

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・軽食)				朝おやつ 軽食	栄 養 価
		熱や力になるもの	体を作るもの	体の調子を整えるもの	調味料		
26 (月)	御飯 きのこスープ ミートボール 南瓜の甘煮	カリフラワーサラダ 米、きび砂糖、油、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、きな粉、卵、鶏ひき肉	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、えのきたけ、しめじ、にんじん、ねぎ、コーン缶、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩	牛乳 きな粉おはぎ みかん 牛乳	エネルギー 688 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 178 mg
13 27 (火)	御飯 すまし汁(えのき・麩・ねぎ) 鶏肉の味噌焼き じゃがいもの甘辛煮	ちんげん菜のおかかあえ 米、ゆでうどん、じゃがいも、きび砂糖、焼豆腐(車ふ)	牛乳、鶏もも肉切り身、豚肉(小間)、淡色みそ、かつお節	いちご、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 肉うどん いちご 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 188 mg
14 (水)	御飯(60g)後期 みそ汁(わかめ・油揚げ) 鯖の塩焼き 人参のきんぴら	ほうれん草とえのきのお浸し 米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、ごま油、砂糖	牛乳、さば、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、干しぶどう、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 豆乳スコーン(かぼちゃ) りんご 牛乳	エネルギー 749 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 23.9 g カルシウム 196 mg
28 (水)	おにぎり 石狩鍋 人参のきんぴら ほうれん草とえのきのお浸し	米、小麦粉、きび砂糖、コーン油、板こんにゃく、ごま油、砂糖	牛乳、押し木綿豆腐、さけ、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、はくさい、干しぶどう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳 豆乳スコーン(かぼちゃ) りんご 牛乳	エネルギー 668 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 215 mg
1 (木)	御飯(60g)後期 みそ汁(しめじ・麩) いわしのつみれ揚げ 生揚げと人参の煮物	白菜のお浸し 米、コーン油、パン粉、片栗粉、焼豆腐、きび砂糖	牛乳、いわし(すり身)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、淡色みそ、食べる煮干し、かつお節	みかん、はくさい、にんじん、しめじ、しいたけ、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 おにぎり(おかか) みかん 炒り子	エネルギー 657 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 244 mg
15 (木)	御飯(60g)後期 みそ汁(しめじ・麩) 回鍋肉 生揚げと人参の煮物	白菜のお浸し 米、砂糖、油、焼豆腐、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し、かつお節	キャベツ、みかん、はくさい、にんじん、しめじ、ピーマン、万能ねぎ、ねぎ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 おにぎり(おかか) みかん 炒り子	エネルギー 681 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 243 mg
2 (金)	カレーライス コールスローサラダ ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	牛乳(100cc)前期 米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、油、砂糖、はちみつ、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、卵、いり大豆、チーズ、きな粉、バター、かつお節	いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、コーン缶、セロリー、にんにく、しょうが、トマト	ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢、しょうゆ、カレー粉	牛乳 チーズ入りちやまんじゅう いちご きなこ豆	エネルギー 978 kcal たんぱく質 34.7 g 脂 質 36.7 g カルシウム 430 mg
16 (金)	カレーライス コールスローサラダ ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	牛乳(100cc)前期 米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、油、はちみつ、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、卵、チーズ、バター、食べる煮干し、かつお節	いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、コーン缶、セロリー、にんにく、しょうが、トマト	ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢、しょうゆ、カレー粉	牛乳 チーズ入りちやまんじゅう いちご 炒り子	エネルギー 864 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 32.0 g カルシウム 395 mg
3 17 (土)	御飯 白菜スープ 煮込みハンバーグ じゃがいもの磯和え	ちんげん菜のソテー 米、じゃがいも、上新粉、きび砂糖、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、ベーコン	りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、マーメイド、はくさい、干しぶどう、にんじん、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 米粉のマフィン(オレンジ) りんご 牛乳	エネルギー 732 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 22.6 g カルシウム 210 mg
5 19 (月)	ほうとう さつま芋とりんごの重ね煮 小松菜のお浸し	ほうとう、さつまいも、米、もち米、きび砂糖、さといも、けしの実	牛乳、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、油揚げ、食べる煮干し、赤だしみそ	みかん、ごまつな、かぼちゃ、りんご、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 五平餅 みかん 炒り子	エネルギー 531 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.1 g カルシウム 219 mg
6 20 (火)	御飯 みそ汁(かぶ・麩) 鮭の照り焼き 切り干し大根のたらこ炒り	ブロッコリーのお浸し 米、もち米、油、ごま油、きび砂糖、焼豆腐	牛乳、さけ、鶏もも肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、たらこ	いちご、かぶ、ブロッコリー、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 中華おこわ いちご 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 180 mg
7 (水)	御飯 沢煮椀 ぶりの竜田揚げ 里芋の煮ころがし	ほうれん草のお浸し 米、さといも、上白糖、小麦粉、油、片栗粉、コーン油、きび砂糖	ぶり、卵、豚肉(小間)、クリームチーズ、卵(黄)、生クリーム、牛乳	りんご天然果汁、みかん、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 チーズクリームケーキ みかん りんごジュース 牛乳(1歳児)	エネルギー 708 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 28.1 g カルシウム 74 mg
21 (水)	御飯 沢煮椀 ぶりの竜田揚げ 里芋の煮ころがし	ほうれん草のお浸し 米、さといも、小麦粉、油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、ぶり、卵、豚肉(小間)、食べる煮干し	りんご、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、干しぶどう、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 りんごケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 760 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 31.7 g カルシウム 174 mg
8 22 (木)	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 筑前煮 金時豆の煮豆	白菜のおかか和え 米、生中華めん、板こんにゃく、きび砂糖、さといも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(小間)、油揚げ、豚肉(小間)、金時豆、米みそ(淡色辛みそ)、焼き豚、かつお節	いちご、はくさい、だいこん、にんじん、だけのこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、ねぎ、にら、さやえんどう、しいたけ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 ラーメン(しょうゆ) (1歳はうどん) いちご 牛乳	エネルギー 736 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 245 mg
9 23 (金)	御飯 ミネストローネスープ めかじきのフライ 人参の甘煮	ブロッコリーの塩ゆで 米、油、小麦粉、パン粉、コーン油、砂糖	牛乳、かじぎ、卵、ベーコン、しらす干し	みかん、にんじん、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、キャベツ、かぶ、ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ、酒	牛乳 チャーハン(じゃこ) みかん 牛乳	エネルギー 704 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 20.4 g カルシウム 164 mg
10 24 (土)	御飯 みそ汁(わかめ・とうふ) 鶏の照り焼き 大根の煮物	キャベツの磯あえ 米、小麦粉、きび砂糖、コーン油	牛乳、鶏もも肉切り身、調製豆乳、押し木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、だいこん、キャベツ、レモン、ねぎ、生わかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 レモンケーキ りんご 牛乳	エネルギー 724 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.7 g カルシウム 207 mg