



献立表



日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)		日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)	
		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 水	御飯 秋マーボー ちくわとこまつなのサラダ みつばのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 青じそドレッシング	豚ミンチ 豆腐 ちくわ	果物 にんじん・たまねぎ なす・はくさい みつば・えりんぎ きゅうり・こまつな	牛乳 果物 バナナきなこ	499 19.6	460 17.5	17 金	御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 さと芋のごま和え ふの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま・ふ さと芋	牛肉	果物 にんじん・たまねぎ ごぼう・こまつな きゅうり・えのき パプリカ・とうみょう	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 野菜クッキー	547 18.7	450 15.4
2 木	御飯 牛肉とだいこんの煮物 かぼちゃサラダ かき卵スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ	牛肉 ハム 卵	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・ブロッコリー レタス・かぼちゃ グリーンピース	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	629 22.2	521 19.6	18 土	スタミナ丼 チキンゲット 卵スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま 糸こんにゃく	豚肉 鶏肉 卵	果物 にんじん・たまねぎ もやし・レタス ニラ・しめじ ねぎ・パプリカ	牛乳 果物 牛乳 フルーツ盛り合わせ	584 22.2	452 16.5
3 金	御飯 鶏肉の梅にんにく焼き ねばねばサラダ さつま芋の豆乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さつま芋 マヨネーズ	鶏肉 納豆 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ こまつな きゅうり・なめこ ねぎ・うめ・にんにく	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 五穀米おにぎり	604 24.3	554 22.4	20 月	御飯 鮭の塩焼き ひじきときゅうりのごま風味サラダ かぼちゃのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 白ごまドレッシング	鮭 ハム	果物 にんじん・たまねぎ キャベツ・コーン ひじき・かぼちゃ みつば・きゅうり	牛乳 チーズ 牛乳 きなこおにぎり	565 23.7	542 22.9
4 土	天津飯 チキンナゲット とうみょうのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま油	鶏ミンチ 卵 かにかまぼこ 鶏肉	果物 にんじん・たまねぎ えのき・とうみょう しいたけ・ねぎ グリーンピース	牛乳 果物 牛乳 メロンパン風	591 24.8	478 20.6	21 火	御飯 カボナータ(イタリア) こまつなとツナの和え物 だいこんとしめじの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・米粉 三温糖 じゃが芋	豚肉 ツナ ちくわ	果物 にんじん・たまねぎ トマト・こまつな セロリ・しめじ・だいこん きゃべつ・ピーマン	牛乳 果物 牛乳 大豆とちりめんの甘辛煮	552 23.6	425 18.8
6 月 ★	炊き込みご飯 白身魚の照り焼きソース マカロニサラダ さと芋の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・米粉 三温糖 マヨネーズ マカロニ・さと芋	白身魚 かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・きゃべつ コーン・みつば ねぎ・れんこん	牛乳 チーズ 牛乳 うさぎのクッキー	596 23.3	548 22.4	22 水	御飯 さと芋とだいこんと厚揚げの煮物 ごぼうサラダ はくさいのみそミルクスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さと芋 マヨネーズ	鶏肉 厚揚げ ツナ 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・はくさい だいこん・ごぼう もやし・パプリカ	牛乳 果物 牛乳 ゼリー	480 18	439 16.9
7 火	御飯 大豆の五目煮 鮭のポテトサラダ 切干大根の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 大豆 さつま揚げ 鮭フレーク 卵	果物 にんじん・たまねぎ ブロッコリー・ごぼう しいたけ・切干大根 だいこん・ねぎ	牛乳 果物 牛乳 コーンバター	490 19.6	446 17.6	23 木	御飯 かぼちゃとまいたけの炒め物 ヤーコンとかぶとかにかまのサラダ れんこんのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・ごま マヨネーズ ヤーコン	牛肉 かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ まいたけ・れんこん かぶ・かぼちゃ もやし・きゅうり	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・こんぶ かりんとう・ちりめん	592 17.5	533 17.3
8 水	御飯 牛肉コロッケ スパゲティサラダ さつま芋のクリームシチュー 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・三温糖 スパゲティ・さつま芋 マヨネーズ クリームシチューの素	牛ミンチ チーズ 鶏肉 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・きゃべつ コーン・パセリ マッシュルーム	牛乳 果物 牛乳 ちんすこう	676 23.3	640 21.5	24 金	御飯 元気炒め コールスローサラダ だいこんの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ	鶏レバー 厚揚げ チーズ	果物 にんじん・たまねぎ こまつな・きゅうり キャベツ・コーン だいこん・ねぎ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 さつまいものレモン煮	513 19.1	424 16.2
9 木	御飯 高野豆腐の卵とじ ピーマンサラダ なすのしょうがスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 和風ドレッシング ピーマン	卵 豚肉 高野豆腐 ツナ 錦糸卵	果物 にんじん・たまねぎ トマト・もやし こまつな・とうみょう ごぼう・なす・しょうが	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・いりこ	605 25.5	542 22.2	25 土	おにぎり みそラーメン 野菜炒め 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 中華めん	豚肉 かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・もやし コーン・ピーマン ねぎ	牛乳 果物 牛乳 クリームサンド	551 17.7	473 16.2
10 金	御飯 きのこのハンバーグ ほうれん草のナムル 牛乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま ごま油	鶏ミンチ 豚ミンチ ハム 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・まいたけ えのき・みずな ほうれん草・しいたけ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 マカロニのあべかわ風	518 22	418 17.3	27 月	御飯 さわらの照り焼き 切干大根とチンゲンサイの煮物 高野豆腐となめこのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	さわら 油揚げ 高野豆腐	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根・なめこ チンゲンサイ ねぎ	牛乳 チーズ 牛乳 マーメイドケーキ	553 22.3	536 22.3
11 土	おにぎり 焼きそば わかめとコーンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 中華麺	豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・ピーマン コーン・わかめ あおのり	牛乳 果物 牛乳 ジャムサンド	560 16.7	484 15.1	28 火	御飯 鶏の塩麹焼き ひじきとしめじの白和え かぶとごぼうの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま しらたき	鶏肉 豆腐 かまぼこ	果物 にんじん・こまつな ひじき・しめじ かぶ・かぶのは きゅうり・ごぼう	牛乳 果物 牛乳 煮豆	545 26.6	492 24.2
13 月								29 水	御飯 トルティージャ(スペイン) きのこのサラダ 豆乳スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま油 じゃが芋	卵 ハム ツナ 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ はくさい・きゅうり まいたけ・えのき ブロッコリー・しめじ	牛乳 果物 牛乳 プリン	567 25.5	478 21.2
14 火	御飯 さばのねぎあんかけ 切り干大根とかまぼこの煮物 豆腐のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	さば かまぼこ 油揚げ 豆腐	果物 にんじん・たまねぎ 乾しいたけ 切干大根・ねぎ わかめ・さやいんげん	牛乳 チーズ 牛乳 あおのりポテト	660 22.5	570 20.3	30 木	御飯 豚肉とおおば炒め さつま芋のサラダ かぼちゃのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・さつま芋 マヨネーズ コーンスープの素	豚肉 かにかまぼこ 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ ほうれん草 かぼちゃ・レーズン かんばん・ブロッコリー	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	558 24.2	480 21.5
15 水	御飯 きのこのカレー レッドキャベツのツナマヨ和え セロリとだいこんのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・じゃが芋 マヨネーズ カレールー	鶏肉 牛乳 ツナ	果物 にんじん・たまねぎ レッドキャベツ セロリ・だいこん しめじ・マッシュルーム	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	614 24.2	563 18.4	31 金	御飯 肉団子の酢豚風 パンサンスー あおさの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 はるさめ ごま油・ごま	鶏ミンチ ハム 錦糸卵	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・なめこ パプリカ・しいたけ あおさ・ねぎ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 かぼちゃむしぼん	569 19.5	445 15.7
16 木		お楽しみに！			牛乳 果物 牛乳			★：園長先生おすすめメニュー：「焼き芋」です（20日(月)は芋ほり遠足です） ★：今月の絵本メニュー：「お月さまってどんなあじ？」です ひよこ組・たんぼぼ組の2日・15日・30日のおやつ「ちりめん」は「バナナ」になります ひよこ組・たんぼぼ組のかりんとう・かんぱんは、お子さませんべい・ぱりんこをローテーションで使用しています							

