

献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
				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	
02月	オレンジ、お茶	胚芽ご飯、鶏の照り焼き、ひじき煮、ミニ前橋トントン汁	カロチンケーキ、牛乳125	胚芽米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○調製豆腐、生揚げ、豚肉(ばら)、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、いわし(煮干し)	◎オレンジ、だいごん、にんじん、○かぼちゃ、板こんにゃく、ねぎ、しめじ、ごぼう、いんげん、ひじき、干しいたげ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが
03月	しらす煎餅、お茶	五目ごはん、炒り豆腐、りっちゃんサラダ、バナナ1/3、お茶	メープルクッキー、牛乳125	胚芽米、○小麦粉、○バター、○三温糖、油、○メープルシロップ、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、ハム、なるど、鶏もも肉、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ(水煮缶)、板こんにゃく、ねぎ、コーン缶、干しいたげ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩
04月	ミレービスケット、お茶	胚芽ご飯、鮭照り焼き、キャベツのおかか和え、みそ汁(なす・玉葱)	あべかわマカロニ、飲むヨーグルト	胚芽米、○マカロニ・スパゲティ、○三温糖	○ヨーグルト(ドリンク)、さけ、米みそ(甘みそ)、ちくわ、○さな粉、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、もやし、なす、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、○食塩
05月	カリコリきゅうり、お茶	胚芽ご飯、スタミナ焼き、きゅうりハムサラダ、春雨スープ	梨、星せんべい、牛乳125	胚芽米、はるさめ、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、ハム、油揚げ	◎きゅうり、もやし、○なし、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、洋風だしの素、酢、食塩、◎食塩
06月	こまるせんべい、お茶	胚芽ご飯、洋風金平、スパゲティサラダ、わかめスープ	ジャムパン(いちご)、牛乳125	胚芽米、○ライ麦パン、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、油、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、ハム	大豆もやし、にんじん、ごぼう、きゅうり、いんげん、○いちごジャム、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、干しいたげ、ごま	中濃ソース、洋風だしの素、酢、食塩
07月	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、しいたげ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
09月	きな粉せんべい、お茶	胚芽ご飯、さばの味噌煮、もやしコーンサラダ、すまし汁(青梗菜・しめじ・人参)	フライドポテト(のり塩)、牛乳125	胚芽米、○フライドポテト、○油、三温糖	○牛乳、さば、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	もやし、きゅうり、しめじ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、食塩、酒、みりん、酢、◎食塩
10月	ももゼリー、お茶	フォカッチャ、キーマカレー、サラダパイキング、オレンジ、お茶	わかめおにぎり、牛乳125	コッペパン、○胚芽米、はるさめ、油、三温糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんにく、カットわかめ、○カットわかめ	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、カレー粉、◎食塩
11月	茹でさつま芋、お茶	胚芽ご飯、れんこん入りつくね、きのこサラダ、ABCスープ	水ようかん、アニマルビスケット、牛乳125	胚芽米、◎さつま芋(皮付)、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、パン粉、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、○こしあん(生)	きゅうり、たまねぎ、しめじ、キャベツ、えのきたけ、れんこん、にんじん、コーン缶、○粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、酢、食塩、洋風だしの素
12月	このはせんべい、お茶	塩ラーメン、鶏唐揚げ、さわかや漬	バナナ1/2、クラッカー、飲むヨーグルト	ゆで中華めん、片栗粉、油	○ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉	○バナナ、だいごん、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ、にら、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、おろししょうが、酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩
13月	豆花クッキー、お茶	胚芽ご飯、トマトハンバーグ、かぼちゃサラダ、野菜スープ	黒糖蒸しパン、牛乳125	胚芽米、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、マヨネーズ、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、○調製豆腐、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ペーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじゆん、トマト、キャベツ、しめじ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、トマト、キャベツ、中濃ソース、ケチャップ、食塩
14月	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)	だいごん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
17月	バナナ1/3、お茶	胚芽ご飯、豚肉しょうが焼き、三色鶏和え、みそ汁(ねぎ・あおさ)	お月見ゼリー、胚芽クッキー、牛乳125	胚芽米、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	ほうれんそう、◎バナナ、たまねぎ、もやし、しめじ、にんじん、あおさ、ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが
18月	星せんべい、お茶	胚芽ご飯、マーメイドチキン、きゅうり胡麻和え、ミネストローネ	誕生日会デザート、牛乳125	胚芽米、じゃがいも、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ペーコン	きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、マーメイド、すりごま、にんにく	ケチャップ、酒、しょうゆ、食塩、洋風だしの素
19月	ミニわかめ煎餅、お茶	ひじきごはん、さんまの竜田揚げ、春雨サラダ、豆腐入りみそ汁(大根・油揚げ・しめじ)	梨、花せんべい、牛乳125	胚芽米、油、片栗粉、はるさめ、三温糖、ごま油	○牛乳、さんま、調製豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	○なし、だいごん、にんじん、きゅうり、コーン缶、キャベツ、しめじ、ひじき、干しいたげ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが、みりん
20月	ハジタブル煎餅、お茶	胚芽ご飯、しらす入り麻婆豆腐、カミカミ和え、オレンジ、お茶	ナポリパン、飲むヨーグルト	胚芽米、○コッペパン、片栗粉、油、三温糖、ごま油	○ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、豚ひき肉、○ペーコン、塗揚げしらす、さきいか	オレンジ、だいごん、きゅうり、にんじん、◎たまねぎ、ピーマン、ねぎ、干しいたげ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、洋風だしの素、◎洋風だしの素、食塩
21月	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
24月	豆腐ブレッド、お茶	胚芽ご飯、ピピンパ、揚げ餃子、もずくスープ	ブルー、このはせんべい、牛乳125	胚芽米、◎米粉パン、油、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉	○ブルー、ほうれんそう、大豆もやし、生いも板こんにゃく、もずく、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にんにく、黒ごま、ごま	みりん、しょうゆ、酒、洋風だしの素、おろししょうが、酢、食塩
25月	粉吹芋、お茶	胚芽ご飯、こがね煮、ひじき中華サラダ、バナナ1/3、お茶	人参クッキー、飲むヨーグルト	胚芽米、◎じゃがいも、じゃがいも、○小麦粉、はるさめ、○バター、油、片栗粉、三温糖、○グラニュー糖、ごま油	○ヨーグルト(ドリンク)、生揚げ、豚肉(肩ロース)	バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、◎にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、たけのこ(水煮缶)、干しいたげ、ひじき、◎ごま、◎あおのり	しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、◎食塩、◎食塩
26月	アスパラビスケット、お茶	ふりかけごはん、タンドリーフィッシュ、コールスローサラダ、みそ汁(さつま芋・油揚げ・玉葱)	シュガートースト、牛乳125	胚芽米、◎食パン、さつま芋(皮付)、マヨネーズ、○マーガリン、○グラニュー糖	○牛乳、さば、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、カレー粉
27月	ぶどうゼリー、お茶	胚芽ご飯、鶏の海苔照り焼き、じゃこ鍋豆、ウインナースープ	ミレービスケット、選べるヨーグルト、野菜ジュース	胚芽米	鶏もも肉(皮付き)、納豆、ウインナーソーセージ、しらす干し、○ヨーグルト(加糖)	○野菜ミックスジュース、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく
28月	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、しいたげ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
30月	花せんべい、お茶	ミートソーススパゲティ、サラダパイキング、オレンジ	コーンフレーク、牛乳125	マカロニ・スパゲティ、○三温糖、はるさめ、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、オレンジ、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、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

9月平均栄養価

(総カロリー)

エネルギー 481kcal

たんぱく質 19.4g

脂質 15.1g

塩分 1.5g