	◎牛乳(低脂肪)、卵、鶏ひき肉、うずら豆(煮豆)、◎脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	ごまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、ひじき、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 未	スキムミルク、ひわり揚げ	
20 火	ご飯、中華スープ(そうめん)、マーボー豆腐、ポテトのチーズ焼き、菜の花のおかひんち	652.4(467.4) 26.1(18.9) 23.3(15.5) 2.3(1.6)	米、じゃがいも、◎小麦粉、干しそうめん、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、鶏ひき肉、とろろチーズ、◎バター、ペーコン、◎卵、◎ごま、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、ごま、かつお節	なげな、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酒	牛乳 未	牛乳、ハーベスト	
22 木	焼きそば、みそ汁(もやし)、切干し大根のサラダ、バナナ	616.2(388.3) 19.9(14.2) 23.5(13.3) 3.2(2.1)	焼きそばめん、和風ドレッシング、◎油、◎卵	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	バナナ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり	かつお・昆布だし汁、焼きそばソース、◎ケチャップ	牛乳 未	牛乳、アメリカンドッグ	
23 金	ご飯、みそ汁(納豆)、かれの唐揚げ、五目豆、オレンジ	499.0(380.5) 28.9(19.7) 10.6(7.8) 2.4(1.8)	米、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、かれい、だいず水煮佃煮、焼きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、凍り豆腐	無塩オレンジ、だいこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 未	牛乳、雪の宿	
26 月	ご飯、みそ汁(ほうれん草)、肉豆腐、もやしのカレー炒め、キウイフルーツ	544.4(432.4) 19.4(16.6) 16.0(12.6) 2.2(1.6)	米、◎小麦粉、しらたき、◎砂糖、◎砂糖	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、◎無塩バター、◎脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵	はくさい、キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、みりん、カレー粉	牛乳 未	スキムミルク、オレオクッキー	
27 火	ご飯、みそ汁(白菜)、スペイン風オムレツ、肉団子、菜の花の海苔和え	538.9(405.1) 22.7(17.0) 18.8(12.9) 2.8(1.9)	米	◎牛乳(低脂肪)、◎卵、◎脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ペーコン、◎こしあん(生)	なげな、はくさい、にんじん、しめじ、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素	牛乳 未	スキムミルク、しろこサンド	
28 水	ご飯、みそ汁(大根)、あじフライ、ひじき煮、オレンジ	604.6(439.1) 28.5(19.7) 21.7(14.8) 2.4(1.7)	米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、あじ、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮佃煮、油揚げ	オレンジ、だいこん、にんじん、ごまつな、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 未	牛乳、サッポロポテト	
29 木	オムライス(風子ケンライス)、コンソメスープ(豆腐)、じゃが芋とツナの煮物、バナナ	571.7(388.1) 23.6(17.2) 11.4(7.6) 2.5(1.8)	米、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、◎砂糖	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、牛ひき肉、ツナ油揚げ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、もやし、◎いちご	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	牛乳 未	牛乳、手作りいちご焼しパン	
30 金	お弁当デー	109.7(130.4) 4.7(5.9) 4.5(6.2) 0.2(0.2)	◎砂糖	◎牛乳、◎卵、◎牛乳			牛乳 未	プリン	
31 土	日替わりお弁当	73.5(37.3) 0.7(0.3) 3.6(1.8) 0.0(0.0)	◎ウエハース				麦茶	麦茶、ウエハース	

* 午前のおやつは、3歳未満児のみです。
* 予定献立は、都合により変更することがあります。

古くから日本で食べられている「乾物」は日本の伝統的な食材のひとつです。乾物はもともと収穫した旬の食材を長期保存するために作られたものですが、近年はその栄養価の高さから、「健康な食材」として注目されています。昔の人の知恵が詰まった「乾物」を毎日の食事に取り入れて、健康な食生活を送りましょう。

