

金沢愛児園 献立表

2019年08月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は未測定	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		
01 木	ミルクロール ミートローフ ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ(白菜)	608.1(502.3) 24.6(21.2) 18.3(17.3) 2.6(2.0)	コッペパン、○米、パン粉、マヨネーズ、油、ごま油	豚ひき肉、牛乳、○ツナ水煮缶、卵、チーズ、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、コーン缶、にんじん、◎塩こんぶ、◎あおのり	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳	シーチキンと塩昆布のまぜごはん 麦茶
02 金	カレーうどん 大豆五目煮(非常食) バナナ	616.0(522.2) 23.2(20.4) 23.3(20.9) 2.6(2.0)	ゆでうどん、○食パン、油、○砂糖、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、国産大豆、○マーガリン、○きな粉、◎牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレールーウ、しょうゆ、昆布だし汁、みりん	牛乳	きな粉サンド 牛乳
03 土	照り焼き丼 きゅうりともやしナムル 中華スープ	381.8(349.1) 10.3(10.7) 22.7(20.8) 1.4(1.1)	三温糖、ごま、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、だいこん、赤ピーマン、にんじん、カットわかめ	中華スープ、しょうゆ、酒、みりん	牛乳	ヨーグルトせんべい 麦茶
05 月	冷やし中華(ごまだれ) 高野豆腐煮物 すいか	587.4(497.4) 22.0(19.6) 9.0(10.5) 1.7(1.4)	生中華めん、○米、ごま油、○ごま(乾)、砂糖、三温糖	卵、○さけ、凍り豆腐、ハム、◎牛乳	すいか、きゅうり、○えだまめ、にんじん、グリーンピース、カットわかめ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、○食塩	牛乳	枝豆と鮭御飯 麦茶
06 火	むぎごはん かじきのみそ照り焼き 納豆和え(モロヘイヤ) みそ汁(なす)	540.6(464.0) 23.9(20.9) 16.6(16.9) 1.7(1.3)	米、三温糖	○牛乳、かじき、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、油揚げ、◎牛乳	○どうもろこし、もやし、モロヘイヤ、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、○食塩	牛乳	ゆでどうもろこし クッキー 牛乳
07 水	御飯(白米) 鶏の唐揚げ ひじきと切干大根の煮物 みそ汁(お鮎) ミニゼリー	567.0(448.8) 23.6(17.4) 16.3(11.7) 2.0(1.5)	米、油、片栗粉、焼ふ(車ふ)、砂糖、メロンパン	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	アップルジュース	メロンパン 牛乳
08 木	食パン ドライビーンズ キャベツのサラダ コンソメスープ	758.3(611.4) 26.7(22.6) 25.7(22.2) 2.9(2.2)	食パン、○米、マヨネーズ、○油、油、砂糖	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、だいたい(乾)、○ウインナー、粉チーズ、バター、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、クリームコーン缶、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、干しぶどう、◎たまねぎ、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、○カレー粉、カレー粉、○食塩、パセリ粉	牛乳	カレーピラフ 牛乳
09 金	スタミナ中華あんかけ丼 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁(えのき)	537.4(448.4) 20.3(17.9) 9.6(10.8) 1.7(1.3)	米、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	○ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮干し)、◎牛乳	○バナナ、はくさい、きゅうり、みかん缶、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、たけのこ、しいたけ、コーン缶、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、中華スープ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳	ヨーグルト バナナ 小魚 アップルジュース
10 土	わかめうどん ジャーマンポテト ミニゼリー	430.3(389.3) 13.1(13.1) 16.9(16.4) 1.7(1.4)	ゆでうどん、じゃがいも、油、スティックパン	○牛乳、かまぼこ、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、生わかめ、にんじん、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	牛乳	スティックパン 牛乳
12 月	山の日(休園)							
13 火	発芽玄米入り御飯 鮭のごまみそ焼き オクラのおかか和え 豆腐すまし汁	503.6(443.0) 25.0(21.9) 10.2(11.4) 2.0(1.6)	○ゆでそうめん、米、玄米、○マヨネーズ、ごま(乾)、三温糖	さけ、木綿豆腐、○ツナ油漬缶、淡色みそ、かつお節、◎牛乳	アルファルファもやし、○コーン缶、○きゅうり、オクラ、◎にんじん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	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、みりん、食塩	牛乳	ツナマヨそうめん 麦茶
14 水	夏野菜カレー ゆかり和え オクラの切干 ミニゼリー	569.4(489.9) 19.4(17.7) 17.0(16.4) 2.3(1.8)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、油、○マーガリン	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、なす、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、オクラ、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、カレールーウ、ケチャップ、ウスターソース	牛乳	ホットケーキ 牛乳
15 木	和風ポテト かぼちゃのサラダ コンソメスープ(ほうれん草) バナナ	696.3(575.7) 22.2(19.7) 18.6(17.5) 2.0(1.6)	○米、スパゲティ、マヨネーズ、油、○ごま	豚ひき肉、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ほうれん草、干しぶどう、にんにく	ケチャップ、コンソメ、○しょうゆ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	チーズおかかおにぎり 麦茶
16 金	御飯(白米) 豚肉のサクサク揚げ モロヘイヤの磯部和え 厚揚げのみそ汁	675.7(573.7) 25.6(22.5) 22.8(20.9) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、片栗粉、○油、○三温糖、油、小麦粉、ごま油	○牛乳、豚肉(ヒレ)、生揚げ、淡色みそ、◎牛乳	もやし、モロヘイヤ、だいこん、にんじん、たまねぎ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳	ココアちんすず 牛乳
17 土	マーボーなす丼 きゅうりの昆布和え みそ汁(玉ねぎ)	517.0(443.4) 19.2(17.4) 18.1(17.3) 1.8(1.5)	米、片栗粉、焼ふ(車ふ)、ごま油、三温糖、スティックパン	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、◎牛乳	もやし、なす、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、いんげん、塩こんぶ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳	スティックパン 牛乳
19 月	ぶどうばん スペイン風オムレツ グリーンサラダ かぼちゃのコンソメスープ	496.7(432.8) 16.6(15.4) 13.9(13.8) 1.9(1.5)	○米、ぶどうばん、なたね油、油、○ごま、三温糖	卵、ベーコン、ピザ用チーズ、○しらす干し、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、かぼちゃ、ブロッコリー、ピーマン、セロリ、エリンギ、にんじん	酢、コンソメ、食塩	牛乳	ゆかりやごほん 麦茶
20 火	御飯(白米) かじきのりんごソース ほうれん草とひじきのサラダ みそ汁(なめこ) 巨峰	630.5(512.5) 23.8(20.1) 24.3(20.9) 1.8(1.4)	米、○小麦粉、○ごま、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、すりごま	○牛乳、かじき、木綿豆腐、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、◎牛乳	ぶどう、キャベツ、りんご、ほうれん草、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ひじき、パセリ	煮干しだし汁、しょうゆ、酢	牛乳	セサミクッキー 牛乳
21 水	御飯(五穀米入り) キーマカレー マセドアンサラダ オニオンスープ	818.2(667.0) 23.9(20.8) 21.3(19.3) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○コーンフレーク、五穀、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ハム、チーズ、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、○バナナ、にんじん、きゅうり、干しぶどう、ピーマン、コーン缶、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉	牛乳	コーンフレーク バナナ 牛乳
22 木	ジャージャー風うどん なすのツナナムル わかめスープ ミニゼリー	433.3(365.1) 16.3(12.3) 12.4(9.3) 1.7(1.3)	ゆでうどん、○米、すりごま、砂糖、ごま油、ごま	豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	なす、きゅうり、たまねぎ、○どうもろこし、コーン缶、生わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、○食塩、食塩	アップルジュース	どうもろこし御飯 麦茶
23 金	御飯(白米) ロースチキン・中華風 ちくわフレンチ みそ汁(もやし)	624.1(524.7) 27.5(23.6) 19.5(18.0) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ、ごま(乾)、ごま油、ごま油	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、もやし、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	牛乳	プリン ルヴァン 牛乳
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(玉ねぎ)	515.4(453.5) 15.3(14.8) 19.6(18.5) 2.0(1.6)	米、マヨネーズ、スティックパン	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、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	スティックパン 牛乳
26 月	御飯(白米) カレーの煮つけ 納豆和え(オクラ) みそ汁(お鮎)	501.6(427.9) 25.4(21.9) 12.8(13.1) 2.0(1.6)	米、○マカロニ、○オリーブ油、焼ふ(車ふ)	○牛乳、かさい、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン、○粉チーズ、◎牛乳	もやし、○トマトペースト、○たまねぎ、たまねぎ、オクラ、えのきたけ、にんじん、◎にんじん、○パセリ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、◎コンソメ、○食塩	牛乳	マカロニイタリアン 牛乳
27 火	御飯(胚芽米) テンジャオソース ゴマヨサダ トマトスープ ミニゼリー	705.2(573.1) 26.0(22.0) 31.1(26.4) 2.6(2.0)	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○マーガリン、○黒砂糖、マヨネーズ、すりごま、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、ツナ水煮缶、◎牛乳	トマト、きゅうり、○バナナ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、万能ねぎ	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳	バナナ黒糖ケーキ 牛乳
28 水	*お誕生会メニュー* 御飯(白米)、チキン南蛮 パプリカサラダ 冬瓜のみそ汁 なし	586.7(503.4) 21.0(18.8) 20.0(18.7) 1.9(1.5)	米、油、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、ごま油、砂糖	鶏もも肉、○アイスクリーム、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	なし、キャベツ、とうがん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、レモン果汁、しょうが	煮干しだし汁、しょうゆ、酢、みりん、パセリ粉、食塩、こしょう	牛乳	アイスクリーム クラッカー 麦茶 *たんぽぽはヨーグルトアイス
29 木	御飯(白米) 和風ハンバーグ・おろしソース、 夏野菜のトマト煮込み すまし汁(えのき)	629.4(533.3) 24.8(21.6) 19.3(18.0) 2.5(1.9)	米、○じゃがいも、○押麦、三温糖、パン粉、油	○牛乳、豚ひき肉、○ウインナー、卵、牛乳、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、なす、トマトペースト、○たまねぎ、ズッキーニ、えのきたけ、黄ピーマン、◎にんじん、にんじん、コーン缶、○グリーンピース、えだまめ(ゆで)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、酒、○コンソメ、コンソメ、○カレー粉、食塩	牛乳	麦入りカレー 牛乳
30 金	ソース焼きそば フルーツヨーグルトサラダ コンソメスープ	674.9(564.0) 18.1(16.8) 27.2(23.7) 1.7(1.4)	焼きそばめん、○さつまいも、○油、油、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、○三温糖、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	キャベツ、りんご、もやし、コーン缶、クリームコーン缶、きゅうり、みかん缶、パン缶、たまねぎ、干しぶどう、にんじん、ピーマン、あおさ	ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳	さつまいも スティック 牛乳
31 土	ハヤシライス 粉ふき芋 コンソメスープ(キャベツ)	599.9(494.7) 15.8(14.7) 19.7(18.0) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	たまねぎ、○バナナ、にんじん、キャベツ、グリーンピース(冷凍)、パセリ	ハヤシルー、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	せんべい クッキー バナナ 牛乳

※都合により変更する場合がございます