



献立表



日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名			3時のおやつ
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	ご飯	ボークソテー キャベツツナサラダ バナナ	407 15.4 9.8	小麦粉、砂糖 サンド食パン	豚肉、大豆 ツナ缶、きな粉 マーガリン、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり しめじ、切干大根、干しいたけ コーン、キャベツ、バナナ いちごジャム	ジャムサンド
2 水	ご飯	チキンナゲット 春雨チャプチェ りんご	414 16.1 11.2	小麦粉、春雨 砂糖	鶏ミンチ 豆腐、豚ミンチ 油揚げ、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン ごぼう、コーン、りんご	きんぴらおにぎり
3 木	ご飯	鮭のみそ焼き ひじきの炒め煮 オレンジ	409 18.8 13.2	糸こんにゃく、砂糖 グラニュー糖 ホットケーキ粉	トラウト鮭 鶏ミンチ、大豆、みそ 油揚げ、ひじき、卵 牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 干しいたけ、オレンジ	メロンパン風スコーン
4 金	ご飯	酢鶏 かぼちゃサラダ バナナ	416 15.2 9.3	マヨネーズ、砂糖 片栗粉、ごま油	鶏肉、ハム しらす、牛乳	小松菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ ピーマン、きゅうり、干しいたけ バナナ	青菜のおにぎり
5 土	ご飯	カレー豆腐 ブロッコリーハムサラダ オレンジ	393 13.9 12.5	じゃがいも マヨネーズ	豆腐、豚ミンチ ハム、ごま、牛乳	玉ねぎ、人参、干しいたけ コーン、キャベツ、ブロッコリー オレンジ	お菓子
7 月	ご飯	白身魚の南蛮漬け ポテトサラダ ネーブル	429 18.6 10.6	じゃがいも、砂糖 片栗粉、マヨネーズ ホットロールパン、油	カラスカレイ ハム、きな粉 牛乳	玉ねぎ、人参、コーン きゅうり、ピーマン、ネーブル	揚げパン
8 火	ご飯	治部煮 野菜の白和え バナナ	420 15.1 11.1	糸こんにゃく、砂糖 マヨネーズ じゃがいも	鶏肉、豆腐、生揚げ ちくわ、ごま カットわかめ、牛乳	ほうれん草、人参、れんこん ごぼう、切干大根、干しいたけ バナナ	わかめおにぎり
9 水	ご飯	ハヤシライス コールスロー りんご	413 14.4 14.3	砂糖、油 マヨネーズ ホットケーキ粉	牛肉、大豆 卵、ツナ缶、チーズ 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり コーン、しめじ、干しいたけ りんご	ココア蒸しパン
10 木	ご飯	鮭のパン粉焼き きんぴらごぼう オレンジ	430 18.6 12.3	糸こんにゃく、砂糖 じゃがいも、パン粉	トラウト鮭 豆腐、ごま 牛乳	人参、れんこん、ごぼう 切干大根、オレンジ	ふりかけおにぎり
12 土	ご飯	親子丼 みそ汁 りんご	397 17.4 10.7	じゃがいも、砂糖	鶏肉、卵、豆腐 油揚げ、みそ 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 干しいたけ、切干大根 りんご	お菓子
14 月		給食なし（お弁当・水筒）					
15 火		給食なし（お弁当・水筒）					
16 水		給食なし（お弁当・水筒）					
17 木	ご飯	豚カツ ブロッコリーサラダ バナナ	438 17.8 13.2	マヨネーズ、砂糖 小麦粉、油、パン粉	豚肉 鶏ミンチ、ツナ缶 ごま、牛乳	キャベツ、人参、ブロッコリー コーン、バナナ	鶏そぼろおにぎり
18 金	ご飯	マーボー茄子 春雨サラダ オレンジ	401 14.5 13.7	春雨、砂糖 マヨネーズ	豆腐、豚ミンチ ハム、大豆、みそ ごま、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン ほうれん草、小松菜、干しいたけ なすび、オレンジ	クリームコンフェ
19 土	ご飯	他人丼 おひたし りんご	390 14.2 11.1	砂糖	豚肉、卵 しらす、油揚げ、かつお節 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ ほうれん草、小松菜、りんご	お菓子
21 月	ご飯	白身魚の変わり漬け 豚挽キャベツの炒め物 バナナ	414 18.6 8.1	片栗粉 ごま油、砂糖	カラスカレイ 豚ミンチ、しらす みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり、干しいたけ 青のり、バナナ	のりじゃこおにぎり
22 火	ご飯	かぼちゃと豚肉のみそ炒め ひじきサラダ オレンジ	391 15.1 11.3	ホットケーキ粉 砂糖、マヨネーズ	豚肉、豆腐 ツナ缶、卵、みそ バター、ひじき、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ 小松菜、切干大根、干しいたけ かぼちゃ、オレンジ	ココアホットケーキ
23 水	ご飯	ハンバーグ マカロニサラダ バナナ	442 15.2 12.4	片栗粉、砂糖 マカロニ、マヨネーズ	合ミンチ ハム、鶏ミンチ 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ 小松菜、きゅうり、干しいたけ 青のり、コーン、バナナ	中華風おにぎり
24 木	ご飯	まぐろの五色揚げ みそ汁 ネーブル	409 20.2 11	ホットケーキ粉 砂糖、油 さつまいも	豚しほり、まぐろ みそ、大豆、おから カットわかめ、豆腐 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 なすび、干しいたけ、ネーブル	人参ドーナツ
25 金	ご飯	夏野菜カレー キャベツハムサラダ バナナ	423 12.1 15	じゃがいも マヨネーズ	ワインナー ハム、チーズ、牛乳	玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ かぼちゃ、なすび、きゅうり 干しいたけ、バナナ、スイカ	スイカ・せんべい
26 土	ご飯	肉豆腐丼 おひたし りんご	410 14.8 13.1	じゃがいも、砂糖	豆腐、牛肉 油揚げ、しらす かつお節、牛乳	キャベツ、人参、ほうれん草 玉ねぎ、小松菜、干しいたけ りんご	お菓子
28 月	ご飯	鮭の西京焼き 切干大根の煮物 バナナ	414 18.5 12.2	ホットケーキ粉 砂糖、マヨネーズ	トラウト鮭、豆腐 鶏ミンチ、油揚げ みそ、牛乳	人参、小松菜、切干大根 干しいたけ、バナナ	プリンケーキ
29 火	ご飯	肉じゃが きゅうりささ身サラダ オレンジ	398 16 8.5	じゃがいも、砂糖 糸こんにゃく	牛肉、鶏ささ身 豚ミンチ、みそ、ごま 牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 干しいたけ、きゅうり オレンジ	肉みそおにぎり
30 水	ご飯	豚肉の生姜焼き スパゲッティサラダ バナナ	421 14.5 12.3	小麦粉、砂糖 マヨネーズ スパゲッティ	豚肉、ハム 卵、おから バター、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜 きゅうり、切干大根、干しいたけ コーン、干しぶどう、バナナ	おからクッキー
31 木	ご飯	白身魚のクリームコーン焼き じゃがいもきんぴら オレンジ	402 15.9 9.9	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖、マヨネーズ	カラスカレイ 豚肉、油揚げ、ひじき 牛乳	人参、玉ねぎ、ほうれん草 クリームコーン、オレンジ	ひじきおにぎり