

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | |
|----|---|--------|---|--|--|--|---|--|--|---|---|---------|
| 午前 | | | | | | | | | 1 | 牛乳  | 2 | 麦茶 |
| 昼食 | | | | | | | | | ちらし寿司、すまし汁(花麩・ねぎ・ほうれん草)、鮭のパン粉焼き、いちご、ヤクルト | | コーントーストピザ、ポトフ、みかんヨーグルト | |
| 午後 | | | | | | | | | 雛祭り・三色ゼリー、ひなあられ(以上児) | | メープルマフィン、牛乳 | |
| 午前 | 4 | スキムミルク | 5 | 麦茶 | 6 | 牛乳  | 7 | スキムミルク | 8 | 麦茶 | 9 | りんごジュース |
| 昼食 | 御飯、みそ汁(切干し・小松菜)、ポークビーンズ、パンサンスー | | 御飯、すまし汁(豆腐・菜の花)、さわらの味醂醤油焼き、カニカマと豆のサラダ、いちご | | 塩ラーメン、中華ポテト、  どろゼリー | | 御飯、けんちん汁、鶏肉のみそ漬け焼、人参しりしり | | わかめ御飯、みそ汁(大根・小ネギ)、とんかつ、ほうれん草のごま和え、オレンジ | | 焼きそば、中華スープ、バナナ | |
| 午後 | マシュマロおこし、麦茶 | | ヨーグルト、せんべい | | おかかとじゃこのおにぎり、おやつ昆布(以上児)、麦茶 | | バナナ、チーズ、ヤクルト | | ぎょうざの皮ピザ、牛乳 | | ソファールヨーグルト、せんべい | |
| 午前 | 11 | 牛乳 | 12 | スキムミルク | 13 | スキムミルク | 14 | カルピス  | 15 | 牛乳 | 16 | 麦茶 |
| 昼食 | ミートソーススパゲティ、白菜スープ、フルーツヨーグルト | | 御飯、みそ汁(豆腐・絹さや)、あじのカレー風味揚げ、きゅうりとささみのごまサラダ、五目納豆(未満児)、納豆(以上児) | | チキンカレー(麦入り)、にんじんサラダ、ジョア | | 御飯、みそ汁(白菜・まいたけ)、野菜入りミートローフ、ひじきの煮物 | | 御飯、マカロニスープ、スパニッシュオムレツ、カラフルサラダ | | 豚丼、みそ汁(もやし・わかめ)、キャベツとツナの和え物、豆乳プリン | |
| 午後 | にらチヂミ、麦茶 | | みそ蒸しパン、牛乳 | | フルーチェ、ウエハース | | クレープ、牛乳 | | 和風春巻き、麦茶 | | ドーナッツ、牛乳 | |
| 午前 | 18 | 麦茶 | 19 | 麦茶   | 20 | スキムミルク | 21 | | 22 | 飲むヨーグルト  | 23 | |
| 昼食 | ごはん(玄米入り)、  ぶりかけ、みそ汁(大根・揚げ)、タラの菜種焼き、わかめサラダ | | 御飯、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、  鶏のから揚げ、  コールスローサラダ | | 御飯、みそ汁(かぶ・麩)、豚肉の生姜炒め、五目煮豆、ぼんかん | |  | | 醤油ラーメン、厚揚げ田楽、  ぶどうゼリー | |  | |
| 午後 | シュガートースト、牛乳 | | チョコケーキ、牛乳 | | きな粉ぼたもち、麦茶  | | | | ひじきおこわ、麦茶 | | | |
| 午前 | 25 | スキムミルク | 26 | 麦茶 | 27 | 牛乳 | 28 | スキムミルク  | 29 |  | 30 | |
| 昼食 | ツナそぼろ丼、みそ汁(なめこ・豆腐)、さつま芋と昆布の煮物、バナナ | | 御飯、豆乳スープ(白菜・ベーコン)、白身魚のフライ、韓国風和え物 | | 御飯、みそ汁(玉ねぎ・小松菜)、肉豆腐、はるさめサラダ | | 野菜たっぷりみそラーメン、焼きぎょうざ、チーズ | |  | |  | |
| 午後 | マカロニナポリタン、麦茶 | | フルーツサンド、牛乳 | | 鮭とほうれん草のドリア風、麦茶 | | アイス、焼きするめ(以上児) | | ビスケット、せんべい、牛乳 | | | |

 今月のお誕生日 リクエストメニュー 

月組

ちゃん(6日)ラーメン・ブドウゼリー 太陽組
 ちゃん(19日)うどん・チョコケーキ・みかん
 くん(28日)ラーメン・チョコケーキ・アイス

ちゃん(19日)ご飯・みそ汁(じゃが芋入り)からあげ
 コールスロー・チョコケーキ
 くん(23日)醤油ラーメン・からあげ・ブドウゼリー・みかん

| | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
|-----|--------------|-----------|--------|------------|-----------|
| 未満児 | 436 | 16.8 | 13 | 180 | 1.6 |
| | 463 | 18.5 | 12.9 | 213 | 1.6 |
| 以上児 | 528 | 19.8 | 15.7 | 183 | 1.8 |
| | 576 | 23 | 16 | 261 | 1.9 |

※上記の通り、1ヶ月の必要栄養量は目標値を元に作成しております。

注意：3歳以上児は10時のおやつありません。☆材料の都合で変更する場合があります。☆アレルギー対応児には献立に応じて代替え食、除去食で提供します。

献立表

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | |
|---|---|--|---|--------------------------------------|--|--|--|---|--|-------------------------|-------------------------|
| | | | | | | | | 1 | 牛乳 | 2 | 麦茶 |
| | | | | | | | | ちらし寿司 すまし汁(花魁・ほうれん草) 鮭のパン粉焼き いちご | 米 酢 砂糖 食塩 こま 卵 さやえんどう にんじん 焼きのり ほうれん草 花魁 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 さけ あおのり パン粉 ヨーグルト(無糖) いちご | お弁当持参 | |
| | | | | | | | | サツマイモとチーズのミルクおやき 麦茶 | さつまいも チーズ 育児用ミルク 麦茶(浸出液) | ビスケット 赤ちゃんせんべい 牛乳 | ビスケット 赤ちゃんせんべい 牛乳 |
| 4 | スキムミルク | 5 | 麦茶 | 6 | 牛乳 | 7 | スキムミルク | 8 | 麦茶 | 9 | りんごジュース |
| 軟飯 みそ汁(だいこん・小松菜) ポークビーンズ もやし中華風和え物 | 米 だいこん こまつな かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも) ゆで大豆 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 トマト缶 ケチャップ 砂糖 水 きゅうり もやし にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 | 軟飯 すまし汁(豆腐・菜の花) たらの味噌醤油焼き ひじきと豆のサラダ | 米 絹ごし豆腐 なばな かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 たら しょうゆ みりん 砂糖 料理酒 ゆで大豆 キャベツ にんじん きゅうり ひじき しょうゆ | やさいうどん さつまいもの甘煮 いちご | 干しうどん 豚ひき肉 だいこん たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 コーン 水 洋風だしの素 しょうゆ さつまいも 砂糖 しょうゆ いちご | 軟飯 けんちん汁 鶏肉のみそ漬け焼 人参しりしり | 米 だいこん にんじん こぼろ ごま油 木綿豆腐 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) しょうゆ みりん 砂糖 料理酒 プロッコリー にんじん もやし ツナ水煮 しょうゆ | ふりかけご飯 みそ汁(大根・わかめ) 豆腐と白身魚の野菜煮 ほうれん草のごま和え オレンジ | 米 ふりかけ だいこん カットわかめ かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ) たら 絹ごし豆腐 かぶ にんじん いんげん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 片栗粉 ほうれん草 にんじん しょうゆ 砂糖 白すりごま オレンジ | お弁当持参 | |
| 豆腐入りお好み焼き 麦茶 | キャベツ 小麦粉 絹ごし豆腐 かつお・昆布だし汁 油 しょうゆ 麦茶(浸出液) | ヘビーダノン 赤ちゃんせんべい | ヘビーダノン 赤ちゃんせんべい | おかかとしゃこのおにぎり 麦茶 | 米 かつお節 しらす干し しょうゆ 麦茶(浸出液) | バナナ チーズ 野菜ジュース | バナナ チーズ 野菜ジュース | ピザトースト 牛乳 | サンドイッチパン ケチャップ たまねぎ ツナ水煮 チーズ 牛乳 | ヘビーダノン 赤ちゃんせんべい | ヘビーダノン 赤ちゃんせんべい |
| 11 | 牛乳 | 12 | スキムミルク | 13 | スキムミルク | 14 | イオン水 | 15 | 牛乳 | 16 | 麦茶 |
| ミートソーススパゲティ 白菜スープ フルーツヨーグルト | スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ トマト缶 砂糖 しょうゆ 洋風だしの素 片栗粉 はくさい たまねぎ えのきたけ 水 洋風だしの素 食塩 りんご バナナ ヨーグルト(無糖) 三温糖 | 軟飯 みそ汁(豆腐・絹さや) 鯛と野菜のミルク煮 きゅうりとささみのごまサラダ 五目納豆 | 米 絹ごし豆腐 さやえんどう かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ) だい じゃがいも にんじん たまねぎ プロッコリー 洋風だしの素 育児用ミルク 鶏ささ身 酒 きゅうり にんじん ヨーグルト(無糖) 白すりごま 納豆 人参 小松菜 ししいだけ チーズ しょうゆ | 軟飯 みそ汁(わかめ・白菜) 肉じゃが にんじんサラダ | 米 カットわかめ はくさい かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも じゃがいも たまねぎ にんじん 和風だしの素 しょうゆ にんじん もやし きゅうり ツナ水煮 酢 油 食塩 砂糖 | 軟飯 みそ汁(白菜・まいたけ) 野菜入りミートローフ ひじきの煮物 | 米 はくさい まいたけ かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ さつまいも ミックスベジタブル パン粉 牛乳 ケチャップ 中濃ソース 三温糖 ひじき にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 料理酒 みりん 砂糖 しょうゆ さやえんどう | 軟飯 マカロニスープ スパニッシュオムレツ カラフルサラダ | 米 キャベツ たまねぎ にんじん ABCマカロニ 水 洋風だしの素 卵 牛乳 食塩 こしょう 豚ひき肉 じゃがいも たまねぎ ビーマン ケチャップ キャベツ きゅうり にんじん えだまめ コーン チーズ ドレッシング | お弁当持参 | |
| ほうれん草の子チミ 麦茶 | ほうれん草 豚ひき肉 小麦粉 片栗粉 コーン 水 ごま油 しょうゆ 砂糖 麦茶(浸出液) | みそ蒸しパン 牛乳 | 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 黒砂糖 油 米みそ(淡色辛みそ) さつまいも 牛乳 | バナナ ウエハース イオン水 | バナナ ウエハース イオン水 | しらすおにぎり 麦茶 | 米 しらす干し しょうゆ 麦茶(浸出液) | ミルクパン 牛乳 | ミルクパン 牛乳 | チーズ クッキー 牛乳 | チーズ クッキー 牛乳 |
| 18 | 麦茶 | 19 | 麦茶 | 20 | スキムミルク | 21 | | 22 | イオン水 | 23 | |
| ふりかけご飯 みそ汁(大根・いんげん) タラの菜種焼き わかめサラダ | 米 ふりかけ だいこん いんげん かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ) たら 食塩 酒 なばな にんじん 卵 粉チーズ カットわかめ もやし きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 白いりごま | 軟飯 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鶏の照り焼き コールスローサラダ | 米 じゃがいも たまねぎ かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも しょうゆ みりん 料理酒 ミニトマト キャベツ きゅうり にんじん コーン ヨーグルト(無糖) | バナナ ウエハース イオン水 | バナナ ウエハース イオン水 | しらすおにぎり 麦茶 | 米 しらす干し しょうゆ 麦茶(浸出液) | 和風うどん 豆腐の田楽 青のりポテト | 干しうどん 豚肉(もも) にんじん ほうれん草 はくさい ししいだけ 和風だしの素 しょうゆ 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 三温糖 料理酒 すりごま プロッコリー じゃがいも あおのり | 辛園式 | |
| シュガートースト 牛乳 | サンドイッチパン ヨーグルト 三温糖 牛乳 | 野菜ミックスホットケーキ 牛乳 | ホットケーキ粉 かぼちゃ さつまいも にんじん 牛乳 | きな粉ぼたもち 麦茶 | 米 もち米 水 きな粉 三温糖 食塩 麦茶(浸出液) | しらすおにぎり 麦茶 | 米 しらす干し しょうゆ 麦茶(浸出液) | ひじきおこわ 麦茶 | 米 もち米 ひじき にんじん 水 酒 みりん しょうゆ 麦茶(浸出液) | 辛園式 | |
| 25 | スキムミルク | 26 | 麦茶 | 27 | 牛乳 | 28 | スキムミルク | 29 | 麦茶 | 30 | |
| ツナそぼろ丼 みそ汁(なめこ・豆腐) さつまいもと昆布の煮物 バナナ | 米 ツナ水煮 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 卵 砂糖 グリンピース なめこ 絹ごし豆腐 かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ) さつまいも 刻みこんぶ 油 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 バナナ | 軟飯 豆乳スープ(白菜・たまねぎ) カレイのあんかけ煮 韓国風和え物 | 米 はくさい しめじ たまねぎ 水 豆乳 洋風だしの素 片栗粉 かれい にんじん たまねぎ プロッコリー 洋風だしの素 水 片栗粉 キャベツ にんじん もやし ごま油 しょうゆ がらあじ 焼きのり 白いりごま ごま油 | きな粉ぼたもち 麦茶 | 米 もち米 水 きな粉 三温糖 食塩 麦茶(浸出液) | みそ煮込みうどん スチック野菜とチーズ 豆腐ナゲット | 干しうどん 豚肉(もも) キャベツ もやし ほうれん草 にんじん コーン かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ) にんじん 砂糖 きゅうり さつまいも チーズ 鶏ひき肉 木綿豆腐 和風だしの素 小麦粉 片栗粉 油 | 野菜あんかけ丼 マカロニサラダ りんご | 米 鶏ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん はくさい 和風だしの素 しょうゆ 片栗粉 マカロニ にんじん きゅうり ヨーグルト(無糖) りんご | 休園 | |
| マカロニナポリタン 麦茶 | マカロニ にんじん たまねぎ 油 ケチャップ 洋風だしの素 三温糖 麦茶(浸出液) | きな粉トースト 牛乳 | サンドイッチパン きな粉 砂糖 育児用ミルク 牛乳 | 鮭とほうれん草のドリア風 麦茶 | 米 豆乳 たまねぎ ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう 洋風だしの素 さけ ほうれん草 ピザ用チーズ 麦茶(浸出液) | みそ煮込みうどん スチック野菜とチーズ 豆腐ナゲット | 干しうどん 豚肉(もも) キャベツ もやし ほうれん草 にんじん コーン かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ) にんじん 砂糖 きゅうり さつまいも チーズ 鶏ひき肉 木綿豆腐 和風だしの素 小麦粉 片栗粉 油 | 野菜あんかけ丼 マカロニサラダ りんご | 米 鶏ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん はくさい 和風だしの素 しょうゆ 片栗粉 マカロニ にんじん きゅうり ヨーグルト(無糖) りんご | ビスケット 赤ちゃんせんべい 牛乳 | ビスケット 赤ちゃんせんべい 牛乳 |

☆材料の都合で変更する場合があります。 ☆アレルギー対応児には、献立に応じて代替え食、除去食で対応します。

献立表

2019年03月

百合が丘 ひまわり保育園(一般)

| 日付 | 献立名 | 材料名 | おやつ (◎は10時おやつ) | エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維 |
|---------|--|---|--------------------------------|--|
| 01 金 | ちらし寿司,すまし汁(花麩・ねぎ・ほうれん草),鮭のパン粉焼き,ヤクルト,いちご | 牛乳/米、酢、砂糖、食塩、ごま、でんぷ、卵、油、さやえんどう、にんじん、焼きのり、/ねぎ、ほうれんそう、花麩、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/さけ、あおのり、パン粉、マヨネーズ、/ヤクルト、/いちご、/りんごゼリー、ももゼリー、豆乳ゼリー/ひなあられ | ◎牛乳,雛祭り・三色ゼリー,ひなあられ(以上児) | 508(449) 19.7(17.7) 10.1(11.4) 2.5(1.9) |
| 02 土 | コーントーストピザ,ポトフ,みかんヨーグルト | 麦茶(浸出液)、/食パン、たまねぎ、コーン、マヨネーズ、ピザ用チーズ、パセリ粉、/鶏もも、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、こしょう、/ヨーグルト(無糖)、砂糖、みかん缶、/マフィン、/牛乳 | ◎麦茶,メープルマフィン,牛乳 | 471(366) 19.7(15.3) 18.9(14.7) 3.4(2.7) |
| 04 月 | 御飯,みそ汁(切干し・小松菜),ポークビーンズ,パンサンスー | 脱脂粉乳、水、/米、/切り干しだいこん、こまつな、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚小間、酒、ゆで大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、にんにく、トマト缶詰、ケチャップ、砂糖、コンソメ、水、食塩、パセリ粉、/はるさめ、きゅうり、もやし、卵、ロースハムスライス、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/コーンフレーク、マーガリン、マシュマロ、/麦茶(浸出液) | ◎スキムミルク,マシュマロおこし,麦茶 | 468(379) 13.1(12.6) 10.9(8.8) 4.0(3.2) |
| 05 火 | 御飯,すまし汁(豆腐・菜の花),さわらの味噌醤油焼き,カニカマと豆のサラダ,いちご | 麦茶(浸出液)、/米、/絹ごし豆腐、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/さわら、しょうゆ、みりん、砂糖、料理酒、/ゆで大豆、かにかまぼこ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ひじき、マヨネーズ、しょうゆ、/いちご、/ヨーグルト(加糖)、/せんべい | ◎麦茶,ヨーグルト,せんべい | 479(340) 24.8(17.2) 12.1(8.8) 2.3(1.7) |
| 06 水 | 塩ラーメン,中華ポテト,ぶどうゼリー | 牛乳、/ラーメン、豚小間、にんじん、もやし、ほうれんそう、コーン、なると、油、水、中華だし、素、からあげ、食塩、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、黒ごま、/ぶどう濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、/米、かつお節、しらす干し、めんつゆ、しょうゆ、/おやつこぶ、/麦茶(浸出液) | ◎牛乳,おかかとじゃこのおにぎり,おやつ昆布(以上児),麦茶 | 474(429) 14.6(14.5) 8.6(10.6) 5.0(2.5) |
| 07 木 | 御飯,けんちん汁,鶏肉のみそ漬け焼,人参しりり | 脱脂粉乳、水、/米、/だいこん、にんじん、ごぼう、ごま油、木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、/鶏もも、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、砂糖、料理酒、/にんじん、もやし、ツナ油漬缶、めんつゆ、こしょう、/バナナ、/チーズ、/ヤクルト | ◎スキムミルク,バナナ,チーズ,ヤクルト | 516(408) 21.1(17.8) 15.7(11.4) 2.7(2.1) |
| 08 金 | わかめ御飯,みそ汁(大根・小ネギ),とんかつ,ほうれん草のごま和え,オレンジ | 麦茶(浸出液)、/米、炊き込みわかめ、/だいこん、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚肉、食塩、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース、三温糖、水、/ほうれんそう、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖、白すりごま、/オレンジ、/ぎょうざの皮、ケチャップ、たまねぎ、魚肉ソーセージ、とろけるチーズ、パセリ粉、/牛乳 | ◎麦茶,ぎょうざの皮ピザ,牛乳 | 508(371) 23.0(16.9) 13.3(10.0) 3.2(2.4) |
| 09 土 | 焼きそば,中華スープ,バナナ | りんご濃縮果汁、/焼きそばめん、豚小間、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、中濃ソース、あおのり、/チンゲンサイ、にんじん、コーン、水、中華だしの素、からあげ、食塩、/バナナ、/ソフール、/せんべい | ◎りんごジュース,ソフールヨーグルト,せんべい | 444(376) 16.5(12.8) 9.9(8.1) 3.8(3.0) |
| 11 月 | ミートソーススパゲティ、白菜スープ,フルーツヨーグルト | 牛乳、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、トマト缶詰、砂糖、しょうゆ、水、パセリ粉、/はくさい、たまねぎ、ハム、えのきたけ、水、コンソメ、食塩、/みかん缶、りんご、もも缶、バナナ、ヨーグルト(無糖)、三温糖、/にら、豚ひき肉、小麦粉、片栗粉、コーン、食塩、水、ごま油、しょうゆ、砂糖、/麦茶(浸出液) | ◎牛乳,にらチヂミ,麦茶 | 508(471) 20.4(19.6) 14.3(15.1) 4.2(3.3) |
| 12 火 | 御飯,みそ汁(豆腐・絹さや),あじのカレー風味揚げ,きゅうりとささみのごまサラダ,五目納豆(未満児),納豆(以上児) | 脱脂粉乳、水、/米、/絹ごし豆腐、さやえんどう、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/あじ、食塩、カレー粉、小麦粉、水、油、/鶏ささ身、酒、きゅうり、れんこん、にんじん、マヨネーズ、白すりごま、/納豆、人参、小松菜、しいたけ、チーズ、醤油/納豆、しょうゆ、/小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、黒砂糖、油、米みそ(赤色辛みそ)、さつまいも、/牛乳 | ◎スキムミルク,みそ蒸しパン,牛乳 | 582(497) 27.8(26.4) 17.1(14.9) 4.2(3.8) |
| 13 水 | チキンカレー(麦入り),にんじんサラダ,ジョア | 脱脂粉乳、水、/米、押麦、鶏もも小間、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、牛乳、/にんじん、もやし、きゅうり、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、砂糖、こしょう、/ジョア、/フルーチェ、牛乳、/ウエハース | ◎スキムミルク,フルーチェ,ウエハース | 522(421) 16.2(15.2) 13.9(9.8) 3.6(2.9) |
| 14 木 | 御飯,みそ汁(白菜・まいたけ),野菜入りミートローフ,ひじきの煮物 | カルピス、/米、/はくさい、まいたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、油、さつまいも、ミックスベジタブル、パン粉、牛乳、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、/ひじき、にんじん、キャベツ、ちくわ、しらたき、油、かつお・昆布だし汁、料理酒、みりん、砂糖、しょうゆ、さやえんどう、/クレープ、/牛乳 | ◎カルピス,クレープ,牛乳 | 579(587) 21.1(17.2) 18.7(14.5) 4.5(3.6) |
| 15 金 | 御飯,マカロニスープ,スパニッシュオムレツ,カラフルサラダ | 牛乳、/米、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、ABCマカロニ、ベーコン、水、コンソメ、食塩、こしょう、/卵、牛乳、食塩、こしょう、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、油、ケチャップ、/キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン、チーズ、コーンドレッシング、/つぶしあん(砂糖添加)、さつまいも、春巻きの皮、油、/麦茶(浸出液) | ◎牛乳,和風春巻き,麦茶 | 529(464) 15.6(15.3) 17.7(17.3) 3.8(2.9) |
| 16 土 | 豚丼,みそ汁(もやし・わかめ),キャベツとツナの和え物,豆乳プリン | 麦茶(浸出液)、/米、豚バラ2cmカット、おろししょうが、たまねぎ、油、料理酒、三温糖、みりん、しょうゆ、/もやし、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、和風ドレッシング、/豆乳ぷりん、/ドーナツ/牛乳 | ◎麦茶,ドーナツ,牛乳 | 603(483) 18.9(15.2) 26.3(21.2) 3.0(2.4) |

以上児(未満児)

献立表

| 日付 | 献立名 | 材料名 | おやつ (◎は10時おやつ) | エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維 |
|-----|--|---|--|--|
| 18月 | ごはん(玄米入り),ふりかけ,みそ汁(大根・揚げ), タラの菜種焼き ,わかめサラダ | 麦茶(浸出液)、/米、玄米、水、/ふりかけ、/だいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/たら、食塩、酒、なばな、にんじん、 卵 、 マヨネーズ 、粉チーズ、/カットわかめ、もやし、きゅうり、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、白いりごま、/食パン、マーガリン、三温糖、/牛乳 | ◎麦茶,シュガー トースト,牛乳 | 516(381) 21.7(16.2) 17.2(12.6) 2.2(1.7) |
| 19火 | 御飯,みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ),鶏のから揚げ, コールスローサラダ | 麦茶(浸出液)、/米、/じゃがいも、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも、しょうゆ、みりん、料理酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、 ロースハムスライス 、コーン、 マヨネーズ 、脱脂粉乳、コーンドレッシング、/ チョコケーキ 、/牛乳 | ◎麦茶, チョコケーキ ,牛乳 | 611(446) 22.7(16.1) 23.2(17.0) 2.3(1.8) |
| 20水 | 御飯,みそ汁(かぶ・麩),豚肉の生姜炒め,五目煮豆,ぼんかん | 脱脂粉乳、水、/米、/かぶ、かぶ・葉、焼ふ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚小間、しょうが、たまねぎ、油、料理酒、みりん、三温糖、しょうゆ、/だいこん、にんじん、ごぼう、大豆水煮、こんぶ、ちくわ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、三温糖、みりん、/ぼんかん、/米、もち米、水、きな粉、三温糖、食塩、/麦茶(浸出液) | ◎スキムミルク,きな粉,ぼたもち,麦茶 | 516(419) 17.6(16.3) 11.7(9.4) 6.0(4.5) |
| 22金 | 醤油ラーメン,厚揚げ田楽,ぶどうゼリー | ヨーグルト(ドリンク)、/ラーメン、豚小間、にんじん、ほうれんそう、コーン、なると、水、中華だしの素、がらあじ、しょうゆ、/生揚げ、米みそ(甘みそ)、三温糖、料理酒、すりごま、/ぶどう濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、/米、もち米、ひじき、にんじん、油揚げ、水、酒、みりん、しょうゆ、/麦茶(浸出液) | ◎飲むヨーグルト, ひじきおこわ,麦茶 | 560(443) 19.4(15.3) 10.6(8.0) 3.5(2.8) |
| 25月 | ツナそぼろ丼 ,みそ汁(なめこ・豆腐),さつま芋と昆布の煮物,バナナ | 脱脂粉乳、水、/米、ツナ油漬缶、ツナ水煮、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、 卵 、砂糖、食塩、グリーンピース、/なめこ、絹ごし豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/さつまいも、刻みこんぶ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、/バナナ、/マカロニ、にんじん、たまねぎ、ウインナーソーセージ、油、ケチャップ、コンソメ、三温糖、パセリ粉、/麦茶(浸出液) | ◎スキムミルク, マカロニ ,ポリタン, 麦茶 | 569(457) 19.7(17.9) 16.4(13.0) 4.0(3.1) |
| 26火 | 御飯, 豆乳スープ (白菜・ ベーコン),白身魚のフライ, 韓国風和え物 | 麦茶(浸出液)、/米、/はくさい、しめじ、たまねぎ、 ベーコン 、油、水、豆乳、コンソメ、片栗粉、シチューミックスクリーム、/メルルーサ、食塩、こしょう、小麦粉、水、パセリ粉、パン粉、油、中濃ソース、三温糖、水、/キャベツ、にんじん、もやし、 ロースハムスライス 、ごま油、しょうゆ、がらあじ、焼きのり、白いりごま、ごま油、/食パン、生クリーム、砂糖、もも缶、キウイフルーツ、/牛乳 | ◎麦茶,フルーツサ ンド,牛乳 | 567(428) 21.5(16.9) 20.2(19.5) 3.5(2.7) |
| 27水 | 御飯,みそ汁(玉ねぎ・小松菜),肉豆腐, はるさめサ ラダ | 牛乳、/米、/たまねぎ、こまつな、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚小間、木綿豆腐、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、三温糖、みりん、料理酒、/はるさめ、 ロースハムスライス 、にんじん、きゅうり、 マヨネーズ 、食塩、/米、豆乳、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、コンソメ、さけ、ほうれんそう、ピザ用チーズ、/麦茶(浸出液) | ◎牛乳,鮭とほうれ ん草のドリア風,麦 茶 | 569(508) 19.6(18.0) 16.5(16.2) 2.8(2.4) |
| 28木 | 野菜たっぷりみそラーメン, 焼きぎょうざ,チーズ | 脱脂粉乳、水、/ラーメン、豚小間、キャベツ、もやし、にら、にんじん、コーン、油、米みそ(赤色辛みそ)、中華だしの素、がらあじ、しょうゆ、食塩、水、/豚ひき肉、ねぎ、ほうれんそう、ぎょうざの皮、油、/チーズ、/アイス、/焼きするめ | ◎スキムミルク, アイ ス ,焼きするめ(以 上児) | 470(393) 22(18.5) 16.5(13.1) 4.1(3.2) |
| 29金 | カレーライス,たこさんウイ ンナー, マカロニ サラダ, プリ ン | 麦茶(浸出液)、/米、豚小間、じゃが芋、たまねぎ、にんじん、カレールウ、牛乳、/ウインナーソーセージ、/マカロニ、にんじん、きゅうり、 ロースハムスライ ス 、 マヨネーズ 、脱脂粉乳、食塩、/ プリン 、/ビスケット、/せんべい、/牛乳 | ◎麦茶, ビスケット , せんべい,牛乳 | 629(516) 19.7(16.3) 21.0(16.8) 2.3(2.0) |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

以上児(未満児)