

## 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 水	ご飯 そばろ煮 ステーキきゅうり、 牛乳	339.4(344.1) 14.1(15.2) 16.4(17.7) 1.3(1.2)	じゃがいも、砂糖、油、 七分つき米	牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、 生揚げ	たまねぎ、にんじん皮むき、 きゅうり、いんげん	しょうゆ、食塩	牛乳	せんべい、 おかし、 麦茶200・100	焼きそば スープ
02 木	ご飯 ツナカレー ブロッコリー 牛乳	414.2(400.2) 15.5(16.2) 22.9(22.6) 2.5(2.1)	じゃがいも、油、七分つき米	牛乳、◎牛乳、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん皮むき、 グリーンピース(冷凍)	カレールー、しょうゆ、 かつお・昆布だし汁	牛乳	せんべい、 おかし、 麦茶200・100	餃子 スープ
07 火	ご飯 親子煮 きゅうりの浅漬け 牛乳	372.3(370.4) 24.7(23.8) 13.7(15.5) 1.9(1.7)	砂糖、七分つき米	牛乳、◎牛乳、卵、 鶏もも肉、なると	○バナナ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん皮むき、エリンギ、 糸みつば	しょうゆ、食塩	牛乳	バナナ、 せんべい、 麦茶200・100	煮込みうどん
08 水	ご飯 カレーのおろし煮 ポテトサラダ 牛乳	348.6(336.8) 20.6(19.5) 14.7(15.6) 1.6(1.3)	じゃがいも、マヨネーズ、 油、片栗粉、○砂糖、 七分つき米	牛乳、◎牛乳、かれい、 ○脱脂粉乳、ハム	だいこん皮むき、きゅうり、 にんじん皮むき、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳	手作りヨーグルト、 せんべい、 麦茶200・100	ミートボール スープ
09 木	ご飯 いり豆腐 煮豆(いんげん豆) トマト 牛乳	439.9(393.0) 25.0(20.2) 24.9(19.9) 1.9(1.5)	○食パン、油、砂糖、三温 糖、七分つき米	牛乳、木綿豆腐、 ◎乳酸菌飲料(希釈用)、 卵、豚ひき肉、○チー ズ、○ベーコン、 いんげんまめ(乾)	トマト、にんじん皮むき、 しいたけ、グリーンピース(冷 凍)	○ケチャップ、しょうゆ、食塩	カルピス	ピザトースト、 麦茶200・100	煮魚 みそ汁
10 金	ジャムサンド ビーフシチュー ブロッコリー トマト 牛乳	544.3(504.8) 18.7(18.8) 21.9(22.1) 3.2(2.7)	食パン、じゃがいも、○砂 糖、油	牛乳、◎牛乳、 牛肉(もも・皮下脂肪なし)、 生クリーム	○オレンジ天然果汁、トマ ト、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)	ハヤシルー、食塩	牛乳	手づくりゼリー、 せんべい、 麦茶200・100	コロッケ スープ
11 土	焼きそば トマト 牛乳	410.3(372.5) 15.7(13.3) 16.4(13.2) 1.5(1.2)	生中華めん、油	牛乳、 豚肉(もも・皮下脂肪なし)	トマト、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	
13 月	ご飯 豆腐のあんかけ ほうれん草のナムル 牛乳	627.3(570.4) 27.4(25.7) 31.4(29.3) 3.0(2.5)	○ロールパン、砂糖、○油、 片栗粉、ごま油、 七分つき米	牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、 ◎乳酸菌飲料(希釈用)、 豚ひき肉、 ○ウインナーソーセージ	ほうれん草、○キャベツ、 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、○ケチャップ、酢	牛乳	ホットドッグ、 カルピス	ジュウマイ スープ
14 火	<b>おいしいday【栃木県】</b> ご飯 さがんぼの煮つけ 煮しめ かんぴょうの卵とじ 牛乳	334.4(311.8) 24.6(20.4) 9.5(7.6) 2.6(2.1)	○小麦粉、さといも、砂糖、 ○米、○油、七分つき米	牛乳、よしきりぎめ、卵、 ○白みそ、ちくわ、 ○しらす干し、さつま揚げ	○とうもろこし(冷凍)、 だいこん、板こんにやく、に んじん、ごぼう、かんぴょう (乾)、しいたけ、○ごま、い んげん、○あおのり、しょう	しょうゆ、本みりん、酒、 和風だしの素	ヤクルト65、	やきもち、 麦茶200・100	煮込みうどん
15 水	ご飯 ポテトコロッケ わかめのサラダ 牛乳	450.9(431.9) 17.4(17.9) 20.9(21.3) 1.6(1.4)	じゃがいも、油、パン粉、 小麦粉、○砂糖、砂糖、 七分つき米	牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、 ○脱脂粉乳	キャベツ、トマト、たまねぎ、 きゅうり、生わかめ	ウスターソース、酢、しょう ゆ、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
16 木	<b>完全給食【誕生会】</b> ご飯 ミモザカレー かぶのサラダ りんご 牛乳	673.4(548.7) 21.6(16.7) 29.6(21.6) 2.6(2.0)	じゃがいも、米、油、 七分つき米	牛乳、○牛乳、 ◎乳酸菌飲料(希釈用)、 豚肉(肩ロース・皮下脂肪な し)、かにかまぼこ、卵	りんご、たまねぎ、 かぶ・根・皮むき、 にんじん皮むき、 きゅうり、グリーンピース(冷 凍)、みずかけな(塩漬)	カレールー、酢、食塩、こし ょう	カルピス	フルーチェ、 せんべい、 麦茶200・100	ナゲット スープ
17 金	ジャムサンド チキンピカタ 野菜サラダ トマト 牛乳	524.6(489.8) 30.8(28.6) 25.3(24.8) 2.4(2.0)	食パン、油、小麦粉	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、 ○チーズ、卵、ハム	牛乳、キャベツ、きゅうり、 にんじん皮むき、いちごジャ ム、パセリ	酢、ケチャップ、 ウスターソース、食塩、こし ょう	牛乳	チーズ、 クラッカー、 麦茶200・100	煮魚 スープ
18 土	煮込みうどん バナナ 牛乳	362.0(333.5) 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、本みりん	ヤクルト65、	せんべい、 おかし、 麦茶200・100	
20 月	ご飯 豆腐とツナのソース焼き トマトのサラダ 牛乳	434.0(412.9) 15.3(15.9) 28.3(26.7) 1.4(1.1)	○無塩バター、○小麦粉、 ○砂糖、油、パン粉、砂糖、 七分つき米	牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、 ツナ油漬缶、○卵	トマト、たまねぎ、きゅうり、 パセリ、○レモン果汁	ケチャップ、酢、 ウスターソース、食塩、こし ょう	牛乳	マドレーヌ、 麦茶200・100	餃子 スープ
21 火	ご飯 カレーの新緑揚げ 即席漬け昆布入り 牛乳	351.0(325.0) 17.1(14.5) 17.9(14.4) 0.5(0.4)	小麦粉、油、マヨネーズ、 七分つき米	牛乳、かれい、○きな粉	○バナナ、キャベツ、にんじ ん皮むき、きゅうり、パセリ、 塩こんぶ		ヤクルト65、	二色バナナ、 麦茶200・100	カレーライス
22 水	ご飯(炊き込みわかめ) すき焼き風煮 ほうれん草ごま和え 牛乳	599.9(526.0) 20.8(20.1) 21.6(21.6) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、 牛肉(肩ロース・皮下脂肪な し)	ほうれん草、にんじん皮む き、たまねぎ、しらたき、 グリーンピース(冷凍)、ごま	しょうゆ	牛乳	せんべい、 おかし、 麦茶200・100	煮魚 みそ汁
23 木	ご飯 鶏のさっぱり煮 春雨サラダ トマト 牛乳	432.6(384.6) 26.0(21.0) 21.0(16.5) 3.2(2.6)	○食パン、マヨネーズ、砂 糖、はるさめ、○バター、○ 砂糖、七分つき米	牛乳、鶏もも肉、卵、 ◎乳酸菌飲料(希釈用)、ハ ム、○きな粉	トマト、きゅうり、キャベツ、 にんじん皮むき、しょうが、 にんにく	酢、しょうゆ	カルピス	きな粉ラスク、 麦茶200・100	焼きそば スープ
24 金	ジャムサンド インド煮 ブロッコリーとりんごのサラダ 牛乳	607.9(523.7) 22.5(18.7) 22.6(18.0) 3.0(2.4)	じゃがいも、食パン、油、砂 糖	牛乳、○アイスクリーム、 豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 さつま揚げ	ブロッコリー、たまねぎ、りん ご、にんじん皮むき、板こんに やく、いちごジャム	ケチャップ、しょうゆ、酢、 食塩、こしょう、カレー粉	ヤクルト65、	アイスクリーム、 ウエハース、 麦茶200・100	コロッケ スープ
25 土	スパゲティナポリタン りんご 牛乳	357.2(327.3) 14.5(12.4) 12.9(10.4) 1.4(1.1)	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、 麦茶200・100	
27 月	ご飯 揚げ豆腐 じゃこサラダ トマト 牛乳	426.6(392.5) 19.3(18.5) 22.4(21.6) 1.6(1.3)	○小麦粉、○砂糖、油、 ○バター、砂糖、片栗粉、 ごま油、七分つき米	牛乳、◎牛乳、卵、木綿豆 腐、○牛乳、鶏ひき肉、○ チーズ、しらす干し	キャベツ、トマト、 にんじん皮むき、きゅうり、 ねぎ、グリーンピース(冷凍)、 たけのこ(水煮缶)、ごま、 干しいたけ、しょうが	しょうゆ、米酢、 しょうゆ(うすくち)	牛乳	チーズ入り蒸し パン、 麦茶200・100	チャーハン スープ
28 火	ご飯 鮭のムニエル 五目煮豆 牛乳	358.2(330.5) 23.4(19.5) 14.4(11.6) 0.8(0.6)	○じゃがいも、○砂糖、 小麦粉、○片栗粉、油、砂 糖、バター、七分つき米	牛乳、べにさけ、 米国産大豆(乾)	板こんにやく、にんじん皮む き、ごぼう、レモン果汁、 みついいんげん(だし用)	しょうゆ、食塩、こしょう、 ○食塩、○みりん、○しよ うゆ	ヤクルト65、	いももち、 麦茶200・100	ミートボール スープ
29 水	ご飯 肉じゃが 酢の物(みかん缶) 納豆 牛乳	316.6(318.7) 16.4(16.7) 11.8(13.6) 1.6(1.3)	じゃがいも、○砂糖、油、 七分つき米	牛乳、◎牛乳、納豆、 豚肉(もも・脂身付)、 ○脱脂粉乳	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	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	牛乳	手作りヨーグルト、 せんべい、 麦茶200・100	餃子 スープ
30 木	ご飯 鶏肉の唐揚げ レバー マカロニサラダ トマト 牛乳	483.8(419.7) 18.8(14.9) 29.1(22.6) 1.8(1.3)	マヨネーズ、マカロニ・スパ ゲティ、油、から揚げ粉、砂 糖、七分つき米	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ◎乳酸菌飲料(希釈用)、豚 レバー、ハム	トマト、○バナナ、○りんご、 ○みかん缶、きゅうり、 にんじん皮むき	しょうゆ、酒、食塩、こし ょう	カルピス	フルーツボン チ、麦茶200・1 00	煮込みうどん
31 金	ジャムサンド ポテトオムレツ ひじきの炒り煮 オレンジ 牛乳	564.5(521.7) 20.4(20.3) 22.1(22.2) 1.9(1.7)	○さつまいも、 食パン、 油、砂糖、バター	牛乳、◎牛乳、卵、油揚げ、 大豆水煮缶、ベーコン	オレンジ、にんじん皮むき、 たまねぎ、いちごジャム、 いんげん、ひじき	ケチャップ、しょうゆ	牛乳	ふかし芋(さつま 芋)、 麦茶200・100	エビフライ スープ