

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		
	祝日(休園)							
	祝日(休園)							
	憲法記念日(休園)							
	みどりの日(休園)							
	子どもの日(休園)							
7 火	けんちんうどん 磯辺和え バナナ	515.2(590.5) 16.6(13.6) 10.9(8.1) 1.6(1.2)	ゆでうどん、○米、○もち米、さといも、油、○三温糖、○ごま油	豚肉、○豚ひき肉、◎カルピス	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、しめじ、○にんじん、ねぎ、○グリーンピース、 豚汁(のり、○玉子)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、○酒、○食塩、食塩	カルピス100	中華風おこわ 麦茶
8 水	御飯 かじきの甘酢ソース 白和え みそ汁(お麩) オレンジ	655.4(546.9) 28.4(23.9) 19.4(17.9) 2.3(1.8)	米、油、片栗粉、砂糖、○三温糖、すりごま、焼か(車ふ)、○マーガリン	○牛乳、かじき、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、りんご、にんじん、しらたき、ごぼう、ほうれんそう、○干しぶどう、ひじき、 かぼちゃ、 玉子	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100	ココア蒸しパン 牛乳150
9 木	ミートスパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ ミニゼリー	531.9(444.8) 16.8(15.5) 12.8(13.0) 1.6(1.3)	○米、スパゲティ、油、マヨネーズ、小麦粉、○ごま、三温糖	豚ひき肉、○しらす干し、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト缶詰、はくさい、きゅうり、にんじん、セロリ	ケチャップ、コンソメ、酢、ウスターソース、食塩	牛乳100	じゃこわかめおにぎり 麦茶
10 金	御飯(五穀米入り) 鶏の唐揚げ パリパリサラダ 豆腐みそ汁	626.4(526.1) 28.7(24.3) 22.5(20.1) 2.7(2.1)	米、○食パン、油、五穀、片栗粉、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○ペーコン、油揚げ、 ◎牛乳	キャベツ、きゅうり、○たまねぎ、○ピーマン、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんじん、 玉子	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、酢、酒	牛乳100	ピザトースト 牛乳150
11 土	豚肉チャーハン きゅうりともやしのナムル 中華スープ	405.1(421.0) 11.5(14.7) 6.6(12.2) 1.4(1.2)	米、○コーンフレーク、油、ごま、ごま油	豚ひき肉、○牛乳、◎牛乳	○バナナ、もやし、きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、カットわかめ、あおのり	コンソメ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100	コーンフレーク バナナ 牛乳100
13 月	キーマカレー もやしサラダ ポテトスープ	559.6(483.0) 17.8(16.6) 17.4(16.6) 2.2(1.7)	米、○ビーフン、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、ごま(乾)、○油、○ごま油、砂糖	豚ひき肉、○豚肉(もも)、ハム、粉チーズ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○キャベツ、干しぶどう、ピーマン、○にんじん、にんにく、 しょうが	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、○酒、○しょうゆ、しょうゆ、○コンソメ、カレー粉	牛乳100	焼きビーフン 麦茶
14 火	御飯 野菜入りミートローフ 三色野菜のごま和え みそ汁(お麩) 甘夏	638.9(526.7) 24.9(21.2) 22.3(19.9) 2.0(1.6)	米、パン粉・半生、ごま、油、焼か(車ふ)、砂糖 メロンパン	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、◎牛乳	甘夏、たまねぎ、もやし、ごまつな、にんじん、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳100	メロンパン 牛乳150
15 水	黒糖パン 鮭フライオーロラソースかけ きゃべつサラダ オニオンスープ	518.7(449.9) 20.3(18.0) 13.5(13.6) 2.0(1.6)	○米、黒糖パン、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、○三温糖、○ごま(乾)○揚げ玉	さけ、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、○あおさ	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、○しょうゆ、パセリ粉、食塩	牛乳100	たまきおにぎり 麦茶
16 木	中華どんぶり 春雨ときゅうりの酢の物 わかめスープ ミニゼリー	575.8(475.1) 18.7(16.7) 16.7(15.7) 1.2(0.9)	米、○コッペパン、はるさめ、○グラニュー糖、○油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、なると、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、たけのこ、ピーマン、コーン缶、干ししいたけ、しょうが	酢、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳100	あげはん 牛乳150
17 金	御飯(胚芽米) 鶏肉のパン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁(白菜)	712.9(582.6) 28.9(24.3) 26.9(23.5) 2.7(2.1)	胚芽米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、マヨネーズ、砂糖、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、○マーガリン、さつま揚げ、○粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、切り干しだいこん、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、パセリ粉、○パセリ粉	牛乳100	サクサクチーズ クッキー 牛乳150
18 土	カレーライス キャベツのツナマヨネーズ和え コンソメスープ	486.5(391.8) 15.8(13.4) 12.2(11.2) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、油、お菓子	○ヨーグルト(加糖)、豚肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、グリーンピース	カレールウ、コンソメ	牛乳100	ヨーグルト お菓子 麦茶
20 月	フランスパン(乳児はバターロール) スパニッシュオムレット フレンチサラダ	561.2(479.6) 21.2(18.8) 17.7(16.7) 2.4(2.2)	フランスパン(バターロール)、○米、じゃがいも、○ごま、油、油三温糖	牛乳、卵、○さけ(塩)、ペーコン、ピザ用チーズ、マーガリン、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、ピーマン、にんじん、○焼きの	ケチャップ、酢、○酒、食塩、コンソメ	牛乳100	鮭おにぎり 麦茶
21 火	☆お誕生会メニュー☆ 発芽玄米入り御飯 名古屋風味かつ じゃこ和え お麩のすまし汁 甘夏	614.1(495.7) 26.0(19.4) 19.8(14.8) 1.5(1.1)	米、○小麦粉、○マーガリン、○黒砂糖、玄米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、焼か(車ふ)、黒砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(ヒレ)、○卵、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	甘夏、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	アップルジュース	バナナ黒糖ケーキ 牛乳 150
22 水	★つほみ・たんほほ試食会★ むぎごはん 豆腐入りミートローフ おからサラダ すまし汁 オレンジ	599.2(512.9) 21.6(19.4) 17.9(17.1) 1.7(1.4)	○牛つほうめん、米、パン粉、マヨネーズ、○マヨネーズ、油、三温糖、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、おから、○ツナ油漬缶、卵、◎牛乳	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、○コーン缶、○きゅうり、にんじん、○にんじん	かつお・昆布だし汁、○かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳100	ツナマヨそうめん 麦茶
23 木	焼きうどん 大豆五目煮 青菜のみそ汁 ミニゼリー	558.7(461.3) 23.1(19.6) 14.6(14.2) 1.7(1.5)	ゆでうどん、○米、ごま油、○ごま、油、三温糖	豚肉(もも)、大豆(乾)、ちくわ、○チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごまつな、ごぼう、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ウスターソース、みりん、昆布だし汁、○しょうゆ、食塩	牛乳100	チーズおかかおにぎり 麦茶
24 金	御飯 さわらのごま照り焼き 納豆和え 切り干し大根のみそ汁	582.2(482.2) 25.8(22.0) 18.0(16.7) 2.0(1.5)	米、○コーンフレーク、ごま、油	○牛乳、さわら、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	もやし、○バナナ、ごまつな、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100	コーンフレーク バナナ 牛乳150
25 土	はくさいと豚肉のあんかけ 春雨サラダ みそ汁(玉ねぎ)	539.8(462.3) 19.4(17.7) 12.8(13.4) 1.8(1.4)	米、○スティックパン、はるさめ、油、砂糖、焼か(車ふ)、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、焼きのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100	スティックパン 牛乳150
27 月	ぶどう食パン 鶏肉のバーベキューソース焼き グリーンサラダ コンソメスープ(白菜)	488.4(429.0) 22.7(20.1) 10.2(11.2) 1.7(1.4)	○米、ぶどう食パン、油、三温糖、○三温糖	鶏肉、○鶏ひき肉、○油揚げ、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、○コーン缶、にんじん、○にんじん	ケチャップ、酢、○しょうゆ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100	こぎつねごはん 麦茶
28 火	ピピンパ丼 切り干し大根のサラダ 中華スープ 甘夏	599.2(505.2) 25.4(21.8) 20.9(19.1) 1.8(1.4)	米、マヨネーズ、すりごま、ごま、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、ちくわ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	甘夏、もやし、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、にら、しょうが、にんにく	コンソメ、しょうゆ、食酢(米酢)、酒、食塩	牛乳100	ヨーグルト 源氏パイ 小魚 麦茶
29 水	御飯 かぼちゃとちくわの磯辺揚げ キャベツの甘酢和え みそ汁(なめこ)	628.6(536.3) 20.5(18.6) 19.6(18.3) 2.4(1.9)	米、○食パン、小麦粉、油、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、ちくわ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○マーガリン、○きな粉、◎牛乳	キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、なめこ、ねぎ、あおのり	煮干だし汁、酢、食塩	牛乳100	きな粉サンド 牛乳150
30 木	ジャージャー風うどん スイートポテトサラダ すまし汁 バナナ	591.7(495.8) 16.7(15.6) 17.6(16.7) 2.1(1.6)	ゆでうどん、○米、さつまいも、マヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉、○豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	バナナ、きゅうり、たまねぎ、りんご、ほうれんそう、コーン缶、○にんじん、にんじん、○刻みごんぶ、しょうが、にんじん	かつお・昆布だし汁、○みりん、○しょうゆ、しょうゆ、○酒、ケチャップ、食塩	牛乳100	豚肉と刻み昆布の混ぜごはん 麦茶
31 金	御飯(胚芽米) 和風ハンバーグ・おろしソース きんぴら炒め みそ汁(きゃべつ)	639.6(527.1) 26.8(22.8) 24.4(21.5) 2.6(2.0)	胚芽米、三温糖、パン粉、油、ごま、砂糖、ごま油 クラッカー	○牛乳、豚ひき肉、○ツナ缶、○クリームチーズ、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、キャベツ、れんこん、にんじん、しらたき、ごぼう、コーン缶、えだまめ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	牛乳100	サンドクラッカー 牛乳150

※マヨネーズは卵を使用していないものを提供しています

※10時のおやつに移行食は牛乳を提供します

※都合により変更する場合がございます