



献立表



とちのもり保育園

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				※おやつは記入なし	10時おやつ (3歳未満)	3時おやつ ○：3歳未満 ●：3歳以上
			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			
1 木	ごはん 白身魚の煮つけ 豆腐の旨煮汁 いちご	547.2(460.7) 25.7(24.3) 20.6(17.2) 1.2(1.3)	米、片栗粉、ごま油、砂糖	豆腐、ホキ、豚肉	いちご、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、たけのこ、さやえんどう、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、中華だし	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ○アンパンマン ひとくちビスケット ●源氏パイ	
2 金	ケチャップライス 鶏かつ ポテトサラダ ポトフ	606.1(546.1) 31.8(31.0) 17.9(18.5) 1.5(1.2)	じゃがいも、米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご、とうもろこし、ピーマン	ケチャップ、洋風だし、食塩	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 ○マンナウエハー ●クリームソーダ風ゼリー	
7 水	ちゃんぽんめん バナナ	404.8(404.7) 15.4(15.3) 12.3(13.1) 1.8(1.5)	中華めん、ごま油	豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 ベビーせんべい	牛乳 ○たべっ子BABYおやさい ●カルテツサブレ	
8 木	ごはん さけの西京焼き 野菜炒め(キャベツ・もやし) けんちん汁	490.0(391.5) 21.6(22.0) 15.4(13.5) 1.2(1.0)	米、ごま油、砂糖	さけ、豆腐、みそ、油揚げ	キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、ピーマン、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ○フチダノン(りんご) ●ふんわりロールケーキ	
9 金	ツナひじきチャーハン 厚揚げのそぼろあん みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) みかん缶	568.9(471.5) 21.6(17.6) 19.4(15.3) 1.8(1.3)	米、片栗粉、油、ごま油	生揚げ、鶏肉、ツナ、みそ、油揚げ	たまねぎ、みかん、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、ピーマン、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 ○かっぱえびせん ●雪の宿	
10 土	ツナカレー バナナ	352.4(346.8) 10.9(12.4) 7.5(8.6) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、油	ツナ	バナナ、たまねぎ、にんじん	カレールウ	牛乳 ハイハイ		
12 月	マーボー豆腐丼 中華風サラダ 中華スープ(チンゲン菜・えのき) バナナ	578.7(447.6) 18.4(16.5) 19.7(13.5) 1.5(1.1)	米、片栗粉、はるさめ、ごま油、砂糖	豆腐、豚肉、みそ	バナナ、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だし、食塩	牛乳 ベビーせんべい	牛乳 ○フチダノン(みかん) ●ワッフル	
13 火	ごはん 白身魚の五目あんかけ みそ汁(じゃが芋・さやえんどう)	420.7(472.2) 17.0(18.2) 11.1(13.7) 1.5(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	ホキ、みそ	たまねぎ、さやえんどう、にんじん、たけのこ、えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 おこめボール	牛乳 ○マンナビスケット ●おとっと	
14 水	けんちんうどん 白身魚のごま揚げ バナナ	454.7(486.7) 19.8(21.4) 16.7(22.1) 2.1(1.8)	うどん、油、米粉	ホキ、鶏肉	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 ○●ビスコ	
15 木	食パン 煮込みハンバーグ コーンクリームスープ	500.4(407.2) 20.5(17.8) 20.9(16.1) 1.7(1.4)	食パン、片栗粉、油、砂糖	豚肉、豆乳、豚レバー	たまねぎ、トマト、とうもろこし	ケチャップ、ウスターソース、食塩、洋風だし、パセリ、ナツメグ	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ○たべっ子BABYおやさい ●フレンスクレープ(いちご)	
16 金	とりそぼろごはん 凍り豆腐のから揚げ みそ汁(わかめ)	470.9(437.4) 19.1(17.3) 16.4(15.7) 1.4(1.3)	米、片栗粉、油、砂糖	豆腐、鶏肉、凍り豆腐、みそ、油揚げ	ねぎ、わかめ、あおのり、にんにく	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 ○かっぱえびせん ●カルテツリトルクッキー	
17 土	じゃごごはん けんちん汁 バナナ	274.1(266.3) 8.1(8.6) 4.1(6.0) 0.8(0.7)	米、ごま油	豆腐、しらす干し、油揚げ、かつお節	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ハイハイ		
19 月	カレーライス キャベツのツナマヨネーズあえ	541.4(472.4) 15.9(15.2) 24.9(21.8) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉、ツナ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	カレールウ	牛乳 ベビーせんべい	牛乳 ○マンナウエハー ●カルテツサブレ	
20 火	ごはん しょうが焼き キャベツとツナの炒め煮 すまし汁(たけのこ・わかめ)	468.9(453.7) 21.2(20.5) 16.5(22.7) 1.4(1.3)	米、油	豚肉、ツナ	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 ○フチダノン(もも) ●カルシウムヨーグルト	
21 水	ツナとトマトのマカロニ スープ(キャベツ・にんじん) バナナ	438.5(436.5) 13.5(13.0) 14.9(15.0) 1.2(1.0)	マカロニ、油	ツナ	バナナ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、ごまつな、えのきたけ	ケチャップ、酒、洋風だし、食塩、パセリ	牛乳 おこめボール	牛乳 ○●ビスコ(メープル)	
22 木	ごはん さけのマヨネーズ焼き にんじんのじゃごごまあえ 豚汁	522.4(478.2) 22.0(22.3) 15.6(18.3) 1.5(1.3)	米、マヨネーズ、油、ごま油	さけ、豚肉、しらす干し、みそ	にんじん、だいこん、もやし、たまねぎ、ごぼう、とうもろこし、さやえんどう、ねぎ、ごま	かつおだし汁、食塩、こしょう	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ○マンナビスケット ●パウムクーヘン	
23 金	わかめごはん 厚揚げの中華煮 すまし汁(じゃが芋・えのき)	468.4(409.9) 16.9(15.1) 17.8(14.6) 1.6(1.1)	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉	生揚げ、豚肉	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 ○かっぱえびせん ●おにぎりせんべい	
24 土	ケチャップライス ポトフ バナナ	335.5(305.1) 11.9(12.5) 4.2(6.4) 0.8(0.7)	米、じゃがいも、油	鶏肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、洋風だし、食塩	牛乳 ハイハイ		
26 月	ピピンパ わかめスープ(キャベツ)	408.6(426.3) 15.2(14.3) 13.4(13.9) 1.1(1.0)	米、油、砂糖、ごま油	豚肉、鶏肉	もやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ねぎ、ごま、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だし、食塩	牛乳 ベビーせんべい	牛乳 ○マンナビスケット ●カルテツリトルクッキー	
27 火	ごはん 鶏つくねのあんかけ(ひじき) キャベツとツナの炒め煮 みそ汁(じゃが芋・さやえんどう)	494.5(399.5) 19.2(16.8) 17.3(17.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、油	鶏肉、ツナ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 ○マンナウエハー ●たべっ子どうぶつ	
28 水	焼きうどん バナナ	429.7(377.3) 14.9(14.8) 16.8(11.9) 1.4(1.1)	うどん、油	豚肉、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 おこめボール	牛乳 ○たべっ子BABYおやさい ●ムーンライト ガレットサンド	
29 木	ごはん からあげ 野菜炒め(コーン・キャベツ) みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	580.4(544.9) 21.5(21.2) 23.1(24.0) 1.5(1.4)	米、片栗粉、油、砂糖	鶏肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ごぼう、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ○●ビスコ(発酵バター)	
30 金	じゃごごはん 豚肉と野菜のごま炒め 中華スープ(いも・もやし・ごま)	463.1(430.8) 17.4(16.9) 19.6(16.6) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、油、ごま油	豚肉、しらす干し、かつお節	たまねぎ、もやし、グリーンアスパラガス、ねぎ、ごま、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 ○かっぱえびせん ●カルテツウエハース	
31 土	わかめごはん 豚汁 バナナ	259.4(263.1) 6.5(7.9) 3.3(6.0) 0.9(0.7)	米、ごま油	豚肉、みそ	バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁	牛乳 ハイハイ		