



献立表



日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく質 総質	材 料 名			3時のおやつ
				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	
1月	ご飯	白身魚の変わり漬け ほうれん草ごまマヨネーズ じゃがいものみそ汁・バナナ	418 19.9 8.7	マヨネーズ、砂糖 じゃがいも	カラスカレイ ちくわ、ごま、油揚げ みそ、鶏ミンチ、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり ほうれん草、キャベツ 干しいたけ、バナナ	鶏そぼろおむすび
2火	ご飯	チンジャオロース ツナときゅうりの酢の物 オレンジ	408 16.7 10.2	じゃがいも、ごま油 砂糖、ホットロールパン 油	豚肉 ツナ缶、カットわかめ きな粉、牛乳	人参、玉ねぎ、竹の子、生姜 干しいたけ、ピーマン、切干大根 きゅうり、オレンジ	揚げパン
3水	ご飯	豚カツ ブロッコリーマヨサラダ バナナ	400 16.1 13.8	小麦粉、パン粉、油 マヨネーズ	豚肉 ごま、ツナ缶、牛乳	ブロッコリー、キャベツ、人参 コーン、バナナ	クリームコンフェ
4木	ご飯	カレー豆腐 ばんさんし パイナップル	401 14.5 11.8	じゃがいも、砂糖 春雨 ホットケーキ粉	豆腐、豚ミンチ ハム、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、干しいたけ きゅうり、ほうれん草、コーン パイナップル	プリンケーキ
5金	ご飯	ハンバーグ マカロニサラダ 小松菜のみそ汁・ネーブル	419 15.9 14.9	マカロニ、砂糖 小麦粉、片栗粉 マヨネーズ	合ミンチ ハム、みそ、油揚げ 卵、バター、牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、干しいたけ きゅうり、コーン、ネーブル	人参ケーキ
6土	ご飯	コロッケ キャベツサラダ バナナ	405 11 12.2	油、マヨネーズ	コロッケ、ハム、牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、コーン バナナ	お菓子
8月	ご飯	生揚げのそぼろ煮 きゅうりとささ身の酢の物 オレンジ	401 17.3 12.4	じゃがいも 小麦粉、砂糖	生揚げ、鶏ミンチ 鶏ささ身、大豆、おから 卵、バター、牛乳	人参、玉ねぎ、干しいたけ ほうれん草、きゅうり オレンジ、バナナ	おからバナナクッキー
9火	ご飯	ビビンバ 春雨サラダ オクラのみそ汁・バナナ	400 15.9 12.6	ごま油、砂糖 マヨネーズ、春雨 ホットケーキ粉	牛肉、みそ、ごま ハム、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、大豆もやし、生姜 ほうれん草、きゅうり、オクラ 干しいたけ、コーン、バナナ パイナップル	バインケーキ
10水	ご飯	豚肉の生姜焼き ひじきサラダ キャベツのみそ汁・パイナップル	404 13.5 11.9	マヨネーズ、砂糖	豚肉 ハム、みそ、バター 牛乳	キャベツ、人参、切干大根、玉ねぎ 干しいたけ、小松菜、生姜 ひじき、コーン、パイナップル	コーンおむすび
12金	ご飯	白身魚のクリームコーン焼き ウインナーソーテー ネーブル	386 15.7 12.5	砂糖、マヨネーズ ホットケーキ粉	カラスカレイ ウインナー 卵、バター、牛乳	玉ねぎ、ほうれん草 キャベツ、人参、クリームコーン ネーブル	蒸しパン
13土	<p style="text-align: center;">給食なし（おべんとう）</p>						お菓子
15月							
16火							
17水	ご飯	納豆のすり身揚げ 炒めビーフン バナナ	401 16.6 12.8	片栗粉、油 ビーフン、砂糖 小麦粉	だらのすり身、豆腐 納豆、卵、ツナ缶 きな粉、バター、牛乳	玉ねぎ、人参、葉ねぎ ピーマン、キャベツ、干しいたけ バナナ	きなこクッキー
18木	ご飯	肉じゃが きゅうりの甘酢漬け キャベツのみそ汁・オレンジ	402 13.5 13.3	じゃがいも、砂糖 糸こんにゃく グラニュー糖 ホットケーキ粉	豚肉、ごま みそ、カットわかメ、卵 バター、牛乳	玉ねぎ、人参、干しいたけ きゅうり、キャベツ、オレンジ	メロンパン風スコーン
19金	ご飯	酢鶏 かぼちゃサラダ 油揚げのみそ汁・パイナップル	408 16.6 9.1	片栗粉、砂糖 マヨネーズ	鶏肉 ハム、しらす、油揚げ みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、かぼちゃ 干しいたけ、きゅうり、りんご 小松菜、パプリカ、パイナップル	青菜のおむすび
20土	ご飯	三色丼 みそ汁 バナナ	393 16 11.3	砂糖、ごま油	鶏ミンチ、みそ、卵 油揚げ、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草、小松菜 干しいたけ、キャベツ バナナ	お菓子
22月	ご飯	夏野菜カレー キャベツハムサラダ バナナ	411 11.9 14.6	じゃがいも マヨネーズ	ウインナー、チーズ ハム、牛乳	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なすび 干しいたけ、キャベツ、きゅうり コーン、バナナ、スイカ	スイカ・せんべい
23火	ご飯	白身魚の南蛮漬け 人参しりしり じゃがいものみそ汁・ネーブル	400 18.8 6.8	じゃがいも、砂糖 ごま油	カラスカレイ ツナ缶、みそ、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン 干しいたけ、ネーブル	わかめおむすび
24水	ご飯	治部煮 ひじきの白和え 玉ねぎのみそ汁・バナナ	400 15.8 12.4	じゃがいも、砂糖 マヨネーズ ホットケーキ粉	鶏肉、生揚げ 豆腐、ひじき、みそ、ごま カットわかめ、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、さがきごぼう 干しいたけ、ほうれん草 バナナ	ココア蒸しパン
25木	ご飯	かぼちゃと豚肉のみそ炒め キャベツのおひたし パイナップル	401 12.6 10.6	砂糖、ごま油	豚肉、油揚げ しらす、みそ、かつお節 鮭、牛乳	キャベツ、人参、干しいたけ 生姜、ほうれん草、かぼちゃ パイナップル	鮭おむすび
26金	ご飯	鮭の西京焼き ピーマン春雨 キャベツのみそ汁・オレンジ	401 18.5 13.5	マヨネーズ、砂糖 春雨 スティックパン	トラウト鮭、みそ、豆腐 豚ミンチ、ごま、牛乳	キャベツ、人参、ピーマン 干しいたけ、オレンジ	スティックパン
27土	ご飯	肉豆腐丼 おひたし バナナ	374 14.7 11.1	じゃがいも、砂糖	豆腐、豚肉 油揚げ、かつお節、しらす 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ 干しいたけ、ほうれん草 バナナ	お菓子
29月	ご飯	鶏肉の甘酢漬け マセドアンサラダ 豆腐のみそ汁・バナナ	396 15.4 10.2	じゃがいも、片栗粉 マヨネーズ 砂糖、ホットケーキ粉	鶏肉 ハム、みそ、カットわかめ 豆腐、バター、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり 干しいたけ、コーン、バナナ	ホットケーキ
30火	ご飯	マーボー茄子 小松菜サラダ パイナップル	410 14.3 12.2	砂糖 マヨネーズ	豆腐、豚ミンチ みそ、大豆、ごま ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、なすび、竹の子 干しいたけ、キャベツ、大豆もやし 小松菜、パイナップル	ふりかけおむすび
31水	ご飯	まぐろの五色揚げ きゅうりのさっぱり和え 高野のみそ汁・オレンジ	400 20.8 11.4	油、砂糖 餃子の皮	まぐろ、豚レバー、大豆 みそ、高野豆腐、しらす 鶏肉、ごま、豆乳、牛乳	玉ねぎ、人参、かぼちゃ 干しいたけ、小松菜、きゅうり オレンジ	パンブキンパイ