

# 献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				献立名	栄養価
		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		
1 (木)	鶏の唐揚げ もも ほうれん草の白和え ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも ホットケーキ粉 片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ ホイップクリーム いわし(煮干し)	ほうれんそう たまねぎ、もも にんじん、にんにく しょうが、わかめ	しょうゆ	牛乳 塩せんべい 牛乳 パンケーキ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 300 mg
2 (金)	ひじきの和風ハンバーグ みかん かぼちゃの煮つけ ごはん キャベツとえのきのみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し)	かぼちゃ、えだまめ たまねぎ、キャベツ にんじん、みかん えのきたけ、ひじき	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 えだ豆 ビスケット	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.0 g カルシウム 292 mg
3 (土)	ハムピラフ もも ねばねば和え しゅうまい 野菜スープ	米、食パン、砂糖 マーガリン	牛乳、ハム 挽きわり納豆	たまねぎ、オクラ なめこ、にんじん ほうれんそう もも、にんじん コーン	コンソメ、食塩 しょうゆ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 シュガートースト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 222 mg
5 (月)	三色丼 ブロッコリーのゆかり和え なすと油揚げのみそ汁 みかん	米、マーガリン コーンフレーク 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ	ほうれんそう ブロッコリー にんじん、なす みかん、もやし しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 262 mg
6 (火)	カレーライス ツナサラダ フルーチェ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚小間肉 ツナ	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり もやし、ピーマン コーン	カレーウ しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 ミニゼリー ビスケット	エネルギー 504 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 131 mg
7 (水)	ひと口チキンカツ もも ひじき煮 ごはん キャベツともやしのみそ汁	じゃがいも、米 パン粉、小麦粉 砂糖、上新粉、油	牛乳、鶏むね肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	もも、キャベツ にんじん、もやし ひじき	中濃ソース しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 芋もち田楽	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 9.8 g カルシウム 248 mg
8 (木)	豚肉とキャベツのみそ炒め みかん スパゲティーサラダ ごはん 豆腐とオクラのすまし汁	米、食パン、油 スパゲティ マヨドレ	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり みかん、オクラ ブルーベリージャム コーン	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 227 mg
9 (金)	マーボー豆腐茄子 もも 春雨サラダ ごはん ほうれん草とコーンのスープ	米、ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖 はるさめ、片栗粉 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、赤みそ	なす、たまねぎ ほうれんそう もも、きゅうり にんじん、ねぎ コーン、しょうが にんにく	しょうゆ、食塩 中華だしの素 酢、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 クッキー	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 242 mg
10 (土)	えだ豆とツナのスパゲティー ほうれん草ともやしの中華和え わかめスープ パイン	スパゲティ、米 砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉 ツナ、ごま	たまねぎ、もやし ほうれんそう パイン、ねぎ えだまめ、しょうが わかめ、にんにく	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 ウエハース 牛乳 そぼろおにぎり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 11.4 g カルシウム 232 mg
13 (火)	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツポンチ	米、マカロニ マヨドレ、油	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、しめじ にんじん、もも みかん、パイン えだまめ オレンジ果汁	ハヤシルウ、食 塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.0 g カルシウム 189 mg
14 (水)	豚丼 オクラと人参のおかか和え ほうれん草としめじのみそ汁 みかん	米、コーンフレーク 片栗粉、砂糖	牛乳、豚小間肉 米みそ、かつお節 いわし(煮干し)	たまねぎ、オクラ みかん、にんじん しめじ、しょうが ほうれんそう	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 コーンフレーク	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 255 mg
15 (木)	タンドリーチキン パイン ポテトサラダ ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、じゃがいも マヨドレ、砂糖 焼ふ	牛乳、鶏もも肉 ヨーグルト、米みそ いわし(煮干し)	アセロラ果汁 わかめ、しょうが きゅうり、にんじん パイン、アガー にんにく	ケチャップ しょうゆ、食塩 カレー粉	牛乳 塩せんべい 牛乳 おひさまゼリー 甘辛せんべい	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 262 mg
16 (金)	じゃがいものそぼろ煮 もも 三色ナムル ごはん 豆腐となめこのみそ汁	米、干しうどん じゃがいも、砂糖 てんぷら粉、油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 鶏ひき肉、米みそ かまぼこ いわし(煮干し)	ほうれんそう たまねぎ、にんじん もも、なめこ、ねぎ わかめ、もやし	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 クラッカー 牛乳 冷やしたぬきうどん	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 284 mg
17 (土)	ビビンバ丼 ブロッコリーと人参の昆布和え 中華スープ みかん	米、ホットケーキ 粉、砂糖、油、ごま 油	牛乳、豚ひき肉 きな粉	ほうれんそう もやし、みかん ブロッコリー にんじん、たまねぎ しめじ、コーン えだまめ、にんにく しょうが、塩こんぶ	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 242 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		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		
19 ( 月 )	鶏肉の青のり焼き パイン ひじきの白和え ごはん ほうれん草と油揚げのみそ汁	米、マヨドレ、焼ふ 砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ	ほうれんそう にんじん、パイン コーン、ひじき あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.9 g カルシウム 264 mg
20 ( 火 )	なすのミートソーススパゲティ ブロッコリーとコーンの和え物 野菜スープ バナナ	スパゲティ、米 マヨドレ、小麦粉 油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん トマトピューレ なす、ブロッコリー バナナ、キャベツ コーン	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 220 mg
21 ( 水 )	白身魚のフライ もも ほうれん草とトマトのツナサラダ ごはん 豆腐とオクラのみそ汁	米、小麦粉、油 ホットケーキ粉 パン粉	牛乳、たら、ツナ 絹ごし豆腐 米みそ いわし(煮干し)	とうもろこし ほうれんそう もも、トマト、オクラ コーン	中濃ソース しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 とうもろこし(幼稚部・めろん組) とうもろこしパンケーキ(もも組・いちご組)	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 11.9 g カルシウム 285 mg
22 ( 木 )	肉団子のスープ カミカミサラダ えだ豆ごはん パイン	米、はるさめ 片栗粉	アイスクリーム 豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん えだまめ、パイン ほうれんそう きゅうり、しめじ 切り干しだいこん たくあん、塩こんぶ	コンソメ、食塩 しょうゆ、酢	牛乳 クラッカー 麦茶 アイスクリーム ウエハース	エネルギー 524 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 243 mg
23 ( 金 )	豚肉の生姜焼き みかん オクラの納豆和え ごはん キャベツと油揚げのみそ汁	米、マカロニ 砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚小間肉 米みそ、きな粉 いわし(煮干し) 挽きわり納豆 油揚げ、かつお節	たまねぎ、オクラ キャベツ、みかん にんじん、きゅうり しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.1 g カルシウム 252 mg
24 ( 土 )	冷やし中華 しゅうまい ボイルブロッコリー バナナ	中華めん、米 マヨドレ、ごま油	牛乳、ハム さけフレーク	バナナ、もやし きゅうり、コーン ブロッコリー えだまめ わかめ	しょうゆ、みりん 中華だしの素 みりん	牛乳 塩せんべい 牛乳 えだ豆と鮭おにぎり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.9 g カルシウム 223 mg
26 ( 月 )	マーボー豆腐丼 キャベツのゆかり和え オクラスープ みかん	米、片栗粉、砂糖 ごま油	豚ひき肉、赤みそ 木綿豆腐 生クリーム	たまねぎ、キャベツ みかん、オクラ もやし、もも パイン、しいたけ コーン、にんにく しょうが	コンソメ、しょうゆ 食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 94 mg
27 ( 火 )	デミグラスソースハンバーグ ごはん 冷やしトマト もも コーンバター なすと玉ねぎのみそ汁	米、パン粉、砂糖 小麦粉、上新粉 マーガリン、油 ごま油	牛乳、豚ひき肉 米みそ(甘みそ) いわし(煮干し)	たまねぎ、コーン トマト、なす もも、にんじん にら	かつおだし汁 ハヤシルー、酢 しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 チヂミ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 242 mg
28 ( 水 )	豚肉のみそ焼き パイン かぼちゃのサラダ ごはん とうがん汁	米、ホットケーキ粉 油、砂糖、片栗粉 マヨドレ	牛乳、豚小間肉 米みそ(甘みそ) かつお節	たまねぎ、とうがん オクラ、パイン にんじん、しめじ ねぎ、えだまめ かぼちゃ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ドーナツ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.4 g カルシウム 228 mg
29 ( 木 )	鶏ひき肉と豆腐の落とし揚げ みかん ブロッコリーと人参のおかか和え ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁	米、片栗粉 小麦粉	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) ごま	みかん、たまねぎ にんじん、もも ブロッコリー ほうれんそう パイン、もやし	しょうゆ、食塩 中華だしの素	麦茶 塩せんべい 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.0 g カルシウム 287 mg
30 ( 金 )	夏野菜カレーライス 切り干し大根のサラダ 牛乳 もも	米、じゃがいも 砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、きな粉 豚小間肉、アガー ごま	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん なす、もも ピーマン	カレールー しょうゆ、食塩 酢	牛乳 クリームサンドビスケット 麦茶 豆花	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 219 mg
31 ( 土 )	ひき肉チャーハン ほうれん草と人参のごま和え 春雨スープ パイン	米、はるさめ、油 砂糖	牛乳、豚ひき肉 すりごま	たまねぎ、にんじん ほうれんそう パイン、ピーマン しめじ、コーン	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.2 g カルシウム 225 mg

※食材の都合により、献立が変更する場合があります。その際は、ホワイトボードにてお知らせします。

※もも組は、下記の献立が変更となります。

せんべい → 赤ちゃんおせんべい又は、野菜リング  
(小魚・甘辛・塩)  
マシュマロコーンフレーク → ひとロパン  
お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ  
マシュマロサンド → ジャムクラッカー

6日・30日 玉ねぎのスープ 13日 ほうれん草のスープ

