

献立表

日付	献立	10時おやつ 乳児のみ	3時おやつ	補食	材 料 名			
					骨や体を作る食べ物	力が出る食べ物	病気にかりにくくなる食べ物	
01月	御飯 みそ汁 鶏肉のごま焼き しらたきと焼き鮭の炒め物 大根とこんにやくの煮物 フルーツ	せんべい 麦茶	ドライカレー サンド 牛乳	カレーポテト 麦茶	○牛乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、さけ水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	米、○ロールパン、砂糖、○砂糖、なたね油	しらたき、だいごん、糸こんにやく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、○ピーマン、○にんじん、かぶ・葉、ごま、すりごま、ブロッコリー、えのきたけ、コーン缶、いんげん、しょうが	エネルギー 以上児 554kcal
02火	御飯 みそ汁 根菜入りマーボー豆腐 かぶのトマト煮 野菜のきなこ和え フルーツ	せんべい 麦茶	みかんケーキ 牛乳	おかかごはん 麦茶	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、絹ごし豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、きな粉、かつお節	米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油、なたね油、片栗粉	たまねぎ、かぶ、にんじん、緑豆もやし、だいごん、キャベツ、○みかん缶、ホールトマト缶詰、しめじ、ほうれんそう、にら、ごぼう、赤ピーマン、ピーマン、えのきたけ、コーン缶、いんげん	未満児 421kcal
03水	御飯 みそ汁 鮭の磯辺焼き 大豆の甘辛炒め かぼちゃサラダ フルーツ	せんべい 麦茶	クロック ムッシュ風 牛乳	人参の煮物 麦茶	○牛乳、さけ、大豆水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、○ペーコン、○チーズ、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ(甘みそ)	米、○食パン、マヨネーズ、○無塩バター、○小麦粉、砂糖、ごま油	かぼちゃ、だいごん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、ごぼう、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、ミニトマト、コーン缶、ごま、焼きのり、しょうが	お知らせ 行事等 9日 誕生会
04木	カレーミートスパゲティ 野菜スープ じゃがいものおかか煮 豚肉となすの炒め物 フルーツ	せんべい 麦茶	鮭ときゅうりの 混ぜお寿司 麦茶	けんちん汁 麦茶	豚ひき肉、豚肉(もも)、ペーコン、○さけ、かつお節	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、○米、片栗粉、砂糖、○砂糖、なたね油	なす、たまねぎ、かぶ、赤ピーマン、にんじん、○きゅうり、にんじん、にら、しめじ、ピーマン、えのきたけ、えだまめ、ブロッコリー、コーン缶、○ごま	
05金	御飯 みそ汁 あじのチーズパン焼き もやしのチャフチェ風炒め 納豆とおくらのねばねばサラダ フルーツ	せんべい 麦茶	ごまときな粉の おからクッキー 牛乳	大学かぼちゃ 麦茶	○牛乳、あじ、○おから、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、挽きわり納豆、粉チーズ、○きな粉、油揚げ、かつお節	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、パン粉、はるさめ、砂糖、なたね油、片栗粉	緑豆もやし、たまねぎ、だいごん、にんじん、きゅうり、にら、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、オクラ、えのきたけ、ごぼう、○ごま、コーン缶、○すりごま、カットわかめ、しょうが	
06土	バターロール 野菜スープ 鶏肉のオーブン焼き マヨドレサラダ フルーツ		ジャムの 蒸しパン 麦茶	おにぎり 麦茶	鶏もも肉、ペーコン、ツナ水煮缶	ロールパン、○ホットケーキ粉、マヨネーズ	キャベツ、かぶ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、○いちごジャム、コーン缶、にんにく、しょうが	
08月	御飯 みそ汁 豚肉のみそヨーグルト焼き かぼちゃの煮物 大根の炒め物 フルーツ	せんべい 麦茶	メロン クワッサン 牛乳	青のりごはん 麦茶	○牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、○卵、油揚げ	米、○クワッサン、○小麦粉、○砂糖、○無塩バター、砂糖、なたね油	かぼちゃ、たまねぎ、だいごん、赤ピーマン、にら、にんじん、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン	
09火	ハヤシライス 野菜スープ 鶏肉のカレー風味揚げ マカロニサラダ フルーツ	せんべい 麦茶	ケーキ 牛乳	豆腐のみそ汁 麦茶	○牛乳、鶏もも肉、○卵、豚肉(もも)、ペーコン、○生クリーム、ツナ水煮缶	米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、トマト、かぶ、にんじん、きゅうり、しめじ、ごぼう、えのきたけ、ブロッコリー、ミニトマト、コーン缶、しょうが	
10水	冷やしうどん 厚揚げとウィンナーの煮物 わかめとレタスの じゃこ炒め フルーツ	せんべい 麦茶	ひじき入り おにぎり 麦茶	ポトフ 麦茶	生揚げ、鶏もも肉、ウィンナーソーセージ、油揚げ、じゃこ	生うどん、○米、ごま油、○砂糖、砂糖、○なたね油	にんじん、だいごん、レタス、たまねぎ、赤ピーマン、しめじ、えのきたけ、○にんじん、ごぼう、○えだまめ、ブロッコリー、カットわかめ、いんげん、○ひじき	
11木	御飯 みそ汁 かじきのみそ焼き さつまいもと昆布の煮物 もやしとハムの中華サラダ フルーツ	せんべい 麦茶	コーンマヨパン 牛乳	ツナマヨごはん 麦茶	○牛乳、かじき、○ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ、ハム、油揚げ、米みそ(甘みそ)	米、さつまいも、○食パン、砂糖、○マヨネーズ、ごま油	緑豆もやし、だいごん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、○にんじん、にんじん、にら、えのきたけ、ブロッコリー、ミニトマト、○コーン缶、コーン缶、刻みこんぶ、しょうが	
12金	御飯 みそ汁 鶏手羽の照り焼き じゃがいものごま煮 ごぼうと枝豆のサラダ フルーツ	せんべい 麦茶	チーズクッキー 牛乳	せんべい 麦茶	○牛乳、鶏手羽、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、粉チーズ、○脱脂粉乳、ツナ水煮缶、○卵、油揚げ	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	ごぼう、だいごん、きゅうり、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、にら、えのきたけ、えだまめ、すりごま、いんげん、にんにく、しょうが	
13土	バターロール きゃべつのスープ かじきの ハーベキューソース焼き ツナじゃが フルーツ		あんぱん 麦茶	おにぎり 麦茶	かじき、ペーコン、ツナ水煮缶	ロールパン、じゃがいも、砂糖	たまねぎ、キャベツ、だいごん、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、りんご、にんにく	
15月	御飯 みそ汁 鶏肉のごま焼き しらたきと焼き鮭の炒め物 大根とこんにやくの煮物 フルーツ	せんべい 麦茶	ドライカレー サンド 牛乳	カレーポテト 麦茶	○牛乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、さけ水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	米、○ロールパン、砂糖、○砂糖、なたね油	しらたき、だいごん、糸こんにやく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、○ピーマン、○にんじん、かぶ・葉、ごま、すりごま、ブロッコリー、えのきたけ、コーン缶、いんげん、しょうが	
16火	御飯 みそ汁 根菜入りマーボー豆腐 かぶのトマト煮 野菜のきなこ和え フルーツ	せんべい 麦茶	みかんケーキ 牛乳	おかかごはん 麦茶	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、絹ごし豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、きな粉、かつお節	米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油、なたね油、片栗粉	たまねぎ、かぶ、にんじん、緑豆もやし、だいごん、キャベツ、○みかん缶、ホールトマト缶詰、しめじ、ほうれんそう、にら、ごぼう、赤ピーマン、ピーマン、えのきたけ、コーン缶、いんげん	
17水	御飯 みそ汁 鮭の磯辺焼き 大豆の甘辛炒め かぼちゃサラダ フルーツ	せんべい 麦茶	クロック ムッシュ風 牛乳	人参の煮物 麦茶	○牛乳、さけ、大豆水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、○ペーコン、○チーズ、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ(甘みそ)	米、○食パン、マヨネーズ、○無塩バター、○小麦粉、砂糖、ごま油	かぼちゃ、だいごん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、ごぼう、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、ミニトマト、コーン缶、ごま、焼きのり、しょうが	
18木	カレーミートスパゲティ 野菜スープ じゃがいものおかか煮 豚肉となすの炒め物 フルーツ	せんべい 麦茶	鮭ときゅうりの 混ぜお寿司 麦茶	けんちん汁 麦茶	豚ひき肉、豚肉(もも)、ペーコン、○さけ、かつお節	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、○米、片栗粉、砂糖、○砂糖、なたね油	なす、たまねぎ、かぶ、赤ピーマン、にんじん、○きゅうり、にんじん、にら、しめじ、ピーマン、えのきたけ、えだまめ、ブロッコリー、コーン缶、○ごま	
19金	御飯 みそ汁 あじのチーズパン焼き もやしのチャフチェ風炒め 納豆とおくらのねばねばサラダ フルーツ	せんべい 麦茶	ごまときな粉の おからクッキー 牛乳	大学かぼちゃ 麦茶	○牛乳、あじ、○おから、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、挽きわり納豆、粉チーズ、○きな粉、油揚げ、かつお節	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、パン粉、はるさめ、砂糖、なたね油、片栗粉	緑豆もやし、たまねぎ、だいごん、にんじん、きゅうり、にら、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、オクラ、えのきたけ、ごぼう、○ごま、コーン缶、○すりごま、カットわかめ、しょうが	
20土	バターロール 野菜スープ 鶏肉のオーブン焼き マヨドレサラダ フルーツ		ジャムの 蒸しパン 麦茶	おにぎり 麦茶	鶏もも肉、ペーコン、ツナ水煮缶	ロールパン、○ホットケーキ粉、マヨネーズ	キャベツ、かぶ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、○いちごジャム、コーン缶、にんにく、しょうが	

日付	献立	10時おやつ 乳児のみ	3時おやつ	補食	材 料 名		
					骨や体を作る食べ物	力が出る食べ物	病気にかりにくくなる食べ物
22月	御飯 みそ汁 豚肉のみそヨーグルト焼き かぼちゃの煮物 大根の炒め物 フルーツ	せんべい 麦茶	メロン クローワッサン 牛乳	青のりごはん 麦茶	○牛乳、豚肉(もも)、 ヨーグルト(無糖)、米み そ(淡色辛みそ)、米み そ(甘みそ)、○卵、油 揚げ	米、○クローワッサン、○ 小麦粉、○砂糖、○無塩 バター、砂糖、なたね油	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、 赤ピーマン、にら、にんじん、し めじ、えのきたけ、ブロッコ リー、コーン缶、ピーマン
23火	御飯 みそ汁 鶏肉のスタミナ焼き きゅうりとわか菜炒め きゅうりの漬けサラダ フルーツ	せんべい 麦茶	バナナ ビスケット 牛乳	豆腐のみそ汁 麦茶	○牛乳、鶏もも肉、豚肉 (もも)、ツナ水煮缶、米 みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ、○卵	米、○ホットケーキ粉、 ○無塩バター、ごま油、 ○砂糖、砂糖、なたね油	だいこん、きゅうり、たまねぎ、 かぶ、にんじん、○バナナ、○パ ナナ(乾果)、しめじ、かぶ・ 葉、えのきたけ、ごま、にんに く、しょうが、れんこん、いんげ ん、きゅうり
24水	冷やしうどん 厚揚げとウィンナーの煮物 わかめとレタスの じゃこ炒め フルーツ	せんべい 麦茶	ひじき入り おにぎり 麦茶	ポトフ 麦茶	生揚げ、鶏もも肉、ウイ ンナーソーセージ、油揚 げ、じゃこ	生うどん、○米、ごま 油、○砂糖、砂糖、○な たね油	にんじん、だいこん、レタス、た まねぎ、赤ピーマン、しめじ、え のきたけ、○にんじん、ごぼう、 ○えだまめ、ブロッコリー、カッ トわかめ、いんげん、○ひじき
25木	御飯 みそ汁 かじきのみそ焼き さつまいもと昆布の煮物 もやしとハムの中巻サラダ フルーツ	せんべい 麦茶	コーンマヨパン 牛乳	ツナマヨごはん 麦茶	○牛乳、かじき、○ツナ 水煮缶、米みそ(淡色辛 みそ)、○チーズ、ハ ム、油揚げ、米みそ(甘 みそ)	米、さつまいも、○食パ ン、砂糖、○マヨネー ズ、ごま油	緑豆もやし、だいこん、キャベ ツ、たまねぎ、きゅうり、○にん じん、にんじん、にら、えのきた け、ブロッコリー、ミニトマト、 ○コーン缶、コーン缶、刻みこん ぶ、しょうが
26金	御飯 みそ汁 鶏手羽の照り焼き じゃがいものごま煮 ごぼうと枝豆のサラダ フルーツ	せんべい 麦茶	チーズクッキー 牛乳	せんべい 麦茶	○牛乳、鶏手羽、米みそ (淡色辛みそ)、○粉 チーズ、○脱脂粉乳、ツ ナ水煮缶、○卵、油揚げ	米、じゃがいも、○小麦 粉、○無塩バター、○砂 糖、マヨネーズ、砂糖	ごぼう、だいこん、きゅうり、た まねぎ、ミニトマト、にんじん、 にら、えのきたけ、えだまめ、ず りごま、いんげん、にんにく、 しょうが
27土	バターロール きゅうりのスープ かじきの ハーベキューソース焼き ツナじゃが フルーツ		あんぱん 麦茶	おにぎり 麦茶	かじき、ベーコン、ツナ 水煮缶	ロールパン、じゃがい も、砂糖	たまねぎ、キャベツ、だいこん、 しめじ、えのきたけ、ブロッコ リー、りんご、にんにく
29月	御飯 みそ汁 鶏肉のごま焼き しらたきと焼き鮭の炒め物 大根とこんにゃくの煮物 フルーツ	せんべい 麦茶	ドライカレー サンド 牛乳	カレーポテト 麦茶	○牛乳、鶏もも肉、○豚 ひき肉、さけ水煮缶詰、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	米、○ロールパン、砂 糖、○砂糖、なたね油	しらたき、だいこん、糸こんにゃ く、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、かぶ、○ピーマン、○にんじ ん、かぶ・葉、ごま、すりごま、 ブロッコリー、えのきたけ、コー ン缶、いんげん、しょうが
30火	御飯 みそ汁 根菜入りマーボー豆腐 かぶのトマト煮 野菜のきなこ和え フルーツ	せんべい 麦茶	みかんケーキ 牛乳	おかかごはん 麦茶	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、絹ごし豆腐、○ 卵、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、しらす干 し、きな粉、かつお節	米、○無塩バター、○小 麦粉、○砂糖、砂糖、ご ま油、なたね油、片栗粉	たまねぎ、かぶ、にんじん、緑豆 もやし、だいこん、キャベツ、○ みかん缶、ホルルトマト缶詰、し めじ、ほうれんそう、にら、ごぼ う、赤ピーマン、ピーマン、えの きたけ、コーン缶、いんげん