



# 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<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満児                   | 材 料 名                      |                         |                                                   | ※おやつは記入なし                    | 10時おやつ<br>(3歳未満) | 3時おやつ<br>○：3歳未満<br>●：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<br>火  | ごはん<br>ナゲット<br>ひじきとキャベツのサラダ<br>みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）                                                                                           | 578.0(441.5)<br>20.1(18.3)<br>18.9(17.9)<br>1.4(1.1) | 米、片栗粉、マヨネーズ、油              | 牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ         | たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、とうもろこし、にんじん、ごぼう、ひじき、にんにく、しょうが      | かつおだし汁、食塩、こしょう               | 牛乳<br>がんばれ野菜家族   | 牛乳<br>○ブチダノン（りんご）<br>●ガトーショコラ                                                                            |
| 2<br>水  | 焼きそば<br>かぼちゃのサラダ<br>バナナ                                                                                                                 | 511.7(483.3)<br>14.0(15.0)<br>21.9(23.1)<br>1.3(1.2) | めん、マヨネーズ、油                 | 牛乳、豚肉                   | バナナ、かぼちゃ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、あおのり      | 中濃ソース、酒、食塩、こしょう              | 牛乳<br>チーズ        | 牛乳<br>○たべっ子BABYおやさい<br>●カルテツサプリ、カルテツウエハース                                                                |
| 3<br>木  | ごはん<br>さけの香りみそ焼き（ごま）<br>ひじきの煮物<br>豆腐すまし汁（わかめ）                                                                                           | 412.4(364.0)<br>20.4(19.7)<br>11.8(12.4)<br>1.5(1.2) | 米、砂糖、ごま油、片栗粉               | 牛乳、さけ、豆腐、油揚げ、みそ         | ねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、ごま、わかめ                         | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩           | 牛乳<br>小魚せんべい     | 牛乳<br>○マンナウエハー<br>●おとっと                                                                                  |
| 4<br>金  | わかめごはん<br>厚揚げの中華煮<br>中華風サラダ<br>みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）                                                                                           | 563.5(429.0)<br>18.8(16.1)<br>23.0(15.6)<br>1.9(1.3) | 米、ごま油、はるさめ、片栗粉、砂糖          | 牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、油揚げ        | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、もやし、きゅうり、ねぎ、ピーマン、ごぼう、にんにく、しょうが     | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう     | 牛乳<br>かぼちゃポーロ    | 牛乳<br>○小魚せんべい<br>●源氏パイ                                                                                   |
| 5<br>土  | ツナカレー<br>バナナ                                                                                                                            | 352.4(347.8)<br>10.9(12.5)<br>7.5(8.6)<br>1.5(1.3)   | 米、じゃがいも、油                  | 牛乳、ツナ                   | バナナ、たまねぎ、にんじん                                     | カレールウ                        | 牛乳<br>がんばれ野菜家族   |                                                                                                          |
| 7<br>月  | セタメニュー                                                                                                                                  | 680.2(616.2)<br>16.1(18.8)<br>27.4(24.9)<br>1.7(1.4) | 米、じゃがいも、油                  | 牛乳、豚肉                   | たまねぎ、にんじん                                         | カレールウ                        | 牛乳<br>小魚せんべい     |                                                                                                          |
| 8<br>火  | マーボー豆腐丼<br>中華風サラダ<br>中華スープ（チンゲン菜・えのき）                                                                                                   | 477.9(459.4)<br>16.4(15.0)<br>17.0(14.0)<br>1.5(1.3) | 米、片栗粉、はるさめ、ごま油、砂糖          | 牛乳、豆腐、豚肉、みそ             | もやし、きゅうり、チンゲンサイ、えのきだけ、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<br>マンナビスケット   | 牛乳<br>○かっぱえびせん<br>●たべっ子どうぶつ                                                                              |
| 9<br>水  | ちゃんぽんめん<br>小松菜のごま和え（コーン）<br>バナナ                                                                                                         | 481.0(484.3)<br>16.9(17.3)<br>16.4(21.0)<br>2.1(1.7) | めん、ごま油                     | 牛乳、豚肉                   | バナナ、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、とうもろこし、ごま             | しょうゆ、中華だし、食塩                 | 牛乳<br>チーズ        | 牛乳<br>○●ビスコ                                                                                              |
| 10<br>木 | ごはん<br>さけの西京焼き<br>野菜炒め（キャベツ・もやし）<br>けんちん汁                                                                                               | 432.0(409.5)<br>21.1(20.9)<br>17.1(13.5)<br>1.3(1.2) | 米、ごま油、砂糖                   | 牛乳、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<br>がんばれ野菜家族   | 牛乳<br>○たべっ子BABYおやさい<br>●きらきら星のパフ、カルテツウエハース                                                               |
| 11<br>金 | ごはん<br>からあげ（のり）<br>キャベツの胡麻マヨネーズあえ<br>みそ汁（豆腐・なす）                                                                                         | 679.7(665.1)<br>25.6(24.7)<br>30.2(30.1)<br>1.8(1.6) | 米、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま油          | 牛乳、アイスクリーム、鶏肉、豆腐、ちくわ、みそ | キャベツ、なす、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ごま、のり、しょうが                | かつおだし汁、しょうゆ、酒                | 牛乳<br>かぼちゃポーロ    | 牛乳<br>○●おはなしおやつ<br> |
| 12<br>土 | ケチャップライス<br>ポトフ                                                                                                                         | 279.7(267.0)<br>11.2(12.1)<br>4.1(6.3)<br>0.8(0.7)   | 米、じゃがいも、油                  | 鶏肉、牛乳                   | 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<br>がんばれ野菜家族   |                                                                                                          |
| 14<br>月 | ビビンバ<br>わかめスープ（コーン）<br>バナナ                                                                                                              | 452.1(382.3)<br>15.0(12.1)<br>15.7(10.4)<br>1.2(0.9) | 米、油、砂糖、ごま油                 | 牛乳、豚肉、鶏肉                | バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし、ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが | しょうゆ、みりん、中華だし、食塩             | 牛乳<br>小魚せんべい     |                                                                                                          |
| 15<br>火 | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>ひじきとキャベツのサラダ<br>豆腐の旨煮汁                                                                                                 | 652.6(538.8)<br>31.0(29.7)<br>28.5(22.6)<br>1.2(1.1) | 米、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖       | 牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉             | たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、えのきだけ、だけのこ、さやえんどう、ひじき、しょうが  | かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩、中華だし    | 牛乳<br>マンナウエハー    | 牛乳<br>○かっぱえびせん<br>●豆乳プリンタルト                                                                              |
| 16<br>水 | けんちんうどん<br>白和え<br>バナナ                                                                                                                   | 384.4(361.3)<br>15.3(12.4)<br>13.1(8.9)<br>2.1(1.5)  | うどん、砂糖                     | 牛乳、豆腐、鶏肉                | バナナ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、ごま                        | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩           | 牛乳<br>かぼちゃポーロ    | 牛乳<br>○マンナビスケット<br>●集中カウの花揚げ、カルテツウエハース                                                                   |
| 17<br>木 | ごはん<br>すき焼き風煮物<br>小松菜の煮浸し<br>すまし汁（じゃが芋・えのき）                                                                                             | 499.5(418.8)<br>19.0(19.5)<br>18.6(16.3)<br>1.5(1.2) | 米、じゃがいも、砂糖                 | 牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ            | こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、ねぎ、わかめ                  | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩           | 牛乳<br>がんばれ野菜家族   | 牛乳<br>○ブチダノン（もも）<br>●フレンスクレープ（カスタード風）                                                                    |
| 18<br>金 | 食パン<br>ミートボールのトマトシチュー<br>マカロニサラダ                                                                                                        | 563.4(515.3)<br>20.5(18.6)<br>26.1(26.6)<br>1.9(1.6) | パン、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、米粉 | 牛乳、豚肉、牛肉                | たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、キャベツ                           | 洋風だし、酒、食塩                    | 牛乳<br>チーズ        | 牛乳<br>○●ビスコ（メープル）                                                                                        |
| 19<br>土 | わかめごはん<br>豚汁                                                                                                                            | 218.6(215.8)<br>6.0(7.1)<br>3.2(5.3)<br>0.9(0.8)     | 米、ごま油                      | 豚肉、みそ                   | だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう                                  | かつおだし汁                       | 牛乳<br>がんばれ野菜家族   |                                                                                                          |
| 22<br>火 | ごはん<br>からあげ<br>野菜炒め（コーン・キャベツ）<br>みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）                                                                                         | 509.0(466.7)<br>20.2(21.7)<br>18.6(19.5)<br>1.4(1.2) | 米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖           | 牛乳、鶏肉、みそ                | たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、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<br>がんばれ野菜家族   |                                                                                                          |
| 23<br>水 | ミートマカロニ<br>チキンスープ（じゃがいも）<br>メロン                                                                                                         | 465.6(387.0)<br>18.8(16.6)<br>17.8(16.2)<br>1.3(1.2) | マカロニ、じゃがいも、米粉、油            | 牛乳、豚肉、牛肉、鶏肉             | たまねぎ、メロン、にんじん                                     | ケチャップ、ウスターソース、洋風だし、食塩        | 牛乳<br>チーズ        | 牛乳<br>○かっぱえびせん<br>●たべっ子どうぶつ                                                                              |
| 24<br>木 | ★ひろくんリクエストメニュー<br>わかめごはん<br>ナゲット<br>中華スープ<br>バナナ<br> | 550.6(495.1)<br>20.5(18.3)<br>21.2(20.0)<br>1.2(0.9) | 米、片栗粉、油                    | 牛乳、豆腐、鶏肉、鶏肉             | バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきだけ、わかめ、にんにく、しょうが               | 食塩、中華だし、こしょう                 | 牛乳<br>小魚せんべい     | 牛乳<br>○●プリンアラモード                                                                                         |
| 25<br>金 | 焼きもちご飯<br>豚かつ<br>野菜のトマト煮<br>みそ汁（豆腐・なす）                                                                                                  | 536.1(527.9)<br>21.9(21.7)<br>17.6(17.5)<br>1.4(1.4) | 米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、ごま油      | 牛乳、豚肉、豆腐、みそ             | なす、たまねぎ、トマト、とうもろこし、にんじん、かぼちゃ、えのきだけ、にんにく           | かつおだし汁、しょうゆ、洋風だし、食塩          | 牛乳<br>かぼちゃポーロ    | 牛乳<br>○たべっ子BABY<br>●カルテツリトルクッキー、カルテツウエハース                                                                |
| 26<br>土 | じゃこごはん<br>けんちん汁                                                                                                                         | 233.3(226.1)<br>7.6(8.2)<br>4.0(5.9)<br>0.8(0.7)     | 米、ごま油                      | 牛乳、豆腐、しらす干し、油揚げ、かつお節    | だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう                                  | かつおだし汁、しょうゆ、食塩               | 牛乳<br>がんばれ野菜家族   |                                                                                                          |
| 28<br>月 | 三色丼<br>みそ汁（豆腐・なす）<br>バナナ                                                                                                                | 419.8(414.7)<br>17.7(16.0)<br>13.0(12.6)<br>1.1(0.9) | 米、油、砂糖、ごま油                 | 牛乳、鶏肉、豆腐、みそ             | バナナ、ほうれんそう、にんじん、なす、たまねぎ、えのきだけ、しょうが                | かつおだし汁、しょうゆ、みりん              | 牛乳<br>かぼちゃポーロ    |                                                                                                          |
| 29<br>火 | 食パン<br>鶏肉のケチャップ煮<br>ポテトサラダ（りんご）<br>オニオンスープ                                                                                              | 555.5(509.7)<br>22.2(19.8)<br>24.3(25.4)<br>2.0(1.7) | 食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖   | 牛乳、鶏肉                   | たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、とうもろこし、ピーマン、しいたけ、にんにく          | ケチャップ、中濃ソース、食塩、洋風だし、パセリ、こしょう | 牛乳<br>チーズ        | 牛乳<br>○●ビスコ（メープル）                                                                                        |
| 30<br>水 | 肉みそうどん<br>けんちん汁<br>バナナ                                                                                                                  | 387.6(344.1)<br>15.4(13.5)<br>14.0(12.0)<br>1.8(1.4) | うどん、片栗粉、油、砂糖、ごま油           | 牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ         | バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、ごぼう、しいたけ               | かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩             | 牛乳<br>がんばれ野菜家族   | 牛乳<br>○かっぱえびせん<br>●おとっと                                                                                  |
| 31<br>木 | ごはん<br>さけのコーンマヨ焼き（チーズ）<br>野菜炒め（キャベツ・もやし）<br>みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）                                                                              | 471.5(434.5)<br>23.4(23.1)<br>12.9(13.4)<br>1.4(1.2) | 米、マヨネーズ、小麦粉、ごま油、油          | 牛乳、さけ、みそ、油揚げ、粉チーズ       | キャベツ、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、とうもろこし           | かつおだし汁、食塩、こしょう               | 牛乳<br>小魚せんべい     | 牛乳<br>○●カルシウムヨーグルト                                                                                       |

※27日「織屋さんのおやつ」はエネルギー等の表示・材料名には含まれていません