

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満	材 料 名 (○は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料・その他		
2月	御飯 ①五目炒り豆腐 ②みそ汁 バナナ(乳)	583.7(519.5) 20.8(18.0) 21.5(18.7) 2.2(1.7)	米、さつまいも、○マーガリン、○焼ふ、○砂糖、砂糖	木綿豆腐、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、バナナ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳お昼のラスク
3火	①ハヤシライス ②ツナサラダ オレンジ(乳)	688.4(571.2) 24.6(20.4) 28.4(22.8) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○揚げ油、油、○砂糖、砂糖	牛肉(もも)、○木綿豆腐、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、オレンジ	ハヤシルウ、酢、しょうゆ	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳ドーナツ
4水	御飯 ①焼き魚・和え物 ②みそ汁 ぶどう(乳)	534.5(473.7) 22.0(18.7) 16.9(15.0) 1.8(1.4)	米、三温糖	たい、米みそ(淡色辛みそ)	だいごん、すりごま、カットわかめ、ぶどう、にんじん、青菜	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳干菓子(ラムネ・味しらべ・動物ゼリー)
5木 お楽しみ会	パン ①ハンバーグ、ブロッコリーとコーンのマヨあえ ②野菜スープ バナナ(全)	601.8(516.0) 21.9(20.7) 26.3(29.2) 2.1(1.9)	パン、マヨドレ、パン粉	合ひき肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、○みかん缶、にんじん、コーン缶	ケチャップ、食塩、洋風だし、こしょう、○ケールゼリーの素(オレンジ味)	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳オレンジゼリー
6金	①煮込みうどん ②きゅうりの酢の物 なし(乳)	457.2(448.3) 21.7(21.8) 11.3(26.6) 3.3(2.8)	ゆでうどん、○食パン、砂糖	鶏もも肉、ちくわ	きゅうり、もやし、にんじん、しめじ、○いちごジャム、葉ねぎ、カットわかめ、なし	しょうゆ、酢、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳ジャムサンド
7土	パン ①豚肉と野菜のごま炒め ②スープ バナナ(乳)	522.1(493.8) 22.2(22.4) 20.9(28.2) 1.9(1.6)	食パン	豚肉(ロース)	たまねぎ、青菜、ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが、バナナ	しょうゆ、みりん、中華だし、食塩	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳(乳児用)干菓子(ラムネ・動物ゼリー・揚げ一筆)
9月	御飯 ①豚汁 ②ちくわ磯辺揚げ、キャベツ ぶどう(乳)	584.2(479.0) 19.6(16.1) 17.8(15.0) 2.0(1.4)	米、○小麦粉、○黒砂糖、揚げ油、小麦粉、マヨドレ、ごま油、○ベーキングパウダー	○牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、だいごん、キャベツ、ねぎ、にんじん、あおのり、ぶどう	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳蒸しパン・黒糖
10火	①親子丼 ②みそ汁 オレンジ(全)	568.6(397.2) 27.4(22.8) 16.9(14.7) 2.4(1.9)	米、○食パン、三温糖、○マヨドレ、焼ふ	卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し	たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、○あおのり、焼きのり、カットわかめ、オレンジ、○ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳トースト(じゃこ)
11水	パン ①鶏肉の野菜煮込み ②はるさめサラダ なし(乳)	464.5(394.4) 22.6(18.8) 29.8(28.0) 1.7(1.3)	パン、はるさめ、砂糖、ごま油	鶏もも肉	なし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、なす、しめじ、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、食塩	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳干菓子(ラムネ・ぱりんこ・寒天ゼリー)
12木	御飯 ①煮魚、ほうれん草とじゃこの和え物 ②すまし汁 バナナ(乳)	535.4(491.9) 23.9(22.7) 13.6(19.7) 1.8(1.6)	○さつまいも、米、砂糖	さわら、しらす干し	ほうれん草、だいごん、しいたけ、にんじん、すりごま、しょうが、バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、○食塩	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳ふかし芋
13金	①きつねうどん ②牛肉と大根の煮物 オレンジ(乳)	513.2(468.8) 23.7(22.9) 16.8(30.5) 3.2(2.5)	ゆでうどん、○白玉粉、砂糖、○砂糖	牛肉(もも)、○木綿豆腐、油揚げ、かまぼこ、○きなこ	だいごん、にんじん、カットわかめ、オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○食塩	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳きなこ団子
14土	パン ①牛肉とららの炒め物 ②わかめスープ バナナ(乳)	431.0(518.1) 11.9(18.7) 19.1(23.5) 2.0(1.6)	食パン、ごま油、三温糖	牛肉(ばら)、だし入りみそ	キャベツ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、カットわかめ、バナナ、ごま	しょうゆ、中華だし、食塩、こしょう	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳(乳児用)干菓子(ラムネ・動物ゼリー・揚げ一筆)
17火	①焼きめし ②スープ なし(全)	616.2(542.0) 20.6(17.3) 19.5(16.5) 1.8(1.3)	米、○食パン、○マヨドレ	合ひき肉、○チーズ	たまねぎ、にんじん、だいごん、しいたけ、○コーン缶、葉ねぎ、なし	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳トースト(コーンチーズ)
18水	①カレーパゲティ ②スープ バナナ(乳)	495.7(438.9) 24.0(18.5) 31.3(21.7) 2.2(1.7)	スパゲティ	合ひき肉、しらす干し	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、バナナ	カレー、食塩、中華だし、こしょう	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳干菓子(ラムネ・ぱりんこ・ビスコ)
19木	パン ①鮭のフライ、酢の物 ②わかめスープ オレンジ(乳)	467.6(411.9) 24.2(21.8) 18.9(22.9) 2.2(1.9)	パン、パン粉、揚げ油、小麦粉、○砂糖、砂糖	○ヨーグルト、さけ	だいごん、きゅうり、○みかん缶、○バナナ、にんじん、ごま、カットわかめ、しめじ、オレンジ、えのき茸	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、中華だし、こしょう	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳フルーツヨーグルト
20金	御飯 ①牛肉とキャベツの炒め物 ②みそ汁 ぶどう(乳)	600.6(544.5) 18.1(18.5) 23.4(36.1) 1.8(1.5)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、○バター、さつまいも	牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵	キャベツ、たまねぎ、○みかんジュース、ピーマン、パプリカ、ねぎ、にんにく、しょうが、ぶどう	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳みかんケーキ
21土	パン ①ポークソテー ②スープ なし(乳)	468.5(442.8) 20.5(21.5) 15.8(24.9) 2.6(2.2)	食パン	豚肉(もも)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、カットわかめ、にんにく、なし	しょうゆ、食塩、中華スープ、こしょう	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳(乳児用)干菓子(ラムネ・動物ゼリー・揚げ一筆)
24火	①中華ラーメン ②切干大根のサラダ バナナ(全)	401.9(400.8) 18.9(16.3) 18.9(16.3) 2.9(2.2)	○食パン、○マヨドレ、砂糖、ごま油、油、ゆで中華めん、○小麦粉	豚肉(肩)、ちくわ、○ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、切り干しだいごん、ごま、○パセリ、バナナ	しょうゆ、酢、中華だし、食塩	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳焼きピロシキ
25水	①マーボー丼 ②スープ オレンジ(乳)	564.5(500.2) 18.9(16.4) 19.2(16.3) 2.1(1.6)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、白ねぎ、たまねぎ、にんじん、にら、ごま、しょうが、ねぎ、オレンジ	しょうゆ、中華だし、食塩、こしょう	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳干菓子(ラムネ・味しらべ・動物ゼリー)
26木	パン ①さわらのごま揚げ、ブロッコリーのおかか和え ②野菜スープ ぶどう(乳)	474.3(430.9) 20.8(19.3) 19.7(23.4) 2.1(1.8)	パン、小麦粉、揚げ油	さわら、花かつお	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま、ぶどう	しょうゆ、食塩、洋風だし、酒、○ケールゼリーの素(メロン味)	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳メロンゼリー
27金	御飯 ①すき焼き風煮物 ②ひじきのマヨサラダ なし(乳)	706.3(623.0) 19.8(19.9) 32.0(42.7) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、○バター、マヨドレ、砂糖、○ベーキングパウダー、糸こんにゃく	○牛乳、牛肉(ばら)、焼き豆腐、○卵	はくさい、たまねぎ、にんじん、○にんじん、ねぎ、コーン缶、きゅうり、ひじき、なし	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳キャロットケーキ
28土	パン ①チャプチェ ②豆腐スープ バナナ(乳)	437.7(526.3) 17.0(22.1) 14.5(18.9) 1.8(1.5)	食パン、はるさめ、砂糖、ごま油	豚肉(ロース)、木綿豆腐	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごま、バナナ	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳(乳児用)干菓子(ラムネ・動物ゼリー・揚げ一筆)
30月	御飯 ①豚肉とじゃがいものカレー炒め ②かき玉汁 オレンジ(乳)	517.4(438.2) 24.2(19.7) 15.3(13.2) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖	豚肉(もも)、卵、○きなこ	たまねぎ、はくさい、ピーマン、にら、オレンジ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩、カレー粉、○食塩	牛乳(乳児用)干菓子	牛乳マカロニあべかわ

*延長保育のおやつはラムネ・しょうゆせんべい・ぱりんこ・動物ゼリーの中から提供しています。アレルギーのあるお子様に対しては、医師の指示書のもとに除去食及び代替食に対応しています。