

## 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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	夕食
			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	ご飯 焼き肉とレバー 南瓜サラダ トマト 牛乳	447.1(394.6) 20.8(16.8) 21.7(17.1) 1.4(1.1)	マヨネーズ(全卵型) 油、マカロニ 七分つき米	牛乳 豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし) ○乳酸菌飲料(希釈用) ○乳酸菌飲料(希釈用) 豚レバー	トマト、かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、きゅうり ○こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	カルピス	おしゃぶりこんぶ せんべい (幼児)カルピス (乳児)麦茶	スパゲッティ スープ
02 金	【豆まき】 ご飯 いわしの塩焼き、(乳児)いわし缶 けんちん汁 即席漬け 牛乳	338.1(337.6) 21.5(20.5) 19.8(20.2) 1.4(1.1)	さといも、油、七分つき米	牛乳、◎牛乳、木綿豆腐 いわし、いわし缶詰 豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし) ○いり大豆、油揚げ	キャベツ、こまつな にんじん皮むき、ねぎ 板こんにやく、ごぼう だいこん皮むき、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	牛乳	福豆 (乳児)ポーロ おかし 麦茶200・100	コロッケ スープ
05 月	ご飯 豆腐とツナのソース焼き トマトのサラダ 牛乳	429.6(410.5) 14.9(15.6) 19.1(19.3) 1.4(1.2)	油、パン粉、砂糖 七分つき米	牛乳、◎牛乳、木綿豆腐 ○乳酸菌飲料(希釈用) ツナ油漬缶	○バナナ、トマト たまねぎ、きゅうり、パセリ	ケチャップ、酢 ウスターソース、食塩 こしょう	牛乳	バナナ せんべい カルピス	チャーハン スープ
06 火	ご飯 チキンカツ 酢の物(きゅうり・みかん缶) 牛乳	470.9(421.0) 26.1(21.6) 25.1(20.2) 2.2(1.7)	○食パン、○マーガリン パン粉、油、小麦粉 ○無塩バター、砂糖 七分つき米	牛乳、鶏むね肉、○ハム ○チーズ	きゅうり、みかん缶 生わかめ	酢、ウスターソース 食塩、こしょう	ヤクルト65、	【手作りおやつ】 焼きサンド 麦茶200・100	煮魚 みそ汁
07 水	完全給食【誕生会】 ご飯 ミモザカレー 野菜サラダ りんご 牛乳	608.5(525.8) 21.9(18.3) 22.8(18.0) 2.6(2.1)	じゃがいも、米、油 ○砂糖、七分つき米	牛乳 豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし) ○脱脂粉乳、ハム、卵	りんご、たまねぎ、キャベツ にんじん皮むき、きゅうり グリーンピース(冷凍)	カレールウ、酢 食塩、こしょう	ヤクルト65、	手作りヨーグルト せんべい 麦茶200・100	煮込みうどん
08 木	ご飯 カレイのおろし煮 三色ごま和え 牛乳	275.2(253.2) 17.7(13.6) 11.1(8.5) 2.1(1.5)	○マカロニ・スパゲティ 油、片栗粉、粉糖 七分つき米	牛乳、かれい ◎乳酸菌飲料(希釈用) ○ベーコン	ほうれんそう、もやし だいこん皮むき、○キャベツ ○たまねぎ○にんじん皮む き にんじん皮むき、ごま	しょうゆ、本みりん、酒 ○洋風だしの素、○食塩	カルピス	マカロニ入り 野菜スープ 麦茶200・100	餃子 スープ
09 金	ジャムサンド 煮込みハンバーグ ブロッコリーとりんごのサラダ 牛乳	534.7(472.7) 21.4(19.0) 21.3(20.8) 2.2(1.8)	食パン、○砂糖、油 パン粉、砂糖	牛乳、◎牛乳、豚ひき肉 牛ひき肉、脱脂粉乳	○オレンジ天然果汁 ブロッコリー、たまねぎ りんご、いちごジャム	ケチャップ、しょうゆ、酢 本みりん、洋風だしの素 食塩、こしょう	牛乳	手づくりゼリー せんべい 麦茶200・100	チキンナゲット スープ
10 土	スパゲティナポリタン バナナ 牛乳	437.6(394.3) 15.7(13.3) 15.7(12.6) 1.5(1.2)	マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、ハム、粉チーズ	バナナ、たまねぎ マッシュルーム、ピーマン	ケチャップ ウスターソース、食塩 こしょう	ヤクルト65、	せんべい おかし 麦茶200・100	
13 火	ご飯 豆腐のあんかけ ほうれん草のナムル 牛乳	435.3(320.9) 20.6(15.7) 21.8(16.7) 2.1(1.5)	○ホットケーキ粉、砂糖 ○メープルシロップ ○バター、油、片栗粉 ごま油、七分つき米	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉 ○牛乳	ほうれんそう、もやし にんじん皮むき たけのこ(水煮缶) しいたけ、いんげん、ごま	しょうゆ、酢	ヤクルト65、	【手作りおやつ】 ホットケーキ 麦茶200・100	ハンバーグ スープ
14 水	ご飯 さばのカレー焼き ポテトサラダ 煮豆(いんげん豆) 牛乳	345.5(334.7) 19.6(18.8) 16.3(16.7) 1.5(1.0)	じゃがいも、マヨネーズ ○砂糖、三温糖 七分つき米	牛乳、◎牛乳、さば ○脱脂粉乳、ハム いんげんまめ(乾)	きゅうり、にんじん皮むき	しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳	手作りヨーグルト せんべい 麦茶200・100	焼きそば スープ
15 木	ご飯 ポテトオムレツ ひじきの炒り煮 みそ汁(豆腐・わかめ) 牛乳	424.5(382.4) 20.6(16.8) 22.3(17.8) 2.1(1.7)	じゃがいも、油、砂糖 バター、七分つき米	牛乳、卵、木綿豆腐 ◎乳酸菌飲料(希釈用) 金山寺みそ、油揚げ 大豆水煮缶、ベーコン いわし(煮干し)	○オレンジ、にんじん皮むき たまねぎ、生わかめ いんげん、ひじき	ケチャップ、しょうゆ	カルピス	オレンジ せんべい 麦茶200・100	カレーライス
16 金	ジャムサンド 鶏のさっぱり煮 わかめのサラダ 牛乳	518.0(498.2) 27.8(26.6) 17.5(19.0) 4.0(3.4)	食パン、砂糖、油	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉 ○牛乳、卵	キャベツ、トマト、きゅうり いちごジャム、生わかめ しょうが、にんにく	酢、しょうゆ、食塩	牛乳	フルーチェ せんべい 麦茶200・100	エビフライ スープ
17 土	煮込みうどん りんご 牛乳	318.2(295.9) 13.8(11.8) 10.1(8.1) 2.1(1.6)	ゆでうどん	牛乳、鶏もも肉	りんご、しめじ、こまつな ねぎ、にんじん皮むき	しょうゆ	ヤクルト65、	せんべい おかし 麦茶200・100	
19 月	ご飯 モロのフライ 春雨中華サラダ トマト 牛乳	331.9(320.7) 19.9(16.9) 12.0(13.7) 1.3(1.0)	パン粉、はるさめ、油 小麦粉、砂糖 七分つき米	牛乳、◎牛乳 よしきりざめ、ハム ○きな粉	○バナナ、トマト、きゅうり にんじん皮むき コーン(冷凍)	酢、しょうゆ ウスターソース、食塩 こしょう	牛乳	二色バナナ 麦茶200・100	ミートボール スープ
20 火	おいしいDay【秋田県】 ご飯 比内地鶏のレモンバターロースト 芋のこ汁 なた漬け 牛乳	407.7(370.4) 24.5(20.4) 20.7(16.6) 0.8(0.7)	さといも、○黒砂糖 バター、○片栗粉 米こじ、七分つき米	牛乳、鶏もも肉 ○木綿豆腐、○卵 米みそ(甘みそ)	まいたけ、にんじん だいこん皮むき、せり しらたき、ごぼう、レモン にんにく、ごま	しょうゆ	ヤクルト65、	豆腐カステラ 麦茶200・100	煮込みうどん
21 水	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのごま酢和え 牛乳	585.6(539.6) 25.1(23.9) 35.2(32.7) 2.2(1.9)	○小麦粉、○マヨネーズ 砂糖、油、ごま油 七分つき米	牛乳、◎牛乳、木綿豆腐 ○ウインナーソーセージ 豚ひき肉 ○カマンベールチーズ	ブロッコリー、たまねぎ にんじん皮むき、いら しいたけ、すりごま	酢、しょうゆ、食塩	牛乳	【パン作り】 手作りパン はらぺこあおむし 麦茶200・100	チャーハン スープ
22 木	ご飯 洋風卵焼き じゃこサラダ 牛乳	396.6(349.1) 21.0(16.8) 23.6(18.3) 2.1(1.5)	○じゃがいも、○油、油 砂糖、ごま油、七分つき米	牛乳、卵 ◎乳酸菌飲料(希釈用) ハム、チーズ、しらす干し	キャベツ、たまねぎ コーン(冷凍)、きゅうり にんじん皮むき、ごま	ケチャップ、米酢 しょうゆ(うすくち) ○食塩、食塩	カルピス	フライドポテト 麦茶200・100	餃子 スープ
24 土	焼きそば バナナ 牛乳	458.1(410.7) 16.1(13.6) 16.5(13.3) 1.5(1.2)	生中華めん、油	牛乳 豚肉(もも・皮下脂肪なし)	バナナ、キャベツ、もやし	ウスターソース	ヤクルト65、	せんべい おかし 麦茶200・100	
26 月	ご飯 はんぺんチーズフライ ほうれん草の海苔和え あみの佃煮 牛乳	386.0(365.8) 18.0(17.5) 14.6(15.5) 2.3(1.9)	○ホットケーキ粉、パン粉、 油、小麦粉、七分つき米	牛乳、◎牛乳、はんぺん チーズ、○脱脂粉乳 あみ佃煮	ほうれんそう、キャベツ ○にんじんジュース 焼きのり	ウスターソース、しょうゆ かつお・昆布だし汁	牛乳	キャロット蒸しパン 麦茶200・100	肉じゃが みそ汁
27 火	ご飯 鮭のムニエル 五目煮豆 りんご 牛乳	425.3(381.5) 26.5(21.9) 17.7(14.2) 1.3(1.0)	○食パン、小麦粉、油 砂糖、○バター、バター 七分つき米	牛乳、べにさけ 米国産大豆(乾) ○乳酸菌飲料(希釈用)	りんご、板こんにやく にんじん皮むき、ごぼう レモン果汁 みついしこんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩、こしょう	ヤクルト65、	【手作りおやつ】 らくらくラスク 麦茶200・100	ハンバーグ スープ
28 水	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりの浅漬け 納豆 牛乳	411.4(401.6) 21.8(21.4) 18.2(19.1) 1.7(1.5)	じゃがいも、砂糖、○砂糖 油、七分つき米	牛乳、◎牛乳、焼き豆腐 牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし) 納豆、○脱脂粉乳	にんじん皮むき、たまねぎ しらたき、きゅうり グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、食塩	牛乳	手作りヨーグルト せんべい 麦茶200・100	コロッケ スープ
29 木	ご飯 鶏肉とレバーのかりん揚げ ツナ入り大根サラダ 牛乳	372.2(339.0) 22.3(18.1) 14.5(11.6) 1.4(1.1)	○さつまいも、片栗粉 砂糖、油、ごま油 七分つき米	牛乳、鶏もも肉 ◎乳酸菌飲料(希釈用) 豚レバー、ツナ油漬缶	だいこん皮むき、きゅうり ごま、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん	カルピス	ふかし芋 (さつま芋) 麦茶200・100	煮魚 みそ汁