

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		
04土	カレーうどん ポテトサラダ ミニゼリー	506.6(372.9) 13.1(9.7) 19.2(14.2) 2.3(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉、○牛乳、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレールウ、食塩、しょうゆ	牛乳100	お菓子 牛乳150
06月	むぎごはん ぶりの照り焼き 納豆和え みそ汁(わかめ) りんご	638.3(689.1) 27.0(21.6) 22.6(16.9) 1.8(1.3)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、○マーガリン、油	○牛乳、ぶり、納豆、○卵、油揚げ、みそ、◎カルピス	りんご、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	カルピス100	ホットケーキ 牛乳150
07火	あんかけ焼きそば みかんサラダ コーンスープ	546.4(471.1) 15.9(15.1) 15.1(15.1) 2.1(1.6)	焼きそばめん、○米、片栗粉、マヨネーズ、ごま、油、ごま油	卵、豚肉、○しらす干し、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、もやし、クリームコーン缶、キャベツ、みかん缶、○だいこん、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、○かぶ○せり、ピーマン、○かぶ・葉	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	牛乳100	七草雑炊 麦茶
08水	御飯 鶏肉のごま味噌焼 ひじきと切干大根の煮物 すまし汁(玉ねぎ ミニゼリー)	597.7(492.5) 22.4(19.6) 17.7(16.4) 1.4(1.2)	○さつまいも、米、○砂糖、○油、ごま、砂糖、焼ふ、○ごま	○牛乳、鶏もも肉、米みそ、◎牛乳	たまねぎ、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	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ	牛乳100	大学芋 牛乳150
09木	コッペパン ミラノ風カツレツ フレンチサラダ コンソメスープ(ほうれん草)	531.6(465.8) 24.7(21.8) 12.5(13.2) 1.9(1.5)	○米、コッペパン、パン粉、油、小麦粉、マーガリン、三温糖、○ごま油	豚肉、○ツナ水煮缶、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、コーン缶、○塩こんぶ、○あおのり	酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100	シーチキンと塩昆布 のまぜごはん 麦茶
10金	二色丼 春雨サラダ 豆腐のスープ(塩味) みかん	595.9(495.9) 22.4(19.4) 16.9(16.0) 1.5(1.2)	米、はるさめ、砂糖、ごま油、○メロンパン	○牛乳、卵、豆腐、豚ひき肉、◎牛乳	みかん、もやし、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、塩こんぶ	牛乳100	メロンパン 牛乳150
11土	ケチャップチキンライス キャベツのサラダ コンソメスープ(じゃがいも)	515.1(430.2) 17.5(15.6) 12.4(12.5) 1.1(0.9)	米、○どら焼き、じゃがいも、マヨネーズ、油	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳100	どら焼き 牛乳150
14火	きのこクリームスパゲッティ ブロッコリーのこま酢和え コンソメスープ(かぶ)	648.0(546.6) 21.8(19.3) 24.8(22.1) 1.5(1.2)	スパゲッティ、○小麦粉、○三温糖、○油、小麦粉、マーガリン、ごま、油、砂糖	○牛乳、牛乳、ベーコン、ちくわ、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、かぶ・葉、にんじん、しめじ、まいたけ、エリンギ、にんにく	しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	牛乳100	きな粉ちんすこう 牛乳150
15水	ひじき御飯 松風焼き 根菜の煮物 お麩のすまし汁 みかん	609.2(514.0) 20.2(18.3) 11.5(12.4) 1.9(1.5)	○米、米、パン粉、砂糖、焼ふ、なたね油、ごま(乾)、ごま	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、○あずき、米みそ、◎牛乳	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん、しょうが、○昆布	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、○食塩、食塩	牛乳100	あずき粥 昆布の佃煮 麦茶
16木	*お誕生会* 五穀米入りご飯 チキン南蛮 花野菜のサラダ new小えびのチャウダー風 いちご	724.2(603.7) 28.5(24.4) 28.5(24.8) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○三温糖、○米粉、○油、片栗粉、五穀、油、マヨネーズ、○片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○鶏こし豆腐、卵、えび(むき身)、淡色みそ、◎牛乳	いちご、ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、カリフラワー、コーン缶、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、パセリ粉、食塩、こしょう	牛乳100	豆腐のカトーシヨコ 牛乳150
17金	御飯 さわらの西京焼き 白菜の昆布和え 豆腐みそ汁 ミニゼリー	433.6(376.7) 21.9(19.2) 11.2(11.9) 2.9(2.2)	米、○じゃがいも、油、ごま、砂糖、ごま油	さわら、木綿豆腐、○大豆、米みそ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、○キャベツ、しめじ、○ごぼう、○ねぎ、○にんじん、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、○こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、みりん、○食塩、酒、○かつお・昆布だし汁	牛乳100	new和風ミネストローネ 麦茶
18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	479.8(405.0) 16.1(14.6) 12.3(12.4) 1.6(1.2)	米、○コーンフレーク、ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	もやし、○バナナ、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	中華スープ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100	コーンフレーク バナナ 牛乳150
20月	ハヤシライス もやしサラダ みそ汁(大根) りんご	664.7(556.9) 19.0(17.2) 24.4(21.7) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、○油、○マーガリン、○グラニュー糖、ごま(乾)	○牛乳、豚肉、○おから、○卵、ハム、米みそ、◎牛乳	もやし、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、ハヤシールウ、しょうゆ	牛乳100	おからドーナツ 牛乳150
21火	味噌ラーメン 大豆五目煮 バナナ	642.1(546.1) 27.7(24.0) 11.8(12.6) 2.8(2.1)	生中華めん、○米、ごま油、○油、油、三温糖	豚肉、○鶏むね肉、ちくわ、○えび(むき身)、いり大豆、だし入りみそ、鶏がらスープ、○鶏がらスープ、◎牛乳	バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、○たまねぎ、コーン缶、ごぼう、○ピーマン、ねぎ、○コーン缶、にんにく	○ケチャップ、しょうゆ、昆布だし汁、みりん、○食塩、○カレー粉	牛乳100	newバリエーション 麦茶
22水	御飯 レバーのかりん揚げ 磯辺和え みそ汁(厚揚げ)	657.4(521.0) 28.6(21.2) 20.0(14.7) 2.2(1.6)	米、片栗粉、油、ごま、砂糖	○牛乳、豚レバー、厚揚げ、米みそ	アルファルファもやし、ほうれん草、う、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、味付けのり、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酒	アップルジュース	プリン ルヴァン 牛乳150
23木	ふどうごはん 根菜入りハンバーグ ブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ(白菜) みかん	621.9(526.6) 25.5(22.2) 27.1(23.7) 2.6(2.0)	○じゃがいも、ふどうパン、○片栗粉、油、マヨネーズ、パン粉、○油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○とろけるチーズ、卵、牛乳、◎牛乳	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、れんこん、ごぼう、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、○食塩、食塩	牛乳100	newチーズじゃが 牛乳150
24金	胚芽米 たらの甘酢あんかけ 三色野菜のナムル みそ汁(お麩) ミニゼリー	529.2(446.9) 23.0(20.0) 12.9(13.1) 2.5(1.9)	胚芽米、○コッペパン、○焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、焼ふ、ごま、ごま油	○牛乳、たら、米みそ、○豚肉、◎牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれん草、○キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、○ウスターソース、○ケチャップ	牛乳100	焼きそばパン 牛乳150
25土	豚肉スタミナ丼 キャベツのゆかり和え みそ汁(しめじ)	458.1(307.4) 14.5(13.9) 18.3(17.3) 1.1(0.9)	油、三温糖、○スティックパン	○牛乳、豚肉、米みそ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、しめじ、にんじん、にら、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100	スティックパン 牛乳150
27月	発芽玄米入り御飯 鮭の香りみそ焼き 三色野菜のごま和え みそ汁(なめこ)	561.9(474.9) 23.9(20.8) 19.4(17.6) 1.8(1.4)	米、○ホットケーキ粉、○マーガリン、玄米、ごま、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○卵、米みそ、◎牛乳	もやし、こまつな、○りんご濃縮果汁、なめこ、○りんごジャム、にんじん、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100	アップルマフィン 牛乳150
28火	けんちんうどん がんもの煮物 ミニゼリー	527.6(451.7) 19.6(17.8) 15.5(15.4) 1.9(1.5)	ゆでうどん、○米、さといも、三温糖、油、○ごま	がんもどき、豚肉、○しらす干し、◎牛乳	にんじん、だいこん、ほうれん草、う、しめじ、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100	じゃこわかめおにぎり 麦茶
29水	*お弁当バイキング* 御飯 鶏の唐揚げ おかか和え わかめのすまし汁 みかん +ポテトサラダ 卵焼き ミニトマト ぶりかけ (ちゅうりっぷ・もも・さくらのみ)	707.2(574.3) 29.8(25.1) 25.2(21.9) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、○食パン、マヨネーズ、○マヨネーズ、油、片栗粉、焼ふ(車ふ)	○牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、かつお節、◎牛乳	みかん、もやし、ミニトマト、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、○コーン缶、きゅうり、コーン缶、○たまねぎ、しょうが、にんにく、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100	コーンマヨネーズトースト 牛乳150
30木	あんかけ丼 ブロッコリーの白和え みそ汁(さつまい) りんご	753.4(597.9) 24.6(20.8) 26.7(22.6) 2.0(1.6)	米、さつまいも、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、ごま油、ごま、○コーンフレーク、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、油揚げ、○マーガリン、米みそ、○卵、ハム、◎牛乳	りんご、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、たけのこ、しいたけ、○干しぶどう、黒きくらげ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100	レーズンロッククッキー 牛乳150
31金	食パン マカロニ海老グラタン グリーンサラダ オニオンスープ	550.5(468.8) 21.0(18.6) 21.9(19.8) 2.2(1.8)	食パン、マカロニ、○マーガリン、油、小麦粉、三温糖	○牛乳、牛乳、えび(むき身)、ピザ用チーズ、○ツナ水煮缶、○クリームチーズ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、しめじ、○いりごジャム、にんじん、パセリ	酢、コンソメ、食塩	牛乳100	サンドクラッカー(ツナ・ジャム) 牛乳150

*都合により変更する場合がございます