



れいわ7ねん

6がつ

こんだてひょう



日/曜	こんだて 献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	レバーのたつたあげ (あまず) スパサラダ オレンジ みそしる ごはん	かたくり粉/揚げ油/砂糖/ごま(いり) /★サラパ/水稲穀粒(精白米) /★薄力粉	豚レバー/★ロースハム/魚粉/★牛乳/きな粉(大豆)	しょうが/にんじん/きゅうり/パセリ/パレンシアオレンジ/キャベツ/玉葱	むぎちや きなこむしパン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.7 g
3月	チキンのトマトにさんしょくナムル ミニゼリー ちんげんさいのスープ ごはん	サラダ油/砂糖/かたくり粉/ごま(いり) /ごま油/★ミニゼリー/水稲穀粒(精白米) /★蒸し中華めん	鶏肉モモ/木綿豆腐/★牛乳/豚ひき肉/あおのり	にんにく/玉葱/ほんしめじ/えのきたけ/トマト缶詰(ホール) /ほうれんそう/にんじん/だいずもやし/チンゲンツァイ/ねぎ/キャベツ/もやし	ぎゅうにゅう やきそば	エネルギー 633 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 22.7 g
4月	かれいにつけ じゃがいもとひじきのいために ブロッコリーのおかかあえ パナナ みそしる・ごはん	砂糖/じゃがいも/サラダ油/水稲穀粒(精白米) /★中力粉/グラニュー糖/揚げ油	むきかえい/干ひじき(アヲシメ) /かつお節/魚粉/凍り豆腐/★ブルガリアヨーグルト	にんじん/ブロッコリー/★パナナ/だいこん/えのきたけ/りんご(30%果汁入り飲料)	ポールドーナツ りんごジュース	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 11.0 g
5月	マーボー豆腐 ポパイサラダ オレンジ みそしる ごはん	サラダ油/砂糖/かたくり粉/冷凍コーン/じゃがいも/水稲穀粒(精白米) /★食パン(市販品) /★ソフトタイプマーガリン	木綿豆腐/豚ひき肉/★ロースハム/魚粉/★牛乳/あずき(ゆで)	しょうが/にんにく/ねぎ/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生) /ほうれんそう/パレンシアオレンジ/玉葱	ぎゅうにゅう あんバターサンド	エネルギー 615 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.6 g
6月	パンパキンコロッケ トマトサラダ ミニゼリー わかめスープ ごはん	★薄力粉/★パン粉(乾燥) /揚げ油/砂糖/ごま油/★ミニゼリー/ごま(いり) /水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/★たまご/わかめ/★フルガリアヨーグルト	西洋かぼちゃ(冷凍) /玉葱/にんじん/トマト/パセリ/あさつき/★パナナ/みかん缶/もも缶	フルーツヨーグルト	エネルギー 522 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 13.1 g
9月	にくやさしいため かぼちゃのあまに パナナ みそしる ごはん	ごま油/砂糖/ごま(乾) /水稲穀粒(精白米) /★ホットケーキミックス/三温糖	豚肩ロース/魚粉/★牛乳	玉葱/にんじん/にら/もやし/にんにく/しょうが/西洋かぼちゃ/★パナナ/キャベツ/えのきたけ	むぎちや やきまんじゅう	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.6 g
10月	ツナカレー だいずとひじきのサラダ メロン ぎゅうにゅう むぎごはん	じゃがいも/サラダ油/ごま(いり) /ごま油/おおむぎ(押麦) /水稲穀粒(精白米) /★カットゼリー	ツナ缶/ゆで大豆/干ひじき(アヲシメ、乾) /★牛乳(カレー用)	にんじん/玉葱/きゅうり/レタス/メロン(温室) /みかん缶/★パナナ/もも缶	フルーツポンチ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 17.7 g
11月	わふうミートローフ ちんげんさいのソテー オレンジ なめこじる ごはん	サラダ油/★パン粉(乾燥) /かたくり粉/冷凍コーン/ごま油/水稲穀粒(精白米) /じゃがいも/★薄力粉/揚げ油/砂糖	豚ひき肉/干ひじき(アヲシメ、乾) /★牛乳/★スキムミルク/わかめ/★ウィンナー/木綿豆腐/魚粉	にんじん/玉葱/チンゲンツァイ/パレンシアオレンジ/なめこ	むぎちや みそポテト	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.4 g
12月	とりにくのいそべやき こまつなとコーンのごまあえ パナナ まめまめみそしる つとっこ(年長のみ)・ごはん	冷凍コーン/ごま(いり) /砂糖/じゃがいも/水稲穀粒(精白米) /もち米/★うどん(生) /揚げ油/粉糖	鶏肉モモ/あおのり/豆乳/魚粉/あずき(乾) /★牛乳	こまつな/にんじん/★パナナ/キャベツ/えのきたけ/だいずもやし/ねぎ	ぎゅうにゅう うどんチップ	エネルギー 646 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 19.9 g
13月	なまあげのいためもの なつとうあえ ミニゼリー すましじる ごはん	サラダ油/砂糖/かたくり粉/★ミニゼリー/水稲穀粒(精白米) /★食パン(市販品) /★ソフトタイプマーガリン/グラニュー糖	生揚げ/豚肩/挽きわり納豆/★なると/魚粉/★牛乳	キャベツ/きくらげ(乾) /にんじん/ほうれんそう/だいずもやし/こまつな	ぎゅうにゅう シュガートースト	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 19.4 g
16月	いりどり ブロッコリーのおかかあえ パナナ ぐたくさんみそしる ごはん	じゃがいも/こんにやく(精粉) /砂糖/サラダ油/水稲穀粒(精白米) /★中力粉/三温糖/揚げ油	鶏肉モモ/★さつま揚げ/かつお節/魚粉/★ブルガリアヨーグルト	にんじん/いんげん/ブロッコリー/★パナナ/だいこん/玉葱/はくさい/生しいたけ(菌床栽培、生)	むぎちや ドーナツ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 12.5 g

日/曜	こんだて 献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17月	さかなのスティックあげ あまずあえ オレンジ みそしる ごはん	かたくり粉/揚げ油/砂糖/水稲穀粒(精白米) /★スパゲッティ/サラダ油/★バター/★薄力粉	めかじきスティック/わかめ/魚粉/★牛乳/豚ひき肉/★バルメザンチーズ	しょうが/きゅうり/レタス/みかん缶/パレンシアオレンジ/だいこん/にんじん/玉葱/青ピーマン/にんにく/トマト缶詰(ホール)	ぎゅうにゅう ミートソーススパ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.5 g
18月	てりやきチキン ポテトサラダ メロン ミネストローネ ロールパン	砂糖/かたくり粉/じゃがいも/冷凍コーン/★マカロニ/サラダ油/★ロールパン/ごはん	鶏肉モモ/★ウィンナー/カットわかめ	きゅうり/にんじん/メロン(温室) /玉葱/セロリ/ブロッコリー/トマト缶詰(ホール)	むぎちや わかめおにぎり	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 19.1 g
19月	ほいこうろう はるさめサラダ ミニゼリー みそしる ごはん	砂糖/サラダ油/かたくり粉/緑豆はるさめ/ごま油/★ミニゼリー/じゃがいも/水稲穀粒(精白米) /★食パン(市販品) /★ソフトタイプマーガリン	豚肩ロース/★ロースハム/魚粉/★牛乳	キャベツ/青ピーマン/にんじん/もやし/生しいたけ(菌床栽培、生) /きくらげ(乾) /にんにく/きゅうり/玉葱/ブルーベリー(ジャム)	ぎゅうにゅう ジャムサンド	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.3 g
20月	かじきのごまみそやき おこのみしらあえ オレンジ ワンタンスープ ごはん	砂糖/ごま(いり) /ワンタン/サラダ油/ごま油/水稲穀粒(精白米) /上新粉/かたくり粉	めかじき/木綿豆腐/豚ひき肉	西洋かぼちゃ(冷凍) /きゅうり/★りんご/パレンシアオレンジ/はくさい/にんじん/玉葱/あさつき	みたらしだんご むぎちや	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.9 g
23月	つくねやき やさいいため グレープフルーツ かきたまじる ごはん	かたくり粉/三温糖/白ごま(いり) /サラダ油/水稲穀粒(精白米) /★ホットケーキミックス/★バター/メープルシロップ	鶏ひき肉/木綿豆腐/★ウィンナー/★たまご/魚粉/★スキムミルク/★牛乳	玉葱/キャベツ/にんじん/もやし/青ピーマン/きくらげ(乾) /ピンクグレープフルーツ/こまつな	ホットケーキ むぎちや	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.1 g
24月	ぶたにくとトマトのしょうがいため ちぐさおひたし パナナ みそしる ごはん	砂糖/サラダ油/かたくり粉/★マカロニ/冷凍コーン/水稲穀粒(精白米)	豚肩/魚粉/★牛乳/きな粉(大豆)	しょうが(皮剥、生、おろし汁) /トマト/いんげん/にんじん/★パナナ/キャベツ/玉葱	ぎゅうにゅう きなこマカロニ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 22.0 g
25月	さけのさいきょうやき きりぼしだいこんのソテー スティックきゅうり ミニゼリー すましじる・ごはん	砂糖/サラダ油/★ミニゼリー/水稲穀粒(精白米) /じゃがいも/かたくり粉/揚げ油	さけ/★ロースハム/★なると/魚粉/★牛乳	切干しだいこん/にんじん/きゅうり/こまつな	フライドポテト ぎゅうにゅう	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 17.0 g
26月	たんじょうかい とりてん・いそかあえ たんじょうケーキ みそしる とうもろこしごはん	ごま油/★てんぷら粉/揚げ油/★ショートケーキ/水稲穀粒(精白米) /とうもろこし	鶏肉モモ/きざみのり/魚粉/凍り豆腐/★牛乳	しょうが/にんにく/キャベツ/こまつな/ほうれんそう/玉葱/にんじん	フルーツ (いちご)	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.3 g
27月	にくじゃが ちゅうかあえ パナナ みそしる ごはん	じゃがいも/しらたき/砂糖/サラダ油/ごま油/水稲穀粒(精白米) /★食パン(市販品) /★ソフトタイプマーガリン	豚肉モモ/ツナ缶/魚粉/★牛乳/★バルメザンチーズ	玉葱/にんじん/切干しだいこん/だいずもやし/きゅうり/★パナナ/だいこん/えのきたけ	ぎゅうにゅう チーズスティック	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.0 g
30月	ポークチャップ のりレタスサラダ ミニゼリー とうふスープ ごはん	サラダ油/砂糖/★ミニゼリー/冷凍コーン/水稲穀粒(精白米) /じゃがいも/★バター	豚肩ロース/焼きのり/木綿豆腐/★牛乳	玉葱/ぶなしめじ/青ピーマン/にんじん/レタス/レーズン/こまつな	ぎゅうにゅう じゃがバター	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.3 g



◎食材の納品状況等により、献立・調理法に変更がある場合があります。  
◎★印はアレルギー除去対象食品です。

