

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価				
		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					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						
04 ( 月 )	パン ミネストローネ ピーフンサラダ フルーツポンチ	●ロールパン じゃが芋 ■小麦粉 ■マカロニ ひまわり 油ピーフン 片栗粉、三温糖	ベーコン ロースハム	玉ねぎ、人参 トマト缶、みかん缶 ブルーベリージャム 大根、白桃缶 黄桃缶、三度豆 かんてん	酢 淡口しょうゆ ブイオン 食塩 こしょう	米粉のおやつ 野菜ジュース ブルーベリー蒸しぱん	エネルギー 546 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 12.6 g カルシウム 63 mg	18 ( 月 )	ご飯 チキンカレー シルバーサラダ みかん	米 じゃが芋 ■小麦粉 ■マカロニ 黒砂糖 国産はるさめ 三温糖 なたね油	■牛乳 鶏もも肉 ロースハム	みかん 玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり 三度豆 すりおろしりんご ウスターソース ブイオン 塩こしょう	カーフレーク ケチャップ 酢、淡口しょうゆ 白ワイン、濃口しょうゆ ウスターソース ブイオン 塩こしょう	ヨーク 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 566 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.0 g カルシウム 234 mg				
05 ( 火 )	ご飯 鶏肉の照焼 切干大根の煮物 玉麩のみそ汁	米、 ■マカロニ きな粉 ■玉麩 粉糖	■牛乳 鶏もも肉 きな粉 油揚げ みそ だしかつお	人参 玉ねぎ、青ねぎ 三度豆 切干大根 国産カットわかめ にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	キャンディチーズ 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 10.4 g カルシウム 203 mg	19 ( 火 )	ご飯 さわらの幽庵焼き あらめの煮物 かす汁	米 片栗粉 三温糖 サラダ油 なたね油	■牛乳 さわら 豚肉 みそ 油揚げ、さつま揚げ だしかつお	かぼちゃ、人参 大根 三度豆 青ねぎ あらめ 国産レモン果汁	酒かす 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	キャンディチーズ 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 14.6 g カルシウム 206 mg				
06 ( 水 )	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き シルバーサラダ ABCスープ	米、 ■小麦粉 さつまいも 国産はるさめ ■マカロニ 片栗粉 三温糖	■牛乳 生鮭 無調製豆乳 ベーコン ロースハム	玉ねぎ キャベツ 人参 ホールコーン きゅうり パセリ	淡口しょうゆ ブイオン 酢 食塩、こしょう パセリ粉	ヨーク 牛乳 さつまいものケーキ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.6 g カルシウム 210 g	20 ( 水 )	ご飯 オレンジゼリー 鶏肉の味噌かけ キャベツの磯香和え たぬき汁	米 ■マカロニ 三温糖 なたね油 片栗粉	■牛乳 鶏もも肉 豆腐、ベーコン 油揚げ だしかつお みそ	キャベツ、人参 玉ねぎ、ほうれんそう 水菜、えのきたけ ピーマン 青ねぎ 土しよが 刻みのり	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 222 mg				
07 ( 木 )	七草がゆ りんごゼリー 鶏肉のからあげ キャベツの土佐和え たぬき汁	米 片栗粉 なたね油 三温糖	■牛乳 鶏もも肉 豆腐(絹) ツナ ノンオイル 油揚げ だしかつお 糸かつお	キャベツ、人参、 ほうれんそう えのきたけ、かぶ 大根、水菜、青ねぎ 土しよが、にんにく 三つ葉、 干しひじ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	おせんべい 牛乳 ひじきとツナ御飯	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 236 mg	21 ( 木 )	ご飯 鮭のムニエル ブロッコリーのサラダ コーンスープ	米 ■小麦粉 米粉 三温糖 サラダ油 片栗粉	■牛乳 ●無調製豆乳 生鮭 豆腐(絹) ベーコン ツナ ノンオイル	人参 玉ねぎ キャベツ クリームコーン缶 ブロッコリー パセリ	ウスターソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢 ブイオン 食塩 こしょう	おせんべい 牛乳 お豆腐のケーキ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 221 mg				
08 ( 金 )	豚丼 甘酢和え とうふのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	■牛乳 豚肉 豆腐(絹)、甘みそ ちりめんじゃこ だしかつお	玉ねぎ 人参、キャベツ きゅうり、ぶなしめじ 青ねぎ 三度豆 国産カットわかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酢 食塩	ヨーク 牛乳 抹茶蒸しぱん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 241 mg	22 ( 金 )	のり佃煮 プチゼリー ご飯 肉じゃが(牛) 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 じゃが芋 マロニー 三温糖 なたね油	■牛乳 牛肉 厚揚げ みそ ●高野豆腐 だしかつお	玉ねぎ 人参 のり佃煮 三度豆 青ねぎ	濃口しょうゆ	ヨーク 牛乳 なぞなぞクッキー	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.7 g カルシウム 235 mg				
12 ( 火 )	あずきご飯 鶏の塩麴焼き 白菜と小松菜の土佐和え かぼちゃのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	■牛乳 鶏もも肉 あずき 油揚げ みそ だしかつお 糸かつお	白菜 キャベツ、人参 玉ねぎ かぼちゃ、小松菜 いちごジャム 青ねぎ 土しよが	塩こうじ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	動物ビスケット 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 10.4 g カルシウム 252 mg	25 ( 月 )	牛肉の混ぜ寿司 千草和え 生麩のすまし汁	米 ●ロールパン 三温糖 ■生麩 なたね油	■牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ きな粉 だしかつお	キャベツ 白菜、人参 ごぼう、水菜 えのきたけ、三度豆 三つ葉 こんぶ 国産カットわかめ	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 揚げパン(きな粉)	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 225 mg				
13 ( 水 )	ご飯 照り焼きハンバーグ 水菜のサラダ オニオンスープ	米 三温糖 片栗粉	牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 ベーコン ツナ ノンオイル おから	玉ねぎ キャベツ 人参 水菜 パセリ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酢 ブイオン 食塩 こしょう	ヨーク 白ブドウジュース ブルーベリータルト	エネルギー 538 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 116 mg	26 ( 火 )	ご飯 白身魚の梅マヨ焼 白菜と水菜の和え物 じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖	■牛乳 さくら ●無調製豆乳 ツナ ノンオイル みそ だしかつお	白菜 玉ねぎ 人参 水菜 ホールコーン 青ねぎ パセリ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	動物ビスケット 牛乳 ツナパン	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 245 mg				
14 ( 木 )	ご飯 白身魚の味噌香味焼き 甘酢和え あったか汁	米 白玉粉 上新粉 三温糖 片栗粉	■牛乳 さくら 人参 こしあん 豆腐、みそ 油揚げ だしかつお ちりめんじゃこ	キャベツ 人参 大根 きゅうり 青ねぎ 玉ねぎ 土しよが	淡口しょうゆ みりん 酢 食塩	キャンディチーズ 牛乳 梅が枝餅	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 12.3 g カルシウム 216 mg	27 ( 水 )	中華丼 揚げ餃子 春雨の中華スープ プチゼリー	米 ■小麦粉 なたね油 三温糖 片栗粉 国産はるさめ	■牛乳 豚肉 ■ぎょうざ(冷凍) ベーコン なると	人参、キャベツ 玉ねぎ、もやし ほうれんそう たけのこ水煮 三度豆、しいたけ 干しいたけ 土しよが、にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華薬 食塩 オイスターソース こしょう	ヨーク 牛乳 マーブル蒸しぱん	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 19.4 g カルシウム 204 mg				
15 ( 金 )	ご飯 プチゼリー 糸がつおのふりかけ ちゃんこ煮 キャベツと水菜の磯香和え	米、 ■食パン 三温糖 片栗粉 マロニー	■牛乳 ●焼き豆腐 鶏ミンチ 油揚げ、豆腐 だしかつお ちりめんじゃこ 糸かつお	白菜 キャベツ 大根、人参 水菜 青ねぎ 土しよが 刻みのり	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 じゃこトースト(ねぎ)	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 271 mg	28 ( 木 )	ご飯 鯛の味噌香味焼き キャベツとみずなの磯香和え 雪見汁	米 ■小麦粉 1kg 三温糖 ひまわり油 ■塩 片栗粉	■牛乳 まだい 豆腐(絹) ●無調製豆乳 みそ だしかつお	人参 キャベツ 大根、水菜 三つ葉 玉ねぎ 青ねぎ 刻みのり	みりん 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩	キャンディチーズ 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 11.8 g カルシウム 239 g				
献立の平均栄養価		三歳以上児(1日の45%提供)				エネルギー 571Kcal	蛋白質 22.3g	脂質 15.9g	カルシウム 229mg	鉄分 2mg	29 ( 金 )	パン クリームシチュー 大根サラダ 野菜ゼリー	米 じゃが芋 米粉	■牛乳 ●無調製豆乳 鶏もも肉	人参、大根 玉葱、ほうれんそう ホールコーン パセリ 焼きのり	ブイオン 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.7 g カルシウム 205 mg	
		三歳未満児(1日の50%提供)				エネルギー 496Kcal	蛋白質 19.1g	脂質 12.8g	カルシウム 240mg	鉄分 3mg									

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※ 材料名の●(卵)・▲(乳製品)・■(小麦)・◆(その他)マークはアレルギー食材です。  
 ※ 1月7日(木)の鶏のから揚げは、12月ラッキー人参であつた子からの、リクエストメニューです。

