

献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			
				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	調味料
01月	しらす煎餅、お茶	白ご飯、生揚げもやし炒め、きゅうり浅漬け、すまし汁(えのき・ほうれん草)	シュガートースト、牛乳125	米、○食パン、片栗粉、○マーガリン、○グラニュー糖、ごま油、三温糖、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)、いわし(煮干し)	きゅうり、緑豆もやし、えのきだけ、ほうれんそう、にんじん、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、おろししょうが、洋風だしの素、酒
02火	このはせんべい、お茶	五目ごはん、鮭の塩焼き、ほうれん草ツナサラダ、ABCスープ	フライドポテト(コンソメ)、牛乳125	米、○フライドポテト、マカロニ・スパゲティ、○油、三温糖、油	○牛乳、さけ、ツナ油漬缶、鶏もも肉、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、キャベツ、たまねぎ、板こんにゃく、コーン缶、干ししいたけ	しょうゆ、食塩、○洋風だしの素、洋風だしの素、みりん
03水	ミニハート、お茶	白ご飯、トマトハンバーグ、春雨サラダ、みそ汁(キャベツ・もやし・人参)	あべかわマカロニ、牛乳125	米、○マカロニ・スパゲティ、はるさめ、○三温糖、パン粉、三温糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、○きな粉、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、トマト、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩、○食塩
04木	ミレービスケット、お茶	白ご飯、鶏の海苔照り焼き、キャベツ胡麻サラダ、オレンジ、お茶	いちごヨーグルト、アニマルビスケット、豆乳125	米、マヨネーズ、○三温糖	○調製豆乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)	キャベツ、オレンジ、もやし、○いちごジャム、すりごま、焼きのり	酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく
05金	カリコリきゅうり、お茶	白ご飯、鯖カレー風味揚げ、ひじき中華サラダ、バナナ1/3、お茶	ナポリタン、野菜ジュース	米、○スパゲティ、小麦粉、油、はるさめ、ごま油、三温糖	さば、○ペーコン	○野菜ミックスジュース、◎きゅうり、バナナ、もやし、きゅうり、○たまねぎ、にんじん、ひじき	○ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、カレー粉、○洋風だしの素、◎食塩
06土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・玉葱)、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
08月	アスパラビスケット、お茶	白ご飯、スタミナ焼き、ナムル、トマト、お茶	カロチンケーキ、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、ごま油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、○調製豆乳	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、トマト、にんじん、○かぼちゃ、にら、すりごま、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが
09火	みかんゼリー、お茶	白ご飯、ぶり胡麻照り焼き、りっちゃんサラダ、ミネストローネ	ハイナップル、花せんべい、野菜ジュース	米、じゃがいも、油、三温糖	ぶり、ペーコン、ハム、かつお節	○野菜ミックスジュース、○ハイナップル、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、コーン缶、こんぶ佃煮、黒ごま、にんにく	ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、酢、食塩、洋風だしの素
10水	きな粉せんべい、お茶	白ご飯、こがね煮、切干大根中華サラダ、オレンジ、お茶	あんバタートースト、牛乳125	米、○食パン、油、片栗粉、三温糖、○マーガリン、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○こしあん(生)	オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、たけのこ(水煮缶)、切り干しだいこん、干ししいたけ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢
11木	粉吹芋、お茶	ミートソーススパゲティ、さわやか漬け、バナナ1/3、お茶	しらすコーンおにぎり、牛乳125	マカロニ・スパゲティ、◎じゃがいも、○米、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、○しらす干し	ホールトマト缶詰、バナナ、だいこん、○とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、セロリ、レモン果汁、にんにく、◎あおの	ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、しょうゆ、○食塩、食塩、◎食塩
12金	星せんべい、お茶	白ご飯、マーマレードチキン、サラダバイキング、もずくスープ	フルーツヨーグルト、豆乳125	米、○三温糖、はるさめ、三温糖、ごま油	○調製豆乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶	キャベツ、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、○バナナ、○りんご缶、コーン缶、もずく、にんじん、きゅうり、○キウイフルーツ、マーマレード、えのきだけ、ねぎ、ごま	しょうゆ、酒、洋風だしの素、酢、食塩
15月	カルシウムせんべい、お茶	白ご飯、れんこん入りつくね、コールスローサラダ、オレンジ、お茶	揚げパン、牛乳125	米、○コッペパン、片栗粉、マヨネーズ、パン粉、○油、○三温糖、三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、○きな粉	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、れんこん、コーン缶、にんじん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩
16火	クラッカー、お茶	白ご飯、肉じゃが、じゃこ納豆、すまし汁(豆腐・わかめ)	ボンデケーキ、牛乳125	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○白玉粉、○バター、油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、納豆、豚肉(肩ロース)、○粉チーズ、しらす干し、いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、干ししいたけ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん
17水	ベジタブル煎餅、お茶	白ご飯、高野豆腐そぼろあん、春雨スープ、三色胡麻和え	誕生日会デザート、牛乳125	米、はるさめ、三温糖、油	○牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、たけのこ(ゆで)、根みつば、干ししいたけ、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酒、みりん、洋風だしの素、食塩
18木	ふかしいも、お茶	きつねうどん、鶏唐揚げ、バナナ1/3、お茶	肉みそおにぎり、牛乳125	ゆでうどん、◎さつまいも(皮付)、○米、片栗粉、油、三温糖、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、○豚ひき肉、○米みそ(甘みそ)	バナナ、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩
19金	豆花クッキー、お茶	白ご飯、タンドリーフィッシュ、キャベツのおかか和え、キウイフルーツ、お茶	りんごゼリー、アスパラビスケット、牛乳125	米、マヨネーズ	○牛乳、さば、かつお節	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉
20土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・わかめ)、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
22月	ミニわかめ煎餅、お茶	白ご飯、鶏の照り焼き、いんげん胡麻マヨネーズ、トマト、お茶	コーンフレーク、牛乳125	米、○コーンフレーク、砂糖○マヨネーズ、	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)	トマト、いんげん、すりごま、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが
23火	豆腐プレート、お茶	ふりかけごはん、かじきみそマヨ焼き、海苔酢和え、ウインナースープ	メープルクッキー、牛乳125	◎米粉パン、米、○小麦粉、マヨネーズ、○バター、○三温糖、○メープルシロップ	○牛乳、かじき、米みそ(甘みそ)、ウインナーソーセージ	もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、みりん、洋風だしの素、食塩、しょうゆ、酢
24水	うさぎのしっぽ、お茶	押し麦ごはん、チキンカレー、三色野菜の浅漬け(大根)、オレンジ、お茶	きな粉トースト、牛乳125	米、じゃがいも、○食パン、はとむぎ粒、○マーガリン、○グラニュー糖、油	○牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、○きな粉	たまねぎ、だいこん、オレンジ、にんじん、きゅうり、にんにく	カレー粉、食塩
25木	こまるせんべい、お茶	白ご飯、しらす入り麻婆豆腐、きゅうりハムサラダ、キウイフルーツ、お茶	スープパスタ(ペーコン)、野菜ジュース	米、○サラダ用スパゲティ、片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○ペーコン、ハム、釜揚げしらす	○野菜ミックスジュース、キウイフルーツ、もやし、きゅうり、○キャベツ、にんじん、ねぎ、○にんじん、○たまねぎ、ピーマン、干ししいたけ	○ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、酢、○食塩、食塩
26金	花せんべい、お茶	白ご飯、さばの塩焼き、青菜じゃこ和え、けんちん汁	黒糖蒸しパン、牛乳125	米、さといも(冷凍)、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、油、三温糖、ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、○調製豆乳、かにかまぼこ、しらす干し、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきだけ、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
27土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり(土)、みそ汁(わかめ・玉葱)、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
29月	しらす煎餅、お茶	白ご飯、タンドリーチキン、わかめサラダ、みそ汁(豆腐・なす・玉葱)	チーズ、このはせんべい、豆乳125	米、マヨネーズ、ごま油	○調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、○チーズ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉、食塩、おろししょうが
30火	ミレービスケット、お茶	みそラーメン、焼き餃子、バナナ1/3、お茶	きつねおにぎり、牛乳125	ゆで中華めん、米、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、もやし、ねぎ、にら、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ

6月平均栄養価
(幼児組)
エネルギー 509kcal
たんぱく質 21.0g
脂質 16.7g
塩分 1.6g