

金沢愛児園献立表

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 (◎は10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	調味料		
1 木	むぎごはん 根菜入りハンバーグ キャベツの昆布和え みそ汁(油揚げ・小松菜)	647.0(552.3) 25.5(22.5) 24.2(22.0) 2.1(1.6)	米、○ホットケーキ粉、○ メープルシロップ、油、パン 粉・半生、○マーガリン、 砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○卵、 卵、油揚げ、みそ(淡色辛みそ)、 牛乳、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、こまつ な、れんこん、にんじん、ごぼ う、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、ウスター ソース、食塩	牛乳	ホットケーキ 牛乳
2 金	御飯(白米) 鮭フライ・タルタルソース 磯辺和え きのこのみそ汁・みかん	606.4(521.8) 24.5(21.7) 19.9(18.8) 1.9(1.6)	米、○ビーフン、マヨネー ズ、パン粉、油、小麦粉、 ○油、○こま油	さけ、卵、○豚肉(もも)、 みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ、◎牛乳	たまねぎ、切り干しだいこん、 しょうゆ、みりん、 ◎キャベツ、えのきたけ、ねぎ、 ◎にんじん、にんじん、たまねぎ、 味付けのり、わかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○酒、○ しょうゆ、◎コンソ メ、食酢(米酢)、食 塩	牛乳	五目ビーフン お茶・麦茶
3 土	文化の日 (休園)							
5 月	ソース焼きそば みかんサラダ コンソープ	616.6(529.5) 17.4(16.3) 15.5(15.5) 2.1(1.7)	焼きそばめん、○米、○も ち米、○くり、マヨネー ズ、油、こま、片栗粉	豚肉(肩ロース)、卵、◎牛 乳	キャベツ、たまねぎ、みかん 缶、もやし、コーン缶、クリ ムコーン缶、ブロックリー、に んじん、ピーマン、◎こんぶ	ウスターソース、○ 酒、コンソメ、○食 塩、パセリ粉、食塩	牛乳	栗おこわ お茶・麦茶
6 火	発芽玄米入り御飯 豚かつ(名古屋名物) ひじきと切干大根の煮物 みそ汁(じゃが芋・油揚げ)・みか	615.6(678.7) 27.6(22.2) 18.2(13.7) 2.4(1.8)	米、○フランスパン、じゃ がいも、油、玄米、パン 粉、小麦粉、○マヨネー ズ、砂糖、黒砂糖、こま	○牛乳、豚肉(ヒレ)、米み そ(淡色辛みそ)、油揚 げ、○粉チーズ、◎カルピ ス	たまねぎ、切り干しだいこん、 にんじん、ひじき、グリーンピー ス(冷凍)、○あおのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みり ん、食塩、こしょう	カルピス	青のりトースト 牛乳
7 水	ハヤシライス もやしサラダ 豆腐スープ(にら) りんご	607.5(522.7) 19.6(18.0) 22.3(20.5) 1.6(1.3)	米、○さつまいも、マヨ ネーズ、○砂糖、こま (乾)、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 絹ごし豆腐、○卵(黄)、○ バター、ハム、◎牛乳	もやし、たまねぎ、りんご、に んじん、きゅうり、にら、グリ ンピース(冷凍)	中華スープ、ハヤシル ウ、しょうゆ、食塩	牛乳	スイートポテト 牛乳
8 木	御飯(白米) ローストチキン・中華風 ちくわフレンチ みそ汁(お麸・油揚げ)	707.7(598.0) 29.7(25.6) 28.2(24.9) 2.0(1.6)	米、○小麦粉、○砂糖、マ ヨネーズ、焼☆(車☆)、 こま(乾)、こま、油、こ ま油	○牛乳、鶏肉(もも皮な し)、○無塩バター、○粉 チーズ、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、○ パセリ粉	牛乳	サクサクチーズ クッキー 牛乳
9 金	コッパパン かじきのマヨネーズ焼き フレンチサラダ コンソメスープ(かぶ)、ミニゼリー	523.3(459.6) 24.7(21.8) 21.5(20.0) 1.8(1.5)	コッパパン、○じゃがい も、○きょうざの皮、パン 粉・半生、○油、マヨネー ズ、油、三温糖	○牛乳、かじき、○豚ひき 肉、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅう り、かぶ・葉、にんじん、○ たまねぎ、コーン缶、しょうが	酢、しょうゆ、コンソ メ、パセリ粉、○食 塩、○カレー粉、食塩	牛乳	インドサモサ 牛乳
10 土	豚そぼろどんぶり 大根とツナの和え物 みそ汁(もやし)	632.6(541.5) 23.3(20.8) 28.4(25.1) 2.0(1.6)	米、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、卵、ツ ナ油漬缶、米みそ(淡色辛 みそ)、おから、油揚げ、 ◎牛乳	だいこん、もやし、きゅうり、 たまねぎ、コーン缶、しょう が、焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、食塩、 こしょう	牛乳	スティックパン (レーズン) 牛乳
12 月	カレーライス グリーンサラダ コンソメスープ(白菜) ミニゼリー	591.3(510.5) 19.3(17.8) 19.3(18.3) 1.8(1.5)	米、○マカロニ、油、○砂 糖、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○きな粉、脱脂粉乳、◎牛 乳	たまねぎ、かぼちゃ、キャベ ツ、はくさい、きゅうり、にん じん、ブロックリー、なす、エ リンギ、グリーンピース(冷 凍)	カレー粉、酢、コン ソメ、食塩	牛乳	マカロニきな粉 牛乳
13 火	☆☆誕生会・ハイキング☆☆ 黒糖パン・ウィンナーソーテ、鶏手羽の唐揚 げ・バスサラダ・きゃべつスープ・みか ん(幼児のみ：フランスパン・ジャム)	796.4(638.4) 28.6(21.6) 36.1(27.1) 3.4(2.6)	フランスパン、ロールパ ン、スバゲティー、○砂 糖、油、小麦粉、マヨネー ズ、砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏手羽肉、ウイン ナー、○生クリーム、ハ ム、◎オリーブ	みかん、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、しょう が、にんにく	酒、しょうゆ、ケ チャップ、コンソメ、 食塩	アップル ジュース	ココアパバロ ア・リッツ 牛乳
14 水	御飯(白米) ミートローフ(豆腐・ひじき) ブロックリーのごま酢和え みそ汁(お麸・油揚げ)	617.8(530.4) 24.7(21.8) 21.3(19.8) 2.2(1.8)	米、○食パン、○マヨネー ズ、パン粉、こま、油、焼 ☆(車☆)、砂糖、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、卵、ちくわ、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ、 ◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ブロッ コリー、○コーン缶、にんじん、 ◎たまねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、ウスター ソース、しょうゆ、 酢、食塩	牛乳	コーンマヨネー ズトースト 牛乳
15 木	味噌ラーメン ひじきと大豆の炒り煮(鶏肉) バナナ	711.9(601.0) 28.0(24.3) 12.0(12.8) 2.2(1.7)	生中華めん、○米、こま 油、油、砂糖、○こま油	豚肉(もも)、鶏肉(もも皮な し)、◎ツナ水煮缶、油揚 げ、だし入りみそ、鶏がら スープ、◎牛乳	バナナ、もやし、にんじん、 キャベツ、ごぼう、コーン缶、 ねぎ、いんげん、ひじき、○塩 こんぶ、にんにく、○あおのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	牛乳	シーチキンと塩 昆布のまぜごはん お茶・ 麦茶
16 金	むぎごはん かじきまぐろのフィッシュチップス 納豆和え(もやし) みそ汁(えのき・しめじ)	612.2(526.2) 27.8(24.2) 22.8(20.9) 1.8(1.4)	米、○さつまいも、○ホッ トケーキ粉、パン粉・半 生、油、小麦粉	○牛乳、かじき、納豆、○ チーズ、○卵、米みそ(淡 色辛みそ)、○無塩バ ター、油揚げ、粉チーズ、 ◎牛乳	もやし、こまつな、にんじん、 しめじ、えのきたけ、カットわ かめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳	さつまいも のガレット 牛乳
17 土	麻婆丼 きゅうりともやしのナムル わかめスープ(コーン)	547.0(477.3) 20.4(18.6) 21.6(20.0) 1.5(1.2)	米、こま油、片栗粉、こま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	もやし、きゅうり、コーン缶、 生わかめ、ねぎ、にら、にん じん、にんにく、しょうが	中華スープ、しょう ゆ、みりん、中華だ しの素、食塩	牛乳	スティックパン 牛乳
19 月	御飯(胚芽米) あじのから揚げ 切り干し大根のサラダ みそ汁(白菜)	626.7(537.0) 24.3(21.5) 21.8(20.2) 2.4(1.9)	胚芽米、片栗粉、マヨネー ズ、油、すりこま、砂糖	○牛乳、あじ、ちくわ、米 みそ(淡色辛みそ)、○無 塩バター、油揚げ、◎牛乳	はくさい、きゅうり、切り干し だいこん、えのきたけ、にんじ ん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食酢(米 酢)、みりん	牛乳	コーンフレーク スナック 牛乳
20 火	きのこクリームスパゲッティ 和風サラダ コンソメスープ(ほうれん草) みかん	588.3(508.2) 18.0(16.8) 17.1(16.7) 2.0(1.6)	マカロニ・スパゲティー、 ○食パン、小麦粉、マーガ リン、油、○マーガリン・ ソフトタイプ	牛乳、ベーコン、○スライ スチーズ、◎牛乳	○りんご天然果汁、みかん、 たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 ほうれん草、しめじ、にんじ ん、まいたけ、エリンギ、○ 焼きのり、にんにく	コンソメ、酢、しょう ゆ、食塩	牛乳	のりチーズサ ンド アップルジュ ース
21 水	むぎごはん 高野豆腐の酢豚風 磯辺和え みそ汁(大根・あげ)	715.6(603.7) 20.4(18.6) 29.7(26.1) 2.1(1.7)	米、○小麦粉、片栗粉、○ 砂糖、油、砂糖、○油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○卵、凍り豆腐、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、◎ 牛乳	アルファルファもやし、たま ねぎ、ほうれん草、にんじん、 だいこん、○干しぶどう、ピー マン、味付けのり、カットわか め	煮干しだし、しょう ゆ、酢、ケチャップ	牛乳	レーズン蒸しパ ン 牛乳
22 木	バターロール チリコンカン ポテトサラダ(ハム) コンソメスープ(白菜)・ミニゼリー	516.4(454.3) 17.6(16.5) 19.5(18.4) 1.9(1.5)	じゃがいも、ロールパン、 ○もち米、○米、マヨネー ズ、○三温糖、○油、油、 ○すりこま、砂糖	豚ひき肉、だいず(乾)、 ハム、○米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさ い、きゅうり、トマトビュ レ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、 酒、しょうゆ、○みり ん、カレー粉、パセリ	牛乳	五平餅 お茶・麦茶
23 金	勤労感謝の日 (休園)							
24 土	ケチャップチキンライス キャベツのツナマヨネーズ和え コンソメスープ(キャベツ)	492.2(436.1) 15.4(14.8) 18.0(17.3) 1.1(0.9)	米、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油 漬缶、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、グリーンピース (冷凍)	ケチャップ、コンソ メ、食塩	牛乳	バタースティ ックパン 牛乳
26 月	はくさいと豚肉のあんかけ丼 煮豆(金時豆) 豆腐みそ汁(わかめ ミニゼリー)	554.0(482.6) 19.4(17.8) 13.8(14.1) 1.5(1.2)	米、○きょうざの皮、三温 糖、油、○砂糖、○マーガ リン、○片栗粉、○油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿 豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	はくさい、○りんご、たま ねぎ、にんじん、ねぎ、○レモ ン果汁、焼きのり、カットわか め	かつおだし汁、 かつおだし汁、みり ん、しょうゆ、食塩	牛乳	アップルハイ きょうざ 牛乳
27 火	御飯(五穀米入り) チキンフライ 三色野菜のおかか和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	618.5(530.9) 30.8(26.4) 15.3(15.3) 1.9(1.5)	米、五穀、パン粉、油、小 麦粉、焼☆(車☆)	○牛乳、鶏肉(胸皮なし)、 米みそ(淡色辛みそ)、○ いわし(煮干し)、油揚げ、 かつお節、◎牛乳	もやし、○バナナ、こまつな、 たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、しょう ゆ、ウスターソース	牛乳	ビスケット、小 魚、バナナ 牛乳
28 水	チャンポンうどん かぼちゃのサラダ りんご	661.1(562.9) 21.5(19.4) 22.3(20.5) 2.6(2.1)	ゆでうどん、○米、マヨ ネーズ、○油、片栗粉、こ ま油	○牛乳、豚肉(はら)、えび な、うずら卵水煮 缶、○ベーコン、なるこ、 ◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、りんご、 もやし、きゅうり、◎たま ねぎ、にんじん、干しぶどう、 たけのこ(ゆで)、ねぎ、○パ セリ	中華スープ、しょう ゆ、食塩、○カレー 粉、○食塩	牛乳	カレーピラフ 牛乳
29 木	御飯(白米) 鮭の香り味噌焼き 根菜の煮物 豆腐みそ汁(なめこ)	487.7(432.8) 22.9(20.5) 11.0(12.0) 2.2(1.8)	米、○コッパパン、砂糖、 こま、こま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、◎ 牛乳	だいこん、れんこん、にんじ ん、なめこ、ごぼう、いんげ ん、ねぎ	煮干しだし、しょう ゆ、みりん、酒	牛乳	メロンパン 牛乳
30 金	ソフトフランス きのこのヨーグルトキッシュ ひじきのマリネ コンソメスープ(白菜)・みかん	567.5(425.6) 21.9(16.4) 26.6(20.0) 3.5(2.6)	コッパパン、○じゃがい も、○小麦粉、オリーブ 油、油、マーガリン、三温 糖	○牛乳、卵、ヨーグルト (無糖)、ベーコン、ヒザ用 チーズ、○ベーコン、ツナ 水煮缶、○バター、◎カル ピス	みかん、たまねぎ、◎たま ねぎ、だいこん、きゅうり、は くさい、○クリームコーン缶、 まいたけ、しめじ、○コーン缶、 しょうゆ、にんにく	酢、みりん、しょう ゆ、○コンソメ、コン ソメ、食塩、○食塩	カルピス	ベーコンチャウ ダー お茶・麦茶

*マヨネーズは卵なしを使用しています。 *都合により変更する場合があります。