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)	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 金	ソース焼きそば フルーツヨーグルトサラダ 卵とコーンのスープ	655.3(547.1) 20.7(18.5) 28.0(24.0) 1.7(1.3)	焼きそばめん、○じゃがいも、 ○きょうごの皮、油、マヨネ ーズ、○油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉、卵、○豚ひき 肉、ヨーグルト(無糖)、◎牛 乳	クリームコーン缶、キャベツ、 りんご、もやし、たまねぎ、 きゅうり、みかん缶、ハイン 缶、コーン缶、○たまねぎ、 干しぶどう、にんじん、ピーマ ン	ウスターソース、コンソメ、○ 食塩、食塩、パセリ粉、○カ レー粉	牛乳100	インドサモサ 牛乳
02 土	豚肉チャーハン きゅうりとまよしのナムル わかめスープ	486.8(413.8) 15.9(14.6) 17.5(16.3) 1.2(1.0)	米、オリーブ油、ごま、ごま 油、○スティックパン	○牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	もやし、きゅうり、たまねぎ、 コーン缶、わかめ、ねぎ、あ おのり	中華スープ、しょうゆ、酒、食 塩	牛乳100	スティックパン 牛乳
05 火	キーマカレー みかんサラダ コンソメスープ(かぶ)	633.1(530.2) 18.8(17.0) 23.6(20.8) 1.7(1.3)	米、○さつまいも、マヨネ ーズ、油、小麦粉、○砂糖、ご ま、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○ マーガリン、粉チーズ、◎牛 乳	たまねぎ、キャベツ、みかん 缶、かぶ、葉、にんじん、プ ロッコリ、干しぶどう、ピーマ ン、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、食塩	牛乳100	スイートポテト 牛乳
06 水	御飯 かじまぐろのフィッシュチップス コブサラダ みそ汁(お麩) 柿	772.0(623.8) 28.8(23.9) 31.6(26.8) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、パン 粉、半生、マヨネーズ、油、小 麦粉、焼ふ(車ふ)	○牛乳、かじ、○無塩パ ター、○粉チーズ、米みそ、 牛乳、油揚げ、粉チーズ、◎ 牛乳	かき、きゅうり、たまねぎ、ミ ント、プロッコリ、コーン 缶、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャッ プ、○パセリ粉、食塩、カレー 粉	牛乳100	サクサクチーズクッ キー 牛乳
07 木	コッペパン 根菜入りハンバーグ キャベツのサラダ コンソメスープ(白菜)	503.8(435.5) 18.5(17.0) 19.7(18.2) 2.0(1.6)	コッペパン、◎もち米、○米、 油、マヨネーズ、パン粉、半 生、○三温糖、○油、○すり ごま、砂糖	豚ひき肉、卵、牛乳、○米み そ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、はくさ い、きゅうり、れんこん、ごぼ う、コーン缶、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、 コンソメ、○みりん、食塩	牛乳100	五平餅 麦茶
08 金	五穀米入り御飯 鶏肉の照焼 磯辺和え 豚汁 ミニゼリー	477.6(415.8) 23.1(20.2) 11.8(12.3) 2.4(1.8)	米、○食パン、さといも、五 穀、○マヨネーズ、油、ごま 油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、豚肉、米みそ、油 揚げ、○しらす干し、○粉 チーズ、◎牛乳	○野菜ジュース、もやし、だ いこん、ほうれんそう、にんじ ん、板こんにやく、ねぎ、ごぼ う、味付けのり、しょうが、○ あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みり ん	牛乳100	じゃこトースト 野菜ジュース
09 土	ちゃんぽんうどん 粉ふき手 バナナ	464.2(393.3) 17.8(15.8) 9.7(10.6) 3.1(2.3)	干しうどん、じゃがいも、○フ ランスパン、ごま油、◎おま んじゅう	○牛乳、豚肉、◎牛乳	バナナ、キャベツ、もやし、ね ぎ、にんじん、パセリ	中華スープ、しょうゆ、食塩、 こしょう	牛乳100	おまんじゅう 牛乳
11 月	むぎごはん 鮭の西京焼き 納豆和え みそ汁(わかめ) ミニゼリー	562.1(480.2) 26.2(22.5) 17.7(16.6) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○三温糖、 油、砂糖	○牛乳、さけ、納豆、米み そ、○マーガリン、油揚げ、◎ 牛乳	もやし、こまつな、たまねぎ、 ○かぼちゃ、にんじん、カッ わかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、 しょうゆ、酒	牛乳100	かぼちゃクッキー 牛乳
12 火	ジャージャー風肉みそ丼 里芋と根菜の煮物 new沢煮汁	587.0(491.7) 19.7(17.6) 19.8(18.0) 1.9(1.5)	米、○コッペパン、さといも、 じゃがいも、○油、砂糖、○ グラニュー糖、○砂糖、ごま 油	○牛乳、豚ひき肉、豚肉(ば ら)、米みそ、○きな粉、◎牛 乳	れんこん、たまねぎ、にんじ ん、だいこん、ねぎ、コーン 缶、いんげん、ごぼう、干し いたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、料理酒、ケチャップ、食 塩	牛乳100	きな粉あげぼん 牛乳
13 水	★お誕生会★ 紅葉御飯 名古屋みそカツ ひじきのマリネ すまし汁(ちくわ) みかん	673.6(546.3) 27.7(23.3) 24.6(21.3) 2.1(1.6)	米、○砂糖、パン粉、油、小 麦粉、砂糖、黒砂糖、ごま、 ○クッキー	○牛乳、豚肉(ヒレ)、○生ク リーム、ツナ水煮缶、米み そ、○セラチン、◎牛乳	みかん、だいこん、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、ひじき、 こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、酢、しょ うゆ、食塩、みりん、酒、こ しょう	牛乳100	ココアパバロア 牛乳
14 木	バターロール チリコンカン ポテトサラダ ポパイスープ	613.9(666.2) 21.5(17.4) 20.4(14.8) 2.0(1.4)	○米、じゃがいも、バターロ ールパン、マヨネーズ、油、砂 糖	豚ひき肉、だいた(乾)、○鶏 ひき肉、ハム、○油揚げ、◎ カルピス	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 トマト、セロリ、ほうれんそう、 ○ごぼう、コーン缶、○にんじ ん、にんにく	ケチャップ、コンソメ、ウスタ ーソース、酒、○みりん、○しょ うゆ、しょうゆ、カレー粉、パ セリ粉、食塩	カルピス100	鶏ごぼうごはん 麦茶
15 金	きのごうどん 変わり五目豆 バナナ	674.7(557.0) 27.2(23.1) 22.1(20.0) 3.9(2.9)	じゃがいも、干しうどん、○ マーガリン、○三温糖、油、 片栗粉、三温糖	○牛乳、国産大豆(乾)、豚 肉(肩)、豚肉(もも)、○ヨー グルト(無糖)、○卵、油揚げ、 ◎牛乳	バナナ、○りんご、にんじん、 板こんにやく、ごぼう、なめこ、 しめじ、えのきたけ、ねぎ、し いたけ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、昆布だし汁	牛乳100	アップルヨーグルト ケーキ 牛乳
16 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(玉ねぎ)	556.5(464.9) 16.3(15.0) 17.1(16.1) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、マヨネーズ、 油、○せんべい	○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩 ロース)、ツナ油漬缶、脱脂 粉乳、◎牛乳	たまねぎ、○バナナ、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、グリン ピース(冷凍)	カレールウ、コンソメ	牛乳100	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶
18 月	ぶどう食パン スパニッシュオムレツ グリーンサラダ コーンスープ	723.1(590.6) 24.6(21.1) 25.4(22.3) 2.9(2.2)	○米、ぶどう食パン、じゃがい も、○油、油、なたね油、三 温糖	○牛乳、牛乳、卵、ベー コン、ピザ用チーズ、○ウイ ナー、マーガリン、◎牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、 キャベツ、きゅうり、コーン缶、 プロッコリ、ピーマン、○た まねぎ	酢、ケチャップ、食塩、コンソ メ、○カレー粉、○食塩	牛乳100	カレーピラフ 牛乳
19 火	御飯 鶏肉のねぎソースがけ 白菜のおかか和え みそ汁(さつま手・ごぼう) 柿	533.2(448.6) 22.2(19.5) 11.6(12.4) 2.2(1.7)	米、○ゆでそうめん、さつまい も、油、片栗粉、三温糖、ご ま(乾)、○砂糖、砂糖	鶏肉、○ちくわ、油揚げ、米 みそ、◎牛乳	かき、はくさい、こまつな、○ ほうれんそう、ごぼう、○にん じん、○えのきたけ、○ねぎ、 にんじん、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつ お・昆布だし汁、しょうゆ、 酢、○しょうゆ	牛乳100	温そうめん 麦茶
20 水	発芽玄米入り御飯 さわらのごま照り焼き 切り干し大根の中華風サラダ みそ汁(もやし)	682.1(571.1) 27.1(23.3) 24.4(21.6) 2.3(1.8)	米、○食パン、○マヨネ ーズ、玄米、ごま、油、すりご ま、三温糖、ごま油	○牛乳、さわら、米みそ、油 揚げ、◎牛乳	○かぼちゃ、もやし、○きゅう り、たまねぎ、きゅうり、切り干 しだいこん、○干しぶどう、に んじん	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、酒、みりん	牛乳100	かぼちゃサラダサン ド 牛乳
21 木	風洞ポロネーゼ 里芋のサラダ コンソメスープ(キャベツ)	649.0(545.0) 22.4(19.7) 26.7(23.6) 2.0(1.5)	スバゲティー、さといも、○小 麦粉、○黒砂糖、マヨネ ーズ、油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、米 みそ(淡色辛みそ)、◎牛 乳、○マーガリン	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、ごぼう、きゅうり、○パ ナ、しめじ、コーン缶、にんに く	ケチャップ、コンソメ、しょう ゆ、食塩	牛乳100	バナナ黒糖ケーキ 牛乳
22 金	御飯 豆腐入りミートローフ 三色野菜のごま和え お麩のすまし汁 ミニゼリー	575.2(476.3) 21.5(18.6) 18.2(16.7) 1.2(1.0)	米、パン粉、ごま、油、焼ふ (車ふ)、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、卵、◎牛乳	たまねぎ、アルファルファもや し、こまつな、にんじん、ひじ き	かつお・昆布だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、ウスターソース、 食塩	牛乳100	メロンパン 牛乳
25 月	ソフトフランス 鶏肉のコンマヨネーズ焼き フレンチサラダ オニオンスープ	596.2(494.8) 21.6(19.0) 21.8(19.8) 1.5(1.2)	コッペパン、○米、マヨネ ーズ、油、小麦粉、○ごま、三 温糖	鶏もも肉、○チーズ、○かつ お節、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、 クリームコーン缶、たまねぎ	酢、○しょうゆ、パセリ粉、食 塩、コンソメ	牛乳100	チーズおかかおにぎ り 麦茶
26 火	胚芽米ご飯 new魚の変わりの焼き 根菜の煮物 すまし汁(白菜) ミニゼリー	495.9(419.1) 21.6(18.9) 13.6(13.6) 2.1(1.6)	胚芽米、○きょうごの皮、マ ヨネーズ、○砂糖、砂糖、○ 片栗粉、○油	○牛乳、かかれい、◎牛乳、○ マーガリン	○りんご、だいこん、はくさい、 れんこん、にんじん、ごぼう、 えのきたけ、いんげん、○レ モン果汁、カッわかめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、ケチャップ、食塩、酒	牛乳100	アップルパイきょうご 牛乳
27 水	肉豆腐丼 わかめの酢の物 みそ汁(大根) みかん	426.0(354.8) 14.7(10.8) 8.5(6.1) 2.5(1.8)	米、○もち麦、三温糖、砂 糖、ごま(乾)、片栗粉	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、 ○ウイナー、米みそ	きゅうり、みかん、たまねぎ、 ○ホールトマト詰詰、はくさ い、だいこん、ねぎ、○たま ねぎ、えのきたけ、○にんじ ん、にんじん、カッわかめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、みりん、○コンソメ、 ○パセリ粉	アップル ジュース	もち麦入りトース ト 麦茶
28 木	御飯 豚肉のサクサク揚げ キャベツの昆布和え みそ汁(なす)	666.6(549.7) 26.9(22.9) 22.2(20.0) 2.1(1.6)	米、○さつまいも、○ホット ケーキ粉、片栗粉、油、小麦 粉、ごま油	○牛乳、豚肉(ヒレ)、○卵、 ○マーガリン、○ピザ用チ ーズ、米みそ、油揚げ、◎牛 乳	キャベツ、なす、たまねぎ、に んじん、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょ うゆ	牛乳100	さつまいものガレット 牛乳
29 金	五目ラーメン 金時煮豆 バナナ	675.6(558.1) 24.4(21.1) 14.0(13.8) 2.1(1.6)	生中華めん、○ホットケーキ 粉、三温糖、○メープルシ ロップ、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、 ◎牛乳、○マーガリン	バナナ、もやし、キャベツ、 コーン缶、ねぎ、にんじん	中華スープ、しょうゆ、食塩	牛乳100	ホットケーキ 牛乳
30 土	ケチャップチキンライス スイートポテトサラダ コンソメスープ(人参)	563.5(463.1) 17.4(15.5) 13.9(13.6) 1.2(1.0)	米、さつまいも、○どら焼き、 マヨネーズ、○三温糖、油	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	たまねぎ、りんご、コーン缶、 きゅうり、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳100	どら焼き 牛乳

※都合により変更する場合がございます