

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金	【ひな祭り会】 ジャムサンド ポテトコロッケ 春雨中華サラダ トマト 牛乳	555.4(482.8) 18.1(15.3) 20.9(16.8) 1.9(1.5)	じゃがいも、食パン パン粉、油、小麦粉 はるさめ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム	○りんご、トマト、たまねぎ きゅうり、いちごジャム にんじん皮むき コーン(冷凍)	ウスターソース、酢 しょうゆ、食塩、こしょう	ヤクルト65、 ひなあられ りんご 麦茶200・100	チキンナゲット スープ	
02土	焼きそば りんご 牛乳	428.8(384.7) 15.5(13.1) 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)	りんご、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		
04月	ご飯 焼き肉とレバー ポテトサラダ 牛乳	555.7(510.4) 23.5(22.6) 33.4(30.9) 0.7(0.6)	じゃがいも、○無塩バター ○小麦粉、○砂糖 マヨネーズ、油 七分つき米	牛乳、◎牛乳 豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし) ○乳酸菌飲料(希釈用) ○卵、豚レバー、ハム	たまねぎ、きゅうり、キャベツ にんじん皮むき ○レモン果汁	食塩	牛乳 マドレーヌ 麦茶200・100	煮魚 みそ汁	
05火	ご飯 豆腐とツナのソース焼き わかめのサラダ 牛乳	408.5(395.1) 17.3(17.5) 21.7(21.7) 2.0(1.7)	○食パン、油、パン粉 砂糖、○バター 七分つき米	牛乳、◎牛乳、木綿豆腐 ツナ油漬缶 ○乳酸菌飲料(希釈用)	キャベツ、トマト、たまねぎ きゅうり、生わかめ	ケチャップ ウスターソース、酢 しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 【手作りおやつ】 らくらくラスク 麦茶200・100	スパゲッティ スープ	
06水	完全給食【誕生会】 ご飯 ミモザカレー ツナ入り大根サラダ オレンジ 牛乳	597.2(517.7) 22.2(18.5) 21.7(17.1) 2.6(2.0)	じゃがいも、米、油 ○砂糖、砂糖、ごま油 七分つき米	牛乳 豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし) ○脱脂粉乳、ツナ油漬缶 卵	オレンジ、たまねぎ だいこん皮むき にんじん皮むき、きゅうり グリーンピース(冷凍)、ごま	カレールウ、しょうゆ、酢	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	
07木	ご飯 鮭のゆうあん焼き 五目煮豆 きゅうりの浅漬け 牛乳	345.0(310.6) 23.9(19.3) 17.7(13.7) 1.8(1.3)	○じゃがいも、○油 油、砂糖、七分つき米	牛乳、べにさけ ◎乳酸菌飲料(希釈用) 米国産大豆(乾)	きゅうり、板こんにやく にんじん皮むき、ごぼう ゆず果皮 みついしこんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒 ○食塩、食塩	カルピス フライドポテト 麦茶200・100	コロッケ スープ	
08金	完全給食【お別れパーティー】 ※お別れバイキングメニューは 園だよりをご覧ください。	492.4(438.1) 20.1(16.8) 19.0(15.3) 2.3(1.5)	焼きそばめん、米 マカロニ・スパゲティ 油、片栗粉、押麦	鶏もも肉、○ソフトクリーム 豚肉(肩ロース)、ベーコン	みかん缶、ブロッコリー キャベツ、にんじん たまねぎ	しょうゆ、中濃ソース 洋風だしの素、食塩	ヤクルト65、 ミニソフトクリーム (乳児)ミニゼリー せんべい 麦茶200・100	餃子 スープ	
09土	煮込みうどん バナナ 牛乳	347.5(322.0) 14.4(12.3) 10.1(8.2) 2.1(1.6)	ゆでうどん	牛乳、鶏もも肉	バナナ、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		
11月	ご飯 親子煮 ほうれん草のおかかかえ 牛乳	358.5(356.7) 25.7(24.5) 13.9(15.7) 2.3(1.9)	砂糖、七分つき米	牛乳、◎牛乳、卵 鶏もも肉、なると かつお節	○りんご、ほうれんそう たまねぎ、キャベツ にんじん皮むき、エリンギ 糸みつば	しょうゆ、食塩	牛乳 りんご せんべい カルピス	焼きそば スープ	
12火	ご飯 シーチキン春巻き 酢の物(きゅうり・みかん缶) 納豆 牛乳	496.9(437.4) 22.8(18.9) 33.0(26.1) 2.0(1.6)	○食パン、油、○バター ○砂糖、砂糖 七分つき米	牛乳、ツナ油漬缶 チーズ、納豆、豚肉(ばら) ○きな粉	きゅうり、みかん缶、もやし にんじん皮むき、にら 生わかめ	酢、しょうゆ、食塩 こしょう	ヤクルト65、 【手作りおやつ】 きな粉ラスク 麦茶200・100	カレーライス	
13水	ご飯 モロのフライ 即席漬け昆布入り 牛乳	288.2(285.7) 20.5(17.4) 9.7(11.9) 1.1(0.9)	パン粉、油、小麦粉 ○砂糖、七分つき米	牛乳、◎牛乳 よしきりざめ、○脱脂粉乳	キャベツ、にんじん皮むき きゅうり、塩こんぶ	ウスターソース、食塩 こしょう	牛乳 手作りヨーグルト せんべい 麦茶200・100	ハンバーグ スープ	
14木	ご飯 麻婆豆腐 ステーキきゅうり 牛乳	270.0(257.3) 16.4(13.3) 15.9(12.7) 1.1(0.8)	○じゃがいも、油、砂糖 ごま油、○油、七分つき米	牛乳、木綿豆腐 ◎乳酸菌飲料(希釈用) 豚ひき肉、○赤みそ	たまねぎ、きゅうり にんじん皮むき、にら しいたけ	○本みりん、食塩	カルピス みそかんぶら 麦茶200・100	煮魚 みそ汁	
15金	ジャムサンド ビーフンチャー ブロッコリー 牛乳	544.2(504.7) 18.7(18.8) 22.0(22.1) 3.2(2.7)	食パン、じゃがいも、油	牛乳、◎牛乳 牛肉(もも・皮下脂肪なし) 生クリーム	○バナナ、たまねぎ にんじん皮むき ブロッコリー、いちごジャム グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ、食塩	牛乳 バナナ せんべい 麦茶200・100	シューマイ スープ	
16土	スパゲティナポリタン りんご 牛乳	408.3(368.2) 15.1(12.8) 15.6(12.6) 1.5(1.2)	マカロニ・スパゲティ 油	牛乳、ハム、粉チーズ	りんご、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		
18月	カレーの西京焼き ほうれん草のナムル 煮豆(いんげん豆) 牛乳	261.8(244.5) 19.9(18.8) 10.1(12.4) 2.0(1.6)	○小麦粉、○さといも 三温糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、◎牛乳、かえい ○鶏もも肉 いんげんまめ(乾) みみそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう ○だいこん皮むき、もやし ○ねぎ、○にんじん皮むき ごま	○かつお・昆布だし汁 しょうゆ、本みりん、酢 ○食塩、酒、食塩 ○しょうゆ	牛乳 すいとん汁 麦茶200・100	チャーハン スープ	
19火	ご飯 ハムカツ 春雨サラダ トマト 牛乳	445.4(399.5) 15.8(13.4) 21.7(17.5) 1.7(1.4)	○ホットケーキ粉、パン粉 油、マヨネーズ、はるさめ 小麦粉、○黒砂糖 七分つき米	牛乳、ハム、○脱脂粉乳	トマト、きゅうり、キャベツ にんじん皮むき	ウスターソース	ヤクルト65、 黒糖蒸しパン 麦茶200・100	焼きそば スープ	
21木	ご飯 インド煮 ステック野菜 牛乳	377.7(331.1) 16.2(13.0) 15.3(11.7) 2.3(1.8)	じゃがいも、○ロールパン ○グラニュー糖、砂糖 ○油、油、七分つき米	牛乳 ◎乳酸菌飲料(希釈用) 豚肉(もも・皮下脂肪なし) さつま揚げ	たまねぎ、だいこん にんじん皮むき きゅうり、板こんにやく	ケチャップ、しょうゆ 食塩、カレー粉	カルピス あげばん (グラニュー糖) 麦茶200・100	唐揚げ スープ	
22金	(幼児)赤飯(乳児)菜飯 鶏肉とレバーのかりん揚げ トマトのサラダ 牛乳	543.2(476.8) 27.2(24.9) 23.2(21.1) 1.5(1.3)	赤飯、油、片栗粉、砂糖 七分つき米	牛乳、◎牛乳 鶏もも肉、○牛乳 豚レバー	トマト、きゅうり、たまねぎ パセリ、しょうが、ごま	しょうゆ、酢、本みりん 食塩、こしょう	牛乳 フルーチェ せんべい 麦茶200・100	ミートボール スープ	
23土	【卒園式】 煮込みうどん バナナ 牛乳	347.5(322.0) 14.4(12.3) 10.1(8.2) 2.1(1.6)	ゆでうどん	牛乳、鶏もも肉	バナナ、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		
25月	ご飯 はんぺんチーズフライ 大根ときゅうりの浅漬け 牛乳	324.3(318.3) 14.4(14.8) 14.8(15.7) 1.7(1.4)	パン粉、油、小麦粉 七分つき米	牛乳、◎牛乳、はんぺん チーズ、○きな粉	○バナナ だいこん皮むき、きゅうり	ウスターソース、食塩	牛乳 二色バナナ 麦茶200・100	煮込みうどん	
26火	ご飯 鮭のムニエル 三色ごま和え 牛乳	328.0(306.7) 21.6(18.0) 13.4(10.8) 0.6(0.5)	○じゃがいも、○砂糖 小麦粉、○片栗粉、油 バター、粉糖 七分つき米	牛乳、べにさけ	ほうれんそう、もやし にんじん皮むき レモン果汁、ごま	しょうゆ、食塩、こしょう ○食塩、○みりん ○しょうゆ	ヤクルト65、 【手作りおやつ】 いももち 麦茶200・100	餃子 スープ	
27水	ご飯 煮込みハンバーグ コーンサラダ 牛乳	433.3(391.6) 22.0(19.3) 20.9(20.4) 2.1(1.7)	油、パン粉、○砂糖 砂糖、七分つき米	牛乳、◎牛乳、豚ひき肉 牛ひき肉、○脱脂粉乳 ハム、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ コーン缶、きゅうり にんじん皮むき	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 手作りヨーグルト せんべい 麦茶200・100	エビフライ スープ	
28木	ご飯 肉じゃが 酢の物(みかん缶) あみの佃煮 牛乳	276.0(256.5) 13.2(10.5) 12.0(9.2) 1.5(1.1)	じゃがいも、○ゆでうどん ○砂糖、砂糖、油 七分つき米	牛乳 ◎乳酸菌飲料(希釈用) 豚肉(もも・脂身付) ○きな粉、あみ佃煮	きゅうり、板こんにやく みかん缶、たまねぎ 生わかめ、にんじん皮むき	酢、しょうゆ、本みりん 食塩、○食塩	カルピス やせうま 麦茶200・100	チャーハン スープ	
29金	ジャムサンド チキンピカタ ブロッコリーとりんごのサラダ 牛乳	483.0(428.2) 25.0(20.8) 17.8(14.3) 1.5(1.2)	食パン、○砂糖、油 小麦粉	牛乳、鶏もも肉、卵	○オレンジ天然果汁 ブロッコリー、りんご いちごジャム、パセリ	ケチャップ、酢 ウスターソース、食塩 こしょう	ヤクルト65、 手づくりゼリー せんべい 麦茶200・100	煮魚 みそ汁	