

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9時おやつ ○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			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 土	きつねうどん バナナ	212.7(232.1) 7.3(11.9) 3.8(2.9) 1.8(1.6)	ゆでうどん、砂糖	卵、油揚げ、◎脱脂粉乳、 かまぼこ	バナナ、ねぎ、カットわか め、◎りんご	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ(うすくち)、みりん、食塩	スキムミルク 白い風船 りんご	ミニバウムロー ル麦茶	
03 月	麦ご飯夏野菜カレー マカロニサラダ(小鉢) 福神漬 りんご	774.6(700.6) 22.4(25.5) 20.3(15.4) 2.0(1.8)	米、半つき米、◎さつまい も、マカロニ、マヨネーズ、◎ 砂糖、油、押麦	豚肉(もも)、◎脱脂粉乳、 卵、ハム、◎卵、◎脱脂粉 乳	りんご、たまねぎ、かぼ ちゃ、きゅうり、なす、◎りん ご、オクラ、干しぶどう、◎パ ナナ	カレールー、塩コショウ	スキムミルク バナナ えび満月	アップルポテト パイスキムミルク	
04 火	五分米 鶏の揚げ煮 きゅうりのゆかりあえ みそ汁(じゃが芋・ねぎ) オレンジ	503.1(463.9) 26.8(27.7) 11.1(8.1) 2.3(2.0)	半つき米、じゃがいも、◎食 パン、油、◎砂糖、砂糖、片 栗粉、小麦粉	鶏もも肉、◎牛乳、◎脱脂 粉乳、◎卵、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、◎脱脂粉乳	オレンジ、◎りんご、きゅう り、にんじん、ねぎ、カットわ かめ	煮干だし汁、しょうゆ、みり ん、酒	スキムミルク りんご キャラメルコーン	フレンチトースト (食パン) スキムミルク	
05 水	五分米 鮭の塩焼き 炒り豆腐(枝豆) 夏の豚汁 キウイフルーツ	607.1(507.5) 28.3(26.2) 21.1(15.0) 2.0(1.7)	半つき米、◎砂糖、油、砂 糖	木綿豆腐、さけ、◎脱脂粉 乳、豚肉、◎無塩バター、 米みそ(淡色辛みそ)、◎ 卵、◎脱脂粉乳	キウイフルーツ、たまねぎ、ト マト、にんじん、キャベツ、ご ぼう、えだまめ(冷凍)、◎パ ナナ、干しいたけ、◎オレ ンジ	しょうゆ、みりん、食塩	スキムミルク オレンジ プチクッキー	バナナケーキ スキムミルク	
06 木	五分米 豚肉のおろし焼き 小松菜のおかかあえ わかめスープ(ごま) りんご	428.0(443.5) 24.4(27.6) 5.7(4.7) 1.7(1.6)	半つき米、◎白玉粉、◎上 新粉、◎砂糖、油、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、◎脱脂粉 乳、◎豆乳、ごま、かつお 節、◎脱脂粉乳	◎バナナ、こまつな、りん ご、◎えだまめ、だいこん、 にんじん、ねぎ、レモン果 汁、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、中華だ しの素、食塩、◎食塩、塩コ ショウ	スキムミルク バナナ かつばえびせん	ずんだ団子 スキムミルク	
07 金	五分米 ウイナーオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ おくらスープ(コーン) パイ	452.6(434.1) 16.4(20.6) 11.2(8.5) 2.1(1.9)	半つき米、じゃがいも、◎米 粉、◎ながいも、◎砂糖、ご まドレッシング、◎油、砂糖	◎脱脂粉乳、◎脱脂粉乳、 卵、ウイナー、ツナ油漬缶	◎りんご、たまねぎ、にんじ ん、◎みかん濃縮果汁、ブ ロッコリー、コーン缶、カリフ ラワー、オクラ、ピーマン	ケチャップ、食塩、しょうゆ (うすくち)、コンソメ、塩コ ショウ、こしょう	スキムミルク りんご ミックスペジタベル	みかんケーキ スキムミルク	
08 土	七夕・七夕そうめん シウマイ(冷凍) すいか	396.8(363.2) 17.2(19.2) 13.1(9.4) 3.2(2.5)	干しそうめん、砂糖	◎牛乳、卵、◎脱脂粉乳、 ハム	すいか、◎オレンジ、ほうれ んそう、オクラ	かつおだし汁、しょうゆ、みり ん、食塩	スキムミルク オレンジ マリ-ビスケット	フルーツゼリー 麦茶	
10 月	枝豆とじゃこの御飯 肉じゃが もやしとコラーのごまダレ オレンジ	521.8(508.9) 21.9(25.4) 6.7(5.5) 2.3(2.1)	米、じゃがいも、きんぴらこ んにやく、◎わらび餅粉、砂 糖、◎白玉粉、◎砂糖、ねり ごま	揚げ豆腐、◎脱脂粉乳、牛 肉(もも)、しらす干し、◎きな 粉、◎脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、にんじ ん、もやし、えだまめ、にら 、いんげん、しょうが、◎パ ナナ	しょうゆ、酢、酒、ほんだし	スキムミルク バナナ とんがりコーン	抹茶わらびもち スキムミルク	
11 火	五分米 鶏肉の照り焼き キャベツとじゃこの酢あえ おくらとみずくの澄まし汁 りんご	487.3(455.9) 23.2(25.9) 12.1(9.0) 1.8(1.7)	半つき米、◎マーブルシロ ップ、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉(皮付き)、◎脱脂 粉乳、◎脱脂粉乳、◎牛 乳、◎木綿豆腐、◎卵、しら す干し	◎オレンジ、キャベツ、えの きたけ、にんじん、オクラ、も ずく、しょうが	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、 酢、みりん、煮干だし汁、ほ んだし	スキムミルク オレンジ シガーフライ	ホットケーキ スキムミルク	
12 水	五分米 魚の煮つけと旬野菜の煮物(豆) きゅうりの酢の物(ちくわ) 豆腐みそ汁 メロン	538.2(506.8) 26.7(26.4) 15.1(13.1) 2.9(2.6)	半つき米、◎油、◎干しう どん、砂糖、◎小麦粉、◎黒 砂糖	あかうお、◎脱脂粉乳、木 綿豆腐、まみそ、かまぼこ、 油揚げ、◎きな粉、◎牛乳 (低脂肪)	すいか、きゅうり、かぼちゃ、 ◎りんご、たまねぎ、いんげ ん、にんじん、葉ねぎ、カッ つわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、煮干 だし汁、酒、ほんだし、食塩	スキムミルク りんご ビスコ	うどんかりんどう スキムミルク	
13 木	麦ご飯 クリームシチュー ズッキーニのソテー パイナップル	552.8(521.2) 24.5(27.4) 13.3(10.5) 2.3(2.1)	じゃがいも、半つき米、◎食 パン、小麦粉、マーガリン、 押麦、◎マヨネーズ、◎砂 糖、油、砂糖	牛乳、◎脱脂粉乳、◎脱脂 粉乳、◎鶏むね肉(皮付 き)、鶏もも肉(皮付き)、◎ ピザ用チーズ、ベーコン	◎メロン、パイナップル、た まねぎ、ズッキーニ、にんじ ん、◎たまねぎ、エリンギ、 ◎しめじ、ブロッコリー、◎ コーン(冷凍)、◎焼きのり	コンソメ、◎しょうゆ、◎本み りん、◎塩コショウ、塩コショ ウ、しょうゆ(うすくち)	スキムミルク メロン 動物ビスケット	照り焼きピザ スキムミルク	
14 金	ピラフ(カレー) チキンゲット スパゲティ-サラダ りんごジュース お星さまゼリー	500.4(445.2) 17.2(19.3) 17.4(13.0) 2.2(1.9)	米、スパゲティ、片栗粉、マ ヨネーズ、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、◎脱 脂粉乳、卵、鶏もも肉、ハム	◎パイナップル、クリーム コーン缶、きゅうり、コーン 缶、たまねぎ、グリーンアス パラガス、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩、 カレー粉、塩コショウ、こしょ う	スキムミルク パイナップル おととと	アイス 麦茶	
15 土	ロールパン エビグラタン バナナ	366.1(340.0) 13.5(16.3) 11.6(8.4) 1.3(1.2)	ロールパン、マカロニ、小麦 粉、パン粉	牛乳、しばえび、バター、粉 チーズ、◎脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、マッシュ ルーム缶、コーン缶、パセ リ、◎りんご	コンソメ、食塩	スキムミルク りんご カントリーマーム	ヨーグルトケー キ 麦茶	
18 火	キッズビビンバ(麦ご飯) ポテトサラダ(小皿) 中華スープ(きくらげ) すいか	619.3(545.2) 19.9(21.6) 15.0(11.5) 2.8(2.3)	米、◎もち米、じゃがいも、 マヨネーズ、◎砂糖、油、砂 糖、ごま油、◎ごま油	◎豚肉(もも)、豚ひき肉、鶏 ひき肉、ハム、ごま、パ ター、◎脱脂粉乳	オレンジ、にんじん、きゅう り、もやし、ほうれんそう、え のきたけ、◎たけのこ、◎に んじん、黒きくらげ、ねぎ、 ◎干しいたけ、しょうが、に んにく	◎しょうゆ、しょうゆ、◎酒、 食塩、中華だしの素、酒、◎ 食塩、塩コショウ、こしょう	スキムミルク りんご えび満月	中華おこわ 麦茶	
19 水	お弁当の日		183.1(406.2) 8.9(22.7) 1.0(3.0) 0.3(1.3)	◎白玉粉、◎上新粉、◎砂 糖、片栗粉、米	◎脱脂粉乳、◎木綿豆腐、 ◎脱脂粉乳	◎すいか、◎もも缶、◎みか ん缶、◎パイナップル◎オ レンジ	スキムミルク オレンジ キャラメルコーン	フルーツ白玉 (豆腐) スキムミルク	
20 木	五分米 魚のフライ(タルタルソース) はるさめの酢の物 みそ汁(なめこ) メロン	630.0(590.9) 21.7(25.4) 22.9(18.4) 2.4(2.2)	半つき米、◎ホットケー キ粉、油、はるさめ、マヨネ ーズ、◎砂糖、◎マーガリン、 砂糖、ごま油	◎脱脂粉乳、卵、◎ヨー グルト(無糖)、米みそ(淡色辛 みそ)、牛乳、◎脱脂粉乳	◎すいか、メロン、きゅうり、 だいこん、なめこ、◎りんご、 ねぎ、にんじん、コーン(冷 凍)、◎干しぶどう、たまねぎ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、ケ チャップ、塩コショウ	スキムミルク バナナ プチクッキー	りんごヨーグルト 蒸しパン スキムミルク	
21 金	五分米 鶏肉の利休焼き ほうれん草とコーンのソテー 豆腐すまし汁(わかめ) オレンジ	558.4(502.6) 23.7(25.5) 21.8(15.6) 2.1(1.8)	半つき米、◎小麦粉、◎砂 糖、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆 腐、◎脱脂粉乳、◎卵、◎ バター、◎脱脂粉乳、ごま	ほうれんそう、コーン缶、ね ぎ、しめじ、カットわかめ、 しょうが、◎りんご	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、食塩、こしょう	スキムミルク りんご かつばえびせん	パウンドケー キ スキムミルク	
22 土	冷やし中華 バナナ	473.4(416.8) 15.8(18.2) 6.8(5.0) 2.4(2.0)	乾中華めん、◎ぶどうパン、 砂糖、油、ごま油	◎脱脂粉乳、ハム、卵	バナナ、きゅうり、◎オレンジ	しょうゆ、酢、中華だしの素	スキムミルク オレンジ ミニサラダ	パン 麦茶	
24 月	麦ご飯 ポークビーンズ キャベツの昆布あえ りんご	483.5(481.8) 20.2(23.8) 12.2(9.5) 2.4(2.1)	じゃがいも、半つき米、◎お 好み焼き粉、◎マヨネーズ、 砂糖、油	◎脱脂粉乳、豚肉、だいち (ゆで)、◎ベーコン、◎卵、 ◎かつお節、◎脱脂粉乳	キャベツ、りんご、たまねぎ、 ◎キャベツ、ホー-ルトマト缶 詰、◎もやし、にんじん、塩 こんぶ、にんにく、◎あおの り、◎バナナ	◎お好み焼きソース、ケ チャップ、酒、コンソメ、食 塩、パセリ粉	スキムミルク バナナ ミックスペジタベ ル	お好み焼き スキムミルク	
25 火	五分米 揚げ豆腐の和風あんかけ 切りマヨネーズサラダ みそ汁 オレンジ	561.7(527.6) 22.5(25.2) 15.6(11.8) 2.4(2.2)	半つき米、◎小麦粉、◎ マーガリン、片栗粉、◎砂 糖、油、マヨネーズ、砂糖	木綿豆腐、◎脱脂粉乳、鶏 ひき肉、かにかまぼこ、米 みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎ 脱脂粉乳	オレンジ、チンゲンサイ、た まねぎ、きゅうり、だいこん、 にんじん、えのきたけ、切り 干しだいこん、さやえんじ ょう、黒きくらげ、しょうが、レ モン	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、酒、本みりん、食塩	スキムミルク りんご とんがりコーン	スキムシリアル クッキー スキムミルク	
26 水	五分米 魚のコーンマヨネーズ焼き きゅうりとツナの酢の物 野菜スープ キウイフルーツ	483.8(452.0) 22.6(25.1) 14.2(10.3) 1.2(1.2)	半つき米、◎ホットケー キ粉、◎油、マヨネーズ、小麦 粉、◎砂糖、砂糖、ごま油、 油	あかうお、◎木綿豆腐、◎ 脱脂粉乳、ツナ水煮缶、◎ 黒ごま、粉チーズ、◎脱脂 粉乳	キウイフルーツ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、セロ リー、クリームコーン缶、◎ オレンジ	酢、コンソメ、食塩、こしょう	スキムミルク オレンジ シガーフライ	ゴマ入り豆腐 ドーナツ スキムミルク	
27 木	五分米 鶏のケチャップあんかけ はんぺんサラダ 鮭とえのきの澄まし汁 アメリカンチェリー	534.0(522.4) 27.4(29.3) 12.8(9.9) 2.1(2.1)	半つき米、◎ホットケー キ粉、マヨネーズ、片栗粉、 油、焼ふ、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、◎脱脂粉 乳、はんぺん、◎スライス チーズ、◎ウイナー、◎脱脂 粉乳	たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、えのきたけ、しめじ、ブ ロッコリー、コーン(冷凍)、 ピーマン、葉ねぎ、カットわ かめ、◎キウイフルーツ	ケチャップ、しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ、中濃ソース、 煮干だし汁、酢、ほんだし、 ◎パセリ粉、塩コショウ	スキムミルク キウイフルーツ ビスコ	ウイナーチー ズ蒸しパン スキムミルク	
28 金	五分米 松風焼き オクラサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) パイ	529.2(483.9) 21.7(24.5) 10.3(7.5) 1.9(1.7)	半つき米、◎白玉粉、◎上 新粉、ごまドレッシング、砂 糖、油、片栗粉	◎ゆであずき缶、◎脱脂粉 乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)、◎卵、ツ ナ油漬缶、ごま、◎脱脂粉 乳	オクラ、たまねぎ、トマト、か ぼちゃ、にんじん、コーン (冷凍)、ねぎ、◎オレンジ	煮干だし汁、酒、しょうゆ	スキムミルク オレンジ 動物ビスケット	冷しぜんざい スキムミルク	
29 土	野菜ラーメン(もやし・にら) バナナ	297.7(319.1) 10.4(14.4) 4.2(4.7) 2.1(1.8)	乾中華めん、油	豚肉(肩)、◎脱脂粉乳	バナナ、もやし、にら、にん じん、コーン缶、◎りんご	しょうゆ、中華だしの素、食 塩	スキムミルク りんご セサミハーベスト	フルーツゼリー 麦茶	ミニキャンプ
31 月	五分米 ムキエビと旬野菜のかき揚げ かき玉汁(にら) かぼちゃのそぼろあんかけ りんご	619.7(598.0) 20.4(24.2) 24.2(19.2) 1.9(1.8)	半つき米、油、◎小麦粉、 じゃがいも、小麦粉、◎オ リーブ油、片栗粉	◎脱脂粉乳、卵、鶏ひき 肉、◎ごま、◎脱脂粉乳	◎バナナ、かぼちゃ、りん ご、たまねぎ、にんじん、ご ぼう、にら、たけのこ、いんげ ん、◎たまねぎ、◎にんじ ん、◎ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、みり ん、食塩、ほんだし、◎食塩	スキムミルク バナナ おととと	野菜クラッカー スキムミルク	