

# 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				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						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	木	パン・食パン ももヨーグルト ボトフ(冬野菜) 魚のカレーパン粉焼き ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	牛乳 肉みそおにぎり	食パン、さといも、米、パン粉、油、無塩バター、砂糖	牛乳、たら、鶏もも肉、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ちくわ、麦みそ	かぶ、もも缶(黄桃)、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、葉ねぎ、コーン缶、かぶ・葉	麦茶 ウエハース	17	土	しらすおにぎり きのこスープ 焼きそば きゅうりの甘酢和え	牛乳 スイートポテト	焼きそばめん、さつまいも(皮付)、米、砂糖、油、無塩バター	牛乳、豚肉(ばら)、ハム、しらす干し	もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、トマト、たまねぎ、おひたけ、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、ごま、干しいたけ、黒ごま、あおろり	麦茶 せんべい	
2	金	御飯 みそ汁(豆腐・こまつな) さわらと白菜の重ね蒸し(さやえんどう) わかびらごぼろ(ごま)	牛乳 ねぎ納豆お焼き	米、小麦粉、片栗粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、挽きわり納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、干しいたけ	はくさい、にんじん、ごぼう、こまつな、コーン缶、葉ねぎ、さやえんどう、ごま、しょうが	乳酸菌飲料 ビスコ	18	日	ロールパン ポテトミートグラタン ほうれん草のコンソメスープ コールスローサラダ	牛乳 市販のおやつ	ロールパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(白)、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、チーズ	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、コーン缶	麦茶 市販のおやつ	
3	土	わかめおにぎり あんかけうどん(ささみ) 五色なます パイン缶	牛乳 さつまいもチーズ蒸しパン	牛乳	ゆでうどん、米、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、卵、かにかまぼこ、油揚げ、チーズ	パイン缶、はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごま、カットわかめ	麦茶 たまごボーロ	19	月	ドライカレーライス(厚揚げ) わかめスープ(白菜) ほうれん草の白和え りんご	牛乳 豆腐のキッシュ風	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、油、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、ハム	りんご、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、ねぎ、コーン缶、ごま、ひじき、カットわかめ、にんにく、しょうが	麦茶 マリービスケット
4	日	御飯 魚の照り焼き いんげんとささみのおかゆ炒め 味噌汁(南瓜・しめじ)	牛乳 市販のおやつ	米、油	牛乳、かれい、鶏ささ身、麦みそ、かつお節	牛乳、いんげん、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ごま	麦茶 市販のおやつ	20	火	御飯 おかず汁 さわらと人参の煮物 小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	牛乳 おはぎ(きな粉)	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、さやえんどう、しょうが	麦茶 ホームバイ	
5	月	御飯 みそ汁(はくさい・油あげ) しょうが焼き カラフルサラダ	牛乳 かぼちゃの豆腐パン	米、米粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、赤ピーマン	麦茶 アンパンマンソフトせんべい	21	水	御飯 豆腐すまし汁(かぶ・わかめ) 鶏ささ身の和風あんかけ 白菜の昆布和え	牛乳 ほうれん草マフィン	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、卵	はくさい、バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、塩こんぶ、カットわかめ	麦茶 塩せん	
6	火	御飯 もずくスープ 麻婆豆腐 春雨の酢の物	牛乳 サンドイッチ(ハム&チーズ)	米、サンドイッチパン、はるさめ、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ハム、豚ひき肉、スライスチーズ、麦みそ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ、もやし、もずく、にら、ごま、干しいたけ	麦茶 おととつ	22	木	きのこ御飯(鶏) みかん 冬至・かぼちゃ汁 たらの磯辺焼き カミカミサラダ	牛乳 芋餅	さつまいも、米、白玉粉、黒砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、ゆで大豆、チーズ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり、ねぎ、ごぼう、しめじ、しいたけ、えのきたけ、あおろり	乳酸菌飲料 クッキー	
7	水	鶏とひじきの炊き込み御飯 みそ汁(だいこん・さといも) 鮭の塩焼き 野菜のおかゆ和え	牛乳 わらびもち	米、さといも、片栗粉、砂糖、黒蜜	牛乳、さけ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	麦茶 星たべよ	23	金	クリスマス・ライス クリスマス・シチュー マカロニサラダ クリスマス・鶏の唐揚げ	牛乳 クリスマス マカロニサンド	米、サンドイッチパン、マカロニ、マヨネーズ、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、鶏手羽、生クリーム、ハム、卵	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、きゅうり、もも缶(白桃)、ブロッコリー、にんじん、こまつな、いちご、ミニトマト、パイン缶、コーン缶、にんにく、しょうが	麦茶 たべっ子どうぶつ	
8	木	御飯 味噌汁(白菜とえのき) 鶏のマーマレード焼き ほうれん草サラダ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、米、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、ハム、麦みそ	ほうれんそう、にんじん、はくさい、たまねぎ、レタス、マーマレード、えのきたけ	麦茶 たべっ子どうぶつ	24	土	豚丼 きのこのすまし汁 もやしのナムル もも	牛乳 マドレーヌ(イチゴジャム)	米、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、もも缶(黄桃)、こまつな、もやし、しめじ、ねぎ、いちごジャム、ごま、にんにく、しょうが	麦茶 ぼたぼた焼き	
9	金	御飯 豆腐すまし汁(こまつな・えのき) 田舎煮 ひじきのごまマヨサラダ	牛乳 ミニピザまん	米、さといも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、チーズ、ウィンナー、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、れんこん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、ごぼう、コーン缶、えのきたけ、黄ピーマン、ひじき、ごま	麦茶 サッポロポテト	25	日	御飯 大根とかにかまのスープ ひき肉のマヨネーズ焼き コーンソテー	牛乳 市販のおやつ	米、じゃがいも、マヨネーズ、無塩バター	牛乳、牛ひき肉、かにかまぼこ、豚ひき肉、ウィンナー	こまつな、ブロッコリー(冷)、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、だいこん、コーン缶、チンゲンサイ、ごま	麦茶 市販のおやつ	
10	土	てりやき野菜丼 あおさ汁 塩昆布和え りんご	牛乳 かぼちゃのチーズパンケーキ	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、チーズ	キャベツ、もやし、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、りんご、きゅうり、えのきたけ、塩こんぶ、あおさ	麦茶 ハーバースト	26	月	中華丼(はくさい) 豆腐スープ(わかめ) 甘煮豆(いんげん豆) パイン缶	牛乳 かぼちゃコロコロ	米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、いんげんまめ(乾)、きな粉	パイン缶、はくさい、かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ねぎ、黒ごま、しょうが、カットわかめ、にんにく	麦茶 バナナ	
11	日	御飯 スープ(じゃがいも・ほうれん草) 魚のタンドリー風 小松菜の卵とじ	牛乳 市販のおやつ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、たら、卵、ヨーグルト(無糖)、ハム	こまつな、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ	麦茶 市販のおやつ	27	火	さつまい芋御飯 味噌汁(豚肉ときゃべつ) 魚の西京焼き ほうれん草の塩ごま和え	牛乳 きな粉クリームサンド	米、サンドイッチパン、さつまいも、砂糖	牛乳、かれい、豚肉(もも)、麦みそ、きな粉	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごま	麦茶 アスパラガス	
12	月	三色どんぶり さけと大根の汁 ひじきの炒め煮 オレンジ	牛乳 さつまいのレモン煮	米、さつまいも、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、さけ、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、れんこん、ねぎ、板こんにゃく、ひじき、レモン果汁、しょうが	麦茶 白い風船	28	水	かみかみライス レタスのコンソメスープ 小松菜の酢あえ(もやし) りんご	牛乳 お好み風野菜おやき	米、小麦粉、もち米、油	牛乳、豚ひき肉、卵、蒸し大豆、焼き豚、しらす干し	こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、りんご、しめじ、レタス、葉ねぎ、コーン缶、たけのこ(ゆで)、干しいたけ	麦茶 こつぶつこ	
13	火	御飯 大豆汁(なす) 白身魚の香り蒸し かぼちゃサラダ	牛乳 米粉蒸しパン・小豆	米、米粉、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、あかうお、豆乳、蒸し大豆、つぶしあん(砂糖添加)、ハム、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、こまつな、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが	麦茶 きなこ餅	29	木	御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) たらの揚げおろし煮 ブロッコリーのサラダ(トマト)	牛乳 市販のおやつ	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー(冷)、だいこん、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、万能ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	麦茶 市販のおやつ	
14	水	御飯 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 大根と豚肉の炒め煮 ブロッコリーと人参のごま和え	牛乳 バナナケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ブロッコリー、バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、ごま、しょうが	麦茶 ベジたべる	30	金	グリーンピースのおにぎり みそ煮込みうどん 中華風酢の物 バナナ	牛乳 市販のおやつ	ゆでうどん、米、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、油揚げ、麦みそ、しらす干し	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、深ねぎ、チンゲンサイ、しめじ、もやし、グリーンピース(冷凍)、ごま	麦茶 市販のおやつ	
15	木	ハリハリわかめ御飯 はるさめスープ(豚・チンゲン菜) 魚のねぎみそ焼き 豆腐チャンプル	牛乳 チーズ入りじゃがお焼き	米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、油、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、ベーコン、豚ひき肉、チーズ、麦みそ、かつお節	チンゲンサイ、こまつな、にんじん、にら、ねぎ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、切り干しだいこん	麦茶 みかん	31	土	炒り豆腐のねぎみそ丼 かきたま汁 みかん	牛乳 市販のおやつ	米、無塩バター、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ウィンナー、麦みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、ねぎ、ピーマン、にら	麦茶 市販のおやつ	
16	金	御飯 鶏だんご鍋(はくさい) ひじきとさつまい芋の炒り煮(ちくわ) バナナヨーグルト	牛乳 きな粉とごまのクッキー	米、さつまいも、小麦粉、片栗粉、無塩バター、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ヨーグルト(加糖)、きな粉、卵、ちくわ	バナナ、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、ごま、さやえんどう、ひじき、しょうが	麦茶 ハッピーターン	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	523 kcal 18.5 g 13.4 g 1.6 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2 mg 190 mg 30 mg 4.6 g		