

献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			調味料
				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	
01 水	しらす煎餅、お茶	胚芽ご飯、鮭照り焼き、ひじき煮、豆乳入りみそ汁(大根・油揚げ・しめじ)、お茶	ボンデケーキ、飲むヨーグルト	胚芽米、○ホットケーキ粉、○白玉粉、○バター、三温糖、油	○ヨーグルト(ドリンク)、さけ、○牛乳、○チーズ、調製豆乳、生揚げ、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、油揚げ、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、ひじき、しめじ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒
02 木	バナナ1/3、お茶	胚芽ご飯、豚肉しょうが焼き、かまかみ和え、もずくスープ、お茶	ふかしいも、牛乳125	胚芽米、○さつまいも(皮付)、油、三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(ばら)、さきいか	◎バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、しめじ、もずく、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ごま	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、酢、洋風だしの素、食塩
07 火	このはせんべい、お茶	鶏ごぼろごはん、かじきみそマヨ焼き、もやしコーンサラダ、すまし汁(えのき・三つ葉)、お茶	ミレービスケット、いちご、牛乳125	胚芽米、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、かじき、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	根みつば、○いちご、もやし、きゅうり、ごぼう、コーン缶、えのきたけ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒、酢、食塩
08 水	マンナビスケット、お茶	胚芽ご飯、チキンカレー、きのこサラダ、バナナ1/3、福神漬、お茶	あべかわマカロニ、野菜ジュース	胚芽米、じゃがいも、○マカロニスパゲティ、○三温糖、油、ごま油	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、○きな粉	◎野菜ミックスジュース、たまねぎ、バナナ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、福神漬、にんにく	カレールー、しょうゆ、酢、○食塩
09 木	カリコリきゅうり、お茶	胚芽ご飯、豆腐の中巻煮、青菜チヂミ和え、みそ汁(ねぎ・なめこ)、お茶	ジャムパン(いちご)、牛乳125	胚芽米、○ライ麦パン、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	◎きゅうり、こまつな、にんじん、なめこ、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、○いちごジャム、いんげん、ねぎ、干しいたけ、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、洋風スープ、食塩、◎食塩
10 金	きな粉せんべい、お茶	胚芽ご飯、鶏唐揚げ、りつちゃんサラダ、ABCスープ、お茶	胚芽クッキー、オレンジ、牛乳125	胚芽米、片栗粉、油、マカロニスパゲティ、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、かつお節	キャベツ、○オレンジ、にんじん、コーン缶、きゅうり、たまねぎ、こんぶ佃煮、にんにく	酢、酒、しょうゆ、おろししょうが、食塩、洋風だしの素
11 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、ヨーグルト、みそ汁(豆腐・人参・玉葱)	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
13 月	星せんべい、お茶	胚芽ご飯、生揚げカレーそば、三色織和え、バナナ1/3、トマト、牛乳125	フルーツヨーグルト、お茶	胚芽米、○三温糖、片栗粉、油、三温糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、生揚げ、豚ひき肉	たまねぎ、トマト、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、◎バナナ、○パイナップル、にんじん、きゅうり、○キウイフルーツ、いんげん、キャベツ、ひじき、にんにく	ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、カレー粉、おろししょうが、洋風だしの素、食塩
14 火	クラッカー、お茶	胚芽ご飯、さわらの味噌焼き、いんげん胡麻マヨネーズ、春雨スープ、お茶	カロチンケーキ、飲むヨーグルト	胚芽米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、はるさめ、三温糖	○ヨーグルト(ドリンク)、さわら、○調製豆乳、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ(甘みそ)	いんげん、○かぼちゃ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、すりごま	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、洋風だしの素、食塩、しょうゆ
15 水	食パン(AM)、お茶	胚芽ご飯、マーマレードチキン、三色織和え、バナナ1/3、牛乳125	誕生日会デザート、お茶	胚芽米、◎食パン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	ほうれんそう、バナナ、もやし、にんじん、マーマレード、焼きのり	しょうゆ、酒
16 木	ヨーグルト、お茶	胚芽ご飯、チーズハンバーグ、きゅうりハムサラダ、ミネストローネ、お茶	フライドポテト(コンソメ)、牛乳125	胚芽米、○フライドポテト、じゃがいも、○油、パン粉、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、ベーコン、ハム、◎ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、もやし、きゅうり、トマト、にんじん、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、◎洋風だしの素、洋風だしの素、酢
17 金	豆花クッキー、お茶	食パン(昼)、ハヤシチュー、マカロニサラダ、トマト、牛乳125	しらすコーンおにぎり、お茶	食パン、じゃがいも、○胚芽米、マカロニスパゲティ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、○しらす干し、ハム	たまねぎ、○とうもろこし、トマト、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、トマトピューレ、コーン缶、にんにく	ハヤシルー、デミグラスソース、酢、○食塩
18 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・椎茸)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、こんぶ佃煮、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
20 月	花せんべい、お茶	胚芽ご飯、タンドリーフィッシュ、春雨サラダ、豆腐コンソメスープ、お茶	シュガートースト、牛乳125	胚芽米、◎食パン、はるさめ、マヨネーズ、○マーガリン、○グラニュー糖、油、三温糖、ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、ベーコン	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、キャベツ	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、洋風だしの素、カレー粉
21 火	ぶどうゼリー、お茶	ふりかけごはん、炒り豆腐、きゅうり胡麻和え、グレープフルーツ、牛乳125	しらす塩焼きそば、お茶	胚芽米、○ゆで中華めん、油、三温糖、◎ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、なると、○釜揚げしらす	きゅうり、グレープフルーツ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、○ねぎ、すりごま、干しいたけ、◎あおのり、○にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、みりん、食塩
22 水	ベジタブル煎餅、お茶	胚芽ご飯、鶏の照り焼き、人参しりしり、ミニ前橋トシ汁、お茶	チーズ蒸しパン、牛乳125	胚芽米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎調製豆乳、木綿豆腐、○チーズ、豚肉(ばら)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	にんじん、だいこん、大豆もやし、板こんにやく、ねぎ、しめじ、にら、ごぼう、いんげん、にんにく	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、おろししょうが
23 木	茹でさつま芋、お茶	胚芽ご飯、こがね煮、じゃこ納豆、すまし汁(えのき・三つ葉)、お茶	こまるせんべい、バナナ1/3、野菜ジュース	胚芽米、◎さつまいも(皮付)、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖	生揚げ、納豆、豚肉(肩ロース)、しらす干し、いわし(煮干し)	根みつば、◎野菜ミックスジュース、○バナナ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、板こんにやく、にんじん、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩
24 金	ミニわかめ煎餅、お茶	胚芽ご飯、かじきカレーパン粉焼き、コロコソサラダ、トマト、お茶	おからドーナツ、牛乳125	胚芽米、さつまいも(皮付)、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○油、パン粉、油	○牛乳、かじき、○おから、ウイナーソーセージ、◎調製豆乳、ヨーグルト(無糖)	トマト、にんじん、きゅうり、コーン缶、パセリ	食塩、カレー粉
25 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・大根)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
27 月	フランスパン、お茶	胚芽ご飯、スタミナ焼き、さわやか漬、わかめスープ、お茶	メープルクッキー、牛乳125	胚芽米、◎フランスパン、○小麦粉、○バター、○三温糖、◎メープルシロップ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、ねぎ、カットわかめ、レモン果汁、にんにく、ごま	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、食塩、洋風だしの素
28 火	粉吹芋、お茶	胚芽ご飯、麻婆豆腐、中華和え、トマト、牛乳125	選べるゼリー、アマールビスケット、お茶	胚芽米、◎じゃがいも、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、さくらえび	もやし、ほうれんそう、トマト、ピーマン、にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、◎あおのり	しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩、◎食塩
29 水	ミレービスケット、お茶	胚芽ご飯、鮭の塩焼き、青菜ごぼろ中華サラダ、具汁、お茶	ツナマヨフォンデュ、飲むヨーグルト	胚芽米、○コッペパン、ごま油、○マヨネーズ、三温糖	○ヨーグルト(ドリンク)、さけ、魚肉ソーセージ、油揚げ、米みそ(甘みそ)、○ツナ油漬缶、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、○きゅうり	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、しょうゆ
30 木	カリコリだいこん(マヨ)、お茶	胚芽ご飯、タンドリーチキン、野菜ソテー(キャベツ・ベーコン)、オレンジ、牛乳125	このはせんべい、チーズ、お茶	胚芽米、油、◎マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○チーズ、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	大豆もやし、キャベツ、オレンジ、◎だいこん、たまねぎ、にんじん、にんにく	洋風だしの素、しょうゆ、ケチャップ、おろししょうが、カレー粉
31 金	胚芽クッキー、お茶	ミートソーススパゲティ、サラダバイキング、バナナ1/3、牛乳125	わかめおにぎり、お茶	マカロニスパゲティ、○胚芽米、はるさめ、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、しめじ、セロリ、カットわかめ、○カットわかめ、にんにく、パセリ	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、酢、食塩、◎食塩

5月分平均栄養価
(幼児組)
エネルギー 495kcal
たんぱく質 19.8g
脂質 15.9g
塩分 1.5g