

献立表

平成29年6月

年長・年中・年少用

日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
1	木	ポークビーンズ ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ ごはん	いり大豆 豚肩 ロースハム ベーコン	なたね油 砂糖 じゃがいも ヨドレ 米	にんじん トマト缶 たまねぎ きゅうり キャベツ	豚肉	エネルギー: 415kcal タンパク: 16g 脂質: 13.5g
2	金	鶏のそぼろ丼 もやしのごま 酢あえ 味噌汁(キャベツ・油 揚げ)	鶏ひき肉 油揚げ みそ	米 砂糖 調合油 ごま	たまねぎ さやえんどう しょうが もやし きゅうり にんじん キャ ベツ	鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 302kcal タンパク: 11.9g 脂質: 8.2g
6	火	冷しゃぶサラダ とうもろこし 味噌汁(豆腐・青菜) ごはん	豚もも 豆腐 みそ	ごま ごま油 砂糖 とうもろこし 米	にんじん もやし キャベツ 青 菜	豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 485kcal タンパク: 19.5g 脂質: 8.1g
7	水	いわしの蒲焼き 青菜のナム ル 味噌汁(大根・油揚げ) ごはん	いわし 油揚げ 削り節 みそ	片栗粉 調合油 砂糖 ごま油 米	青菜 もやし にんじん だいこ ん	大豆 ごま	エネルギー: 337kcal タンパク: 14.4g 脂質: 8.2g
8	木	豆腐のそぼろあんかけ 味噌 汁(かぼちゃ・たまねぎ) ご はん 切干大根サラダ	豆腐 ぶたひき肉 みそ ツナ	調合油 砂糖 片栗粉 米 マヨ ドレ	たまねぎ 根深ねぎ しょうが かぼちゃ 切干大根 きゅうり	豚肉 大豆	エネルギー: 400kcal タンパク: 16.2g 脂質: 12.6g
9	金	さばの塩焼き 青菜とおあげ のおひたし みそ汁(さつまい も・たまねぎ) 大豆入りじゃ こご飯	さば 油揚げ みそ ちりめん じゃこ だいず	砂糖 さつまいも 米	青菜 にんじん たまねぎ	さば 大豆	エネルギー: 365kcal タンパク: 18.1g 脂質: 10.4g
12	月	鶏肉ごまみそ焼き 人参のう ま煮 すまし汁(ふ・青菜) 胡瓜の酢の物 ごはん	鶏もも みそ	砂糖 ごま 焼きふ 米	にんじん 青菜 きゅうり わか め	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 345kcal タンパク: 13.4g 脂質: 10.3g
13	火	アジの塩焼き 大豆の甘辛い ため 豚汁 ごはん	あじ ちりめんじゃこ いり大豆 豚ばら みそ	砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 さ つまいも 米	ピーマン だいこん にんじん はくさい しめじ	豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 366kcal タンパク: 18.3g 脂質: 10.4g
14	水	チャプチェ たたき胡瓜の中 華和え わかめスープ ごは ん	牛肩	はるさめ ごま油 砂糖 ごま 調合油 米	しょうが たまねぎ にんじん 青 菜 きゅうり わかめ	牛肉 ごま	エネルギー: 329kcal タンパク: 10.7g 脂質: 7.3g
15	木	鶏肉のマーメレード焼き マ カロニサラダ じゃがいものポ タージュ ごはん	鶏もも ロースハム 牛乳	マーメレード マカロニ・スパゲッ ティ マヨドレ じゃがいも パ ター 米	キャベツ にんじん きゅうり た まねぎ	小麦 乳 オレンジ 鶏 肉	エネルギー: 389kcal タンパク: 14.2g 脂質: 11.3g
16	金	鶏のそぼろ丼 もやしのごま 酢あえ 味噌汁(キャベツ・油 揚げ)	鶏ひき肉 油揚げ みそ	米 砂糖 調合油 ごま	たまねぎ さやえんどう しょうが もやし きゅうり にんじん キャ ベツ	鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 302kcal タンパク: 11.9g 脂質: 8.2g
19	月	筑前煮 青菜のおかかあえ 味噌汁(なめこ・豆腐) ごは ん	鶏もも かつお節 豆腐 みそ	調合油 こんにゃく 砂糖 米	にんじん れんこん ごぼう しい たけ 青菜 なめこ	鶏肉 大豆	エネルギー: 321kcal タンパク: 11.9g 脂質: 7.7g
20	火	冷しゃぶサラダ とうもろこし 味噌汁(豆腐・ごまつな) ご はん	豚もも 豆腐 みそ	ごま ごま油 砂糖 とうもろこし 米	にんじん もやし キャベツ 青 菜	豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 485kcal タンパク: 19.5g 脂質: 8.1g
21	水	いわしの蒲焼き 青菜のナム ル 味噌汁(大根・油揚げ) ごはん	いわし 油揚げ 削り節 みそ	片栗粉 調合油 砂糖 ごま油 米	青菜 もやし にんじん だいこ ん	大豆 ごま	エネルギー: 337kcal タンパク: 14.4g 脂質: 8.2g
22	木	豆腐のそぼろあんかけ 味噌 汁(かぼちゃ・たまねぎ) ご はん 切干大根サラダ	豆腐 ぶたひき肉 みそ ツナ	調合油 砂糖 片栗粉 米 マヨ ドレ	たまねぎ 根深ねぎ しょうが かぼちゃ 切干大根 きゅうり	豚肉 大豆	エネルギー: 400kcal タンパク: 16.2g 脂質: 12.6g
23	金	さばの塩焼き 青菜とおあげ のおひたし みそ汁(さつまい も・たまねぎ) 大豆入りじゃ こご飯	さば 油揚げ みそ ちりめん じゃこ だいず	砂糖 さつまいも 米	青菜 にんじん たまねぎ	さば 大豆	エネルギー: 365kcal タンパク: 18.1g 脂質: 10.4g
26	月	鶏肉ごまみそ焼き 人参のう ま煮 すまし汁(ふ・青菜) 胡瓜の酢の物 ごはん	鶏もも みそ	砂糖 ごま 焼きふ 米	にんじん 青菜 きゅうり わか め	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 345kcal タンパク: 13.4g 脂質: 10.3g
27	火	アジの塩焼き 大豆の甘辛い ため 豚汁 ごはん	あじ ちりめんじゃこ いり大豆 豚ばら みそ	砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 さ つまいも 米	ピーマン だいこん にんじん はくさい しめじ	豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 366kcal タンパク: 18.3g 脂質: 10.4g
28	水	チャプチェ たたき胡瓜の中 華和え わかめスープ ごは ん	牛肩	はるさめ ごま油 砂糖 ごま 調合油 米	しょうが たまねぎ にんじん 青 菜 きゅうり わかめ	牛肉 ごま	エネルギー: 329kcal タンパク: 10.7g 脂質: 7.3g
29	木	ポークビーンズ ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ ごはん	いり大豆 豚肩 ロースハム ベーコン	なたね油 砂糖 じゃがいも マ ヨドレ 米	にんじん トマト缶 たまねぎ きゅうり キャベツ	豚肉	エネルギー: 415kcal タンパク: 16g 脂質: 13.5g
30	金	鶏肉のマーメレード焼き マ カロニサラダ じゃがいものポ タージュ ごはん	鶏もも ロースハム 牛乳	マーメレード マカロニ・スパゲッ ティ マヨドレ じゃがいも パ ター 米	キャベツ にんじん きゅうり た まねぎ	小麦 乳 オレンジ 鶏 肉	エネルギー: 389kcal タンパク: 14.2g 脂質: 11.3g

献立表

平成29年6月

こぎく用

日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
1	木	ポークビーンズ ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ ごはん	いり大豆 豚肩 ロースハム ベーコン	なたね油 砂糖 じゃがいも ヨドレ 米	にんじん トマト缶 たまねぎ きゅうり キャベツ	豚肉	エネルギー: 332kcal タンパク: 12.8g 脂質: 10.8g
2	金	鶏のそぼろ丼 もやしのごま 酢あえ 味噌汁(キャベツ・油 揚げ)	鶏ひき肉 油揚げ みそ	米 砂糖 調合油 ごま	たまねぎ さやえんどう しょうが もやし きゅうり にんじん キャ ベツ	鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 240kcal タンパク: 9.2g 脂質: 6.5g
6	火	冷しゃぶサラダ とうもろこし 味噌汁(豆腐・青菜) ごはん	豚もも 豆腐 みそ	ごま ごま油 砂糖 とうもろこし 米	にんじん もやし キャベツ 青 菜	豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 388kcal タンパク: 15.7g 脂質: 6.4g
7	水	いわしの蒲焼き 青菜のナム ル 味噌汁(大根・油揚げ) ごはん	いわし 油揚げ 削り節 みそ	片栗粉 調合油 砂糖 ごま油 米	青菜 もやし にんじん だいこ ん	大豆 ごま	エネルギー: 270kcal タンパク: 11.6g 脂質: 6.5g
8	木	豆腐のそぼろあんかけ 味噌 汁(かぼちゃ・たまねぎ) ご はん 切干大根サラダ	豆腐 ふたひき肉 みそ まぐろ	調合油 砂糖 片栗粉 米 マヨ ドレ	たまねぎ 根深ねぎ しょうが かぼちゃ 切干大根 きゅうり	豚肉 大豆	エネルギー: 320kcal タンパク: 13.1g 脂質: 10.1g
9	金	さばの塩焼き 青菜とおあげ のおひたし みそ汁(さつまい も・たまねぎ) 大豆入りじゃ こご飯	さば 油揚げ みそ ちりめん じゃこ だいず	砂糖 さつまいも 米	青菜 にんじん たまねぎ	さば 大豆	エネルギー: 301kcal タンパク: 15.4g 脂質: 8.9g
12	月	鶏肉ごまみそ焼き 人参のう ま煮 すまし汁(ふ・青菜) 胡瓜の酢の物 ごはん	鶏もも みそ	砂糖 ごま 焼きふ 米	にんじん 青菜 きゅうり わか め	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 273kcal タンパク: 10.5g 脂質: 8.2g
13	火	アジの塩焼き 大豆の甘辛い ため 豚汁 ごはん	あじ ちりめんじゃこ いり大豆 豚ばら みそ	砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 さ つまいも 米	ピーマン だいこん にんじん はくさい しめじ	豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 292kcal タンパク: 14.6g 脂質: 8.2g
14	水	チャプチェ たたき胡瓜の中 華和え わかめスープ ごは ん	牛肩	はるさめ ごま油 砂糖 ごま 調合油 米	しょうが たまねぎ にんじん ほ うれんそう きゅうり わかめ	牛肉 ごま	エネルギー: 261kcal タンパク: 8.6g 脂質: 5.7g
15	木	鶏肉のマーメレード焼き マ カロニサラダ じゃがいものポ タージュ ごはん	鶏もも ロースハム 牛乳	マーメレード マカロニ・スパゲッ ティ マヨドレ じゃがいも パ ター 米	キャベツ にんじん きゅうり た まねぎ	小麦 乳 オレンジ 鶏 肉	エネルギー: 312kcal タンパク: 11.3g 脂質: 8.9g
16	金	鶏のそぼろ丼 もやしのごま 酢あえ 味噌汁(キャベツ・油 揚げ)	鶏ひき肉 油揚げ みそ	米 砂糖 調合油 ごま	たまねぎ さやえんどう しょうが もやし きゅうり にんじん キャ ベツ	鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 240kcal タンパク: 9.2g 脂質: 6.5g
19	月	筑前煮 青菜のおかかあえ 味噌汁(なめこ・豆腐) ごは ん	鶏もも かつお節 豆腐 みそ	調合油 こんにゃく 砂糖 米	にんじん れんこん ごぼう しい たけ 青菜 なめこ	鶏肉 大豆	エネルギー: 255kcal タンパク: 9.4g 脂質: 6g
20	火	冷しゃぶサラダ とうもろこし 味噌汁(豆腐・青菜) ごはん	豚もも 豆腐 みそ	ごま ごま油 砂糖 とうもろこし 米	にんじん もやし キャベツ 青 菜	豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 388kcal タンパク: 15.7g 脂質: 6.4g
21	水	いわしの蒲焼き 青菜のナム ル 味噌汁(大根・油揚げ) ごはん	いわし 油揚げ 削り節 みそ	片栗粉 調合油 砂糖 ごま油 米	青菜 もやし にんじん だいこ ん	大豆 ごま	エネルギー: 270kcal タンパク: 11.6g 脂質: 6.5g
22	木	豆腐のそぼろあんかけ 味噌 汁(かぼちゃ・たまねぎ) ご はん 切干大根サラダ	豆腐 ふたひき肉 みそ まぐろ	調合油 砂糖 片栗粉 米 マヨ ドレ	たまねぎ 根深ねぎ しょうが かぼちゃ 切干大根 きゅうり	豚肉 大豆	エネルギー: 320kcal タンパク: 13.1g 脂質: 10.1g
23	金	さばの塩焼き 青菜とおあげ のおひたし みそ汁(さつまい も・たまねぎ) 大豆入りじゃ こご飯	さば 油揚げ みそ ちりめん じゃこ だいず	砂糖 さつまいも 米	青菜 にんじん たまねぎ	さば 大豆	エネルギー: 301kcal タンパク: 15.4g 脂質: 8.9g
26	月	鶏肉ごまみそ焼き 人参のう ま煮 すまし汁(ふ・青菜) 胡瓜の酢の物 ごはん	鶏もも みそ	砂糖 ごま 焼きふ 米	にんじん 青菜 きゅうり わか め	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 273kcal タンパク: 10.5g 脂質: 8.2g
27	火	アジの塩焼き 大豆の甘辛い ため 豚汁 ごはん	あじ ちりめんじゃこ いり大豆 豚ばら みそ	砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 さ つまいも 米	ピーマン だいこん にんじん はくさい しめじ	豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 292kcal タンパク: 14.6g 脂質: 8.2g
28	水	チャプチェ たたき胡瓜の中 華和え わかめスープ ごは ん	牛肩	はるさめ ごま油 砂糖 ごま 調合油 米	しょうが たまねぎ にんじん 青 菜 きゅうり わかめ	牛肉 ごま	エネルギー: 261kcal タンパク: 8.6g 脂質: 5.7g
29	木	ポークビーンズ ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ ごはん	いり大豆 豚肩 ロースハム ベーコン	なたね油 砂糖 じゃがいも マ ヨドレ 米	にんじん トマト缶 たまねぎ きゅうり キャベツ	豚肉	エネルギー: 332kcal タンパク: 12.8g 脂質: 10.8g
30	金	鶏肉のマーメレード焼き マ カロニサラダ じゃがいものポ タージュ ごはん	鶏もも ロースハム 牛乳	マーメレード マカロニ・スパゲッ ティ マヨドレ じゃがいも パ ター 米	キャベツ にんじん きゅうり た まねぎ	小麦 乳 オレンジ 鶏 肉	エネルギー: 312kcal タンパク: 11.3g 脂質: 8.9g