

## うずも献立表

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 )時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ
			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		
01 金	御飯、肉じゃが、もやしのごま酢和え、春野菜スープ	561.7(506.8) 22.0(17.6) 14.4(11.6) 1.7(1.4)	米、カットポテト、○砂糖、砂糖、片栗粉、白炒りごま	○牛乳、豚肩ロースコマ肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、○きな粉、いんげん(冷)、鶏がら	たまねぎ、もやし、しらたき、キャベツ、きゅうり、にんじん	りんごジュース	マカロニきな粉、牛乳
04 月	御飯、豚肉とじゃがいものオイスター炒め、ほうれんそうのごま和え、豆腐のすまし汁	464.6(406.6) 17.9(14.5) 12.6(9.9) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	○ヨーグルト、豚肩ロースコマ肉、木綿豆腐	ほうれんそう、たまねぎ、○バナナ、○みかん缶、ピーマン、にんじん、○いちごジャム、わかめ	野菜ジュース	フルーツヨーグルト
05 火	御飯、豆腐と野菜の味噌炒め、きゅうりとちくわのおかか和え、ブロッコリーとわかめのスープ	526.4(470.8) 21.4(17.3) 17.2(13.6) 2.4(1.9)	米、○食パン(10枚切り)乳使用、○油、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)小間、ちくわ、白みそ、○粉チーズ、鶏がら	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、いんげん、わかめ、◎ブドウジュース	グレープジュース	チーズスティック、牛乳
06 水	御飯、鶏肉団子の甘辛煮、マカロニサラダ、ほうれん草と麩の味噌汁	643.1(571.9) 21.8(17.7) 21.5(16.7) 2.1(1.7)	米、○蒸しパンミックス(卵乳使用)、エッグケア(卵、乳不使用)、油、片栗粉、砂糖、麩、フレンドレッシング(卵)	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○調製豆乳、ツナフレーク油漬、白みそ、○ゆであずき缶	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり	りんごジュース	あずき豆乳おしパン、牛乳
07 木	御飯、ポークカレーライス、春野菜の中華風サラダ、ゼリー	660.2(528.2) 19.4(14.7) 20.5(14.5) 2.7(2.0)	米、カットポテト、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも) コマ、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ	野菜ジュース	せんべい、牛乳
08 金	御飯、焼き魚(鮭)、じゃがいものそばろ煮、きゃべつと豆腐の味噌汁、オレンジ	516.3(474.7) 25.6(22.7) 14.4(11.9) 1.2(1.0)	米、カットポテト、砂糖	○牛乳、甘塩さけ(骨なし)、豚ひき肉、木綿豆腐、白みそ	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、わかめ	パインジュース	ビスケット、牛乳
11 月	わかめ御飯、鶏肉と野菜の中華風煮物、ほうれん草の磯辺和え、白菜お麩のすまし汁	480.5(420.7) 19.9(15.6) 12.2(10.7) 3.5(2.8)	米、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉 こま肉、鶏がら	だいこん、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、刻みのり、◎りんごジュース	りんごジュース	苺ドーナツ、牛乳
12 火	御飯、コロッケ(星)、炒り豆腐、きゃべつとたまねぎのスープ	566.1(523.0) 15.5(13.7) 21.0(18.4) 2.5(2.1)	米、油、○麩、○グラニュー糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、○バター、ちくわ、鶏がら	キャベツ、たまねぎ、レタス、にんじん、しめじ、ごぼう(ささがき)、サニーレタス、◎オレンジジュース	オレンジジュース	お麩ラスク、牛乳
13 水	御飯、チンジャオロース、納豆の和え物、大根とわかめと油揚げの味噌汁	583.9(529.8) 23.8(19.2) 21.5(17.9) 2.0(1.7)	米、砂糖、片栗粉、ごま油、白炒りごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)小間、挽きわり納豆、白みそ、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、もやし、ピーマン、にんじん、○いちごジャム、にんにく、しょうが、わかめ	グレープジュース	ジャムサンドクラッカー、牛乳
14 木	御飯、煮魚、春雨サラダ、のっぺい汁(鶏肉)	420.8(381.2) 20.7(19.1) 5.8(4.9) 2.5(1.8)	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、白炒りごま	赤魚(骨なし)、ツナフレーク油漬、鶏もも肉 こま肉	きゅうり、にんじん、レタス、ごぼう(ささがき)、ねぎ	野菜ジュース	ヨーグルト
15 金	大豆ミートスパゲティ、厚焼き卵、ツナと茹でキャベツのマヨネーズ和え	684.0(560.8) 27.8(21.6) 20.6(16.6) 2.1(1.7)	スパゲティ、○米、エッグケア(卵、乳不使用)、小麦粉、砂糖	○牛乳、厚焼き卵、豚ひき肉、ツナフレーク油漬、豆プラスM(ミンチ)、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○国産鶏 五目ごはんの素、○なめたけ、にんにく	パインジュース	きのこおにぎり、牛乳
18 月	御飯、メンチカツ、ひじきの五目炒め煮、おくらとたまねぎのスープ	506.7(477.5) 14.1(12.2) 16.0(14.0) 1.9(1.6)	米、サラダ油、砂糖	○牛乳、油揚げ、鶏がら	たまねぎ、にんじん、しらたき、レタス、いんげん、オクラ(スライス)、ひじき、サニーレタス、◎りんごジュース	りんごジュース	せんべい、牛乳
19 火	御飯、すきやき風煮、マカロニサラダ(カレー味)、小松菜と油揚げの味噌汁	585.3(492.5) 22.4(17.4) 21.7(15.8) 1.9(1.4)	米、エッグケア(卵、乳不使用)、砂糖	○牛乳、豚肩ロースコマ肉、木綿豆腐、白みそ、ツナフレーク油漬、油揚げ	はくさい、しらたき、こまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、◎オレンジジュース	オレンジジュース	木の葉パン、牛乳
20 水	バターロール、煮込みハンバーグ、りんごのマヨネーズサラダ、春雨スープ、オレンジ	359.6(327.0) 12.1(10.0) 13.8(10.9) 1.5(1.1)	ロールパン(卵・乳使用)、エッグケア(卵、乳不使用)、はるさめ、砂糖	星型ハンバーグ(卵、乳、小麦不使用)、鶏がら	オレンジ、りんご、キャベツ、サラダ菜、きゅうり、にんじん、わかめ	グレープジュース	ケーキ、麦茶
21 木	御飯、鶏肉と大根の炒め煮、ほうれんそうと油揚げのごま和え、もやしとわかめの味噌汁	551.4(429.0) 22.7(17.5) 16.9(11.4) 2.4(1.9)	米、○スナックスティックパン、砂糖、麩	○牛乳、鶏もも肉 こま肉、油揚げ、白みそ	ほうれんそう、だいこん、もやし、しらたき、にんじん、えのきたけ、わかめ	野菜ジュース	パン、牛乳
22 金	御飯、チキンカレーライス、コーンフレークサラダ、バナナ	511.9(450.5) 14.7(11.0) 9.0(7.0) 2.0(1.5)	米、カットポテト、フレンドレッシング(卵使用)、○砂糖	鶏もも肉 こま肉、○牛乳、バター	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、○牛乳寒天の素(乳使用)、○みかん缶、きゅうり、○いちご	パインジュース	フルーツ牛乳寒天
25 月	御飯、南瓜のひき肉フライ、ひじきときゃべつのごま酢和え、豆腐と小松菜とねぎの味噌汁	531.0(483.5) 14.7(12.3) 16.4(13.8) 1.6(1.3)	米、サラダ油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、白みそ、ちくわ	キャベツ、レタス、こまつな、ねぎ、きゅうり、サニーレタス、ひじき、◎りんごジュース	りんごジュース	ビスケット、牛乳
26 火	御飯、回鍋肉、切干大根と厚揚げの煮物、すまし汁	590.2(514.2) 21.9(18.3) 15.1(12.1) 1.6(1.3)	米、○米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)小間、生揚げ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、しめじ、切り干しだいこん、○にんじん、◎オレンジジュース	オレンジジュース	五目おにぎり、牛乳
27 水	御飯、かじきとたまねぎの角煮、スパゲティサラダ(チーズ入り)、わかめのスープ、オレンジ	651.1(552.5) 25.7(19.2) 21.3(16.1) 2.3(1.8)	米、スパゲティ、エッグケア(卵、乳不使用)、砂糖、片栗粉	○牛乳、かじき(角切)、サラダチーズ(5mm)、鶏がら	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、わかめ	グレープジュース	ウエハース、牛乳
28 木	高野豆腐そばろ飯、ポークシューマイ、春雨の中華風サラダ、かぼちゃとたまねぎの味噌汁	581.3(481.5) 22.3(16.6) 13.1(10.1) 3.4(2.6)	米、砂糖、はるさめ、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ちくわ、白みそ、高野豆腐	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、もやし、サラダ菜、にんじん、いんげん、しょうが、わかめ	パインジュース	キャロット蒸しぱん、牛乳