



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時おやつ
				熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	
1 土	ご飯	コロック コールスローサラダ みそ汁・バナナ	403 13.4 11.2	麩、マヨネーズ コロック、油	ハム、みそ 牛乳	キャベツ、人参、小松菜 干しいたけ、玉ねぎ、コーン バナナ	お菓子
3 月	ご飯	白身魚のカレー天ぷら ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁・バナナ	400 19.2 10.4	ホットケーキ粉 小麦粉、砂糖、油	カラスカレイ、卵 大豆、鶏ミンチ、油揚げ ひじき、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、パセリ 干しいたけ、バナナ	プリンケーキ
4 火	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き ウインナーソテー 梨	410 13.4 13.7	砂糖、小麦粉	鶏肉、ウインナー 卵、きな粉、バター 牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、マーマレード パプリカ、コーン、干しいたけ キャベツ、梨	きなこスコーン
5 水	ご飯	生揚げの中華風煮 ピーマン春雨 玉ねぎのみそ汁・オレンジ	406 15.6 11.3	じゃがいも、砂糖 春雨 さつまいも、油 ホットケーキ粉	生揚げ、豚ミンチ、大豆 ごま、カットワカメ みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 竹の子、干しいたけ、ピーマン オレンジ	黒ゴマおさつ蒸しパン
6 木	ご飯	鮭のポテト焼き 豚挽キャベツのみそ炒め りんご	418 19.6 11.2	じゃがいも、砂糖 パン粉、ごま油	トラウト鮭、豆乳 豚ミンチ、しらす、みそ 牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ 小松菜、干しいたけ、りんご	青菜のおにぎり
7 金	ご飯	牛肉甘辛炒め じゃこサラダ 豆腐のみそ汁・ネーブル	414 16.6 13.5	小麦粉、さつまいも 砂糖、ごま油	豚しゃぶ、牛肉 豆腐、しらす、みそ バター、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、竹の子 小松菜、干しいたけ、オレンジ	人参クッキー
8 土	ご飯	親子丼 おひたし バナナ	389 15.9 9.6	じゃがいも、砂糖	鶏肉、卵 油揚げ、しらす、かつお節 牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草、キャベツ 干しいたけ、バナナ	お菓子 
11 火	ご飯	マーボー豆腐 ジャーマンポテト バナナ	422 14.1 11.7	じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、油	豆腐、豚ミンチ、大豆 みそ、粉チーズ、ごま バター、ベーコン、鮭 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、竹の子 干しいたけ、パセリ、バナナ	鮭おにぎり
12 水	ご飯	白身魚の南部揚げ さつまいもサラダ 豆腐のみそ汁・梨	408 18.1 10.7	小麦粉、油 砂糖、さつまいも サンド食パン	カラスカレイ、卵、ハム 豆腐、みそ、ごま カットワカメ、バター きな粉、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり 干しいたけ、梨、りんご	きなこクリームトースト
13 木	ご飯	チキンカレー フルーツヨーグルト	431 13.9 14.8	小麦粉、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	鶏肉、チーズ 生クリーム、ヨーグルト バター、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 干しいたけ、バナナ、みかん缶 パイン缶、オレンジ	小松菜ケーキ
14 金	ご飯	吉野煮 野菜の白和え 大根のみそ汁・りんご	411 16.6 14.7	小麦粉、砂糖 じゃがいも 板こんにゃく	生揚げ、鶏肉、卵、豆腐 みそ、かつお節、油揚げ バター、牛乳	キャベツ、人参、小松菜 干しいたけ、ほうれん草、大根 切干大根、りんご	マドレーヌ
15 土	ご飯	三色丼 みそ汁 バナナ	400 16.2 11.4	じゃがいも、砂糖 ごま油	鶏ミンチ、みそ、卵 油揚げ、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、切干大根 ほうれん草、干しいたけ バナナ	お菓子
17 月	ご飯	さばのおろし煮 高野豆腐のそぼろとし オレンジ	424 20.3 14.8	砂糖	さば、高野豆腐、鶏肉 油揚げ、豚ミンチ 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、しめじ 干しいたけ、竹の子、大根 オレンジ	炊き込みおにぎり
18 火	ご飯	さつまいもと鶏肉の甘辛炒め スパゲッティーサラダ 梨	419 15 13.1	ホットケーキ粉、砂糖 さつまいも、マヨネーズ スパゲッティー	鶏肉、豆腐、ツナ缶 バター、卵、牛乳	人参、キャベツ、ピーマン、きゅうり コーン、梨	ココアホットケーキ
19 水	ご飯	鮭の西京焼き 切干大根の煮物 バナナ	416 17.6 13.5	砂糖、マヨネーズ ホットケーキ粉	トラウト鮭、みそ 油揚げ、鶏ミンチ、豆腐 卵、牛乳	小松菜、人参、干しいたけ 切干大根、バナナ	蒸しパン
20 木	ご飯	きのこご飯  かき揚げ  豚汁・ネーブル 	435 13.3 13.6	小麦粉、砂糖、油 じゃがいも、さつまいも ホットケーキ粉	豚肉、豆腐、しらす みそ、油揚げ、卵 バター、おから、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、しめじ 干しいたけ、しめじ、えのきたけ ささがきごぼう、ネーブル	おからバナナクッキー
21 金	ご飯	ハンバーグ マカロニサラダ 麩のみそ汁・りんご	423 16.7 12.4	マヨネーズ、砂糖、麩 マカロニ、さつまいも ホットケーキ粉、油	合ミンチ、ツナ缶 みそ、豆乳、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり 干しいたけ、コーン、りんご	さつまいもドーナツ 
22 土	給食室掃除(お弁当・水筒)  						お菓子 
24 月	ご飯	豆腐とれんこんのつくね キャベツのおひたし さつまいものみそ汁・梨	417 17.4 9.9	さつまいも 砂糖、片栗粉、白玉粉	豆腐、鶏ミンチ、みそ 油揚げ、しらす、かつお節 粉チーズ、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 れんこん、干しいたけ、キャベツ 梨	ボンデケーショ
25 火	ご飯	白身魚のりんごソース きのこのベーコンソテー バナナ	400 15.3 11.7	さつまいも ホットケーキ粉	カラスカレイ ベーコン、バター、卵 牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、小松菜 しめじ、コーン、バナナ、りんご	スイートマフィン
26 水	ご飯	大根と厚揚げのツナ味噌煮 きんぴらごぼう オレンジ	421 13.8 14.6	糸こんにゃく、砂糖 スティックパン	生揚げ、豚肉 ツナ缶、みそ、ごま 牛乳	大根、人参、玉ねぎ、小松菜 干しいたけ、しめじ、れんこん 切干大根、ささがきごぼう、オレンジ	スティックパン
27 木	ご飯	豚カツ ブロッコリー中華サラダ りんご	402 16.7 11.6	油、小麦粉、パン粉	豚肉、ツナ缶 ごま、牛乳	キャベツ、ブロッコリー、人参 コーン、りんご	わかめおにぎり
28 金	ご飯	鮭のみそ焼き きゅうりとちくわのなます 麩のみそ汁・バナナ	406 21.5 10.6	マカロニ、砂糖、麩	トラウト鮭、ちくわ しらす、みそ、きな粉 ごま、牛乳	きゅうり、人参、小松菜 干しいたけ、バナナ	マカロニきな粉
29 土	ご飯	肉豆腐丼 みそ汁 バナナ	393 15.9 9.9	じゃがいも、麩、砂糖	豆腐、牛肉、みそ、卵 カットワカメ、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、切干大根 干しいたけ、バナナ	お菓子 
31 月	ご飯	さわらの照り焼き 人参しりしり 豆乳みそ汁・バナナ	415 16.1 11.7	小麦粉、砂糖	さわら、豚肉、ツナ缶 みそ、豆乳、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、 干しいたけ、かぼちゃ、バナナ	ハロウィンクッキー 