

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 (1人1食当り)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			◎は10時おやつ ◎は午後おやつ	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		
01 水	カレーライス もやしサラダ みそ汁(お昼)	634.5(642.9) 20.5(18.6) 22.3(20.6) 2.6(2.0)	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、こま(乾)、焼豆(庫)	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○バター、脱脂粉乳、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし、カレールフ、しょうゆ	牛乳100 ココアサンド 牛乳150	
02 木	発芽玄米入り御飯 豚肉のサクサク揚げ 香キャバツの昆布和え みそ汁(切干) ミニゼリー	632.2(641.2) 27.4(23.8) 19.4(18.3) 2.3(1.8)	米、○マカロニ、片栗粉、小麦粉、玄米、○オリーブ油、ごま油	○牛乳、豚肉(ヒレ)、○ペーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、○トマトペースト、○たまねぎ、にんじん、○にんじん、塩こんぶ、切り干しだいこん、○ハセリ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし、酒、しょうゆ、○コンソメ、○食塩	牛乳100 マカロニイタリアン 牛乳150	
03 金	タンメン風うどん ブロッコリーとツナのマヨ和え バナナ	501.4(443.0) 16.5(15.7) 12.2(12.9) 1.8(1.5)	ゆであうどん、○米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、○こま	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、なると、◎牛乳	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、にら	中華スープ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100 わかめおにぎり 麦茶	
04 土	はくさいと豚肉のあんかけ丼 粉ふき芋 みそ汁(玉ねぎ)	695.8(688.9) 26.8(23.4) 22.6(20.8) 2.5(1.9)	○食パン、米、じゃがいも、○マヨネーズ、油、焼豆(庫)	○牛乳、豚肉(もも)、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、○キャベツ、にんじん、焼きのり、ハセリ	かつお・昆布だし、かつおだし、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 ツナサンド 牛乳150	
06 月	御飯 鶏肉の照焼 ちくわフレンチ みそ汁(かぶ)	520.4(457.4) 22.1(19.9) 15.8(15.6) 1.2(1.0)	七分つき米、マヨネーズ、油、こま(乾)、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん	牛乳100 メロンパン 牛乳150	
07 火	御飯(五穀米入り) さわらの西京焼き 根菜の煮物 みそ汁(わかめ)	445.2(400.9) 22.1(19.9) 8.6(10.3) 2.4(1.9)	米、○食パン、五穀、砂糖、油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○粉チーズ、◎牛乳	○野菜ジュース、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、カットわかめ、○あおのり	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100 青のりチーストースト 野菜ジュース150	
08 水	食パン ミネストローネスープ グリーンサラダ ミニゼリー	563.1(639.4) 16.0(13.5) 18.0(13.6) 2.2(1.6)	食パン、○米、じゃがいも、油、○こま、三温糖	ウインナー、ペーコン、◎カルピス	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、セロリ、○塩こんぶ、にんにく	酢、コンソメ、食塩	カルピス100 昆布おにぎり 麦茶	
09 木	御飯 レバーのかりん揚げ 香キャバツの磯辺和え 白菜のすまし汁 チーズ	570.1(494.6) 24.4(21.6) 17.0(16.5) 1.3(1.1)	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○メーフルシロップ、油、こま、○マーガリン、砂糖	○牛乳、豚レバー、○卵、チーズ、◎牛乳	キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし、しょうゆ、クチャップ、ウスターソース、酒	牛乳100 ホットケーキ 牛乳150	
10 金	ミートソースパゲティ ブロッコリーのこま酢和え コンソメスープ(キャベツ)	560.6(487.5) 22.2(19.9) 12.0(12.8) 1.4(1.1)	○米、スハゲティ、小麦粉、こま、油、砂糖	豚ひき肉、○米国産大豆(乾)、ちくわ、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、ホールドマト缶、ブロッコリー、にんじん、○そらまめ、キャベツ、セロリ、○こんぶ(だし用)	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、酢、○酒、ウスターソース、○食塩、食塩	牛乳100 大空御飯 麦茶	
11 土	麻婆丼 キャバツのおかか和え わかめスープ	581.0(502.8) 22.4(20.1) 21.2(19.7) 1.7(1.4)	胚芽米、○食パン、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	キャベツ、○みかん缶、○ハイネック、ねぎ、コーン缶、にんじん、生わかめ、にら、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100 フルーツサンド 牛乳150	
13 月	御飯 鶏肉の磯辺焼き 三色野菜のごま和え みそ汁(厚揚げ)	560.5(487.4) 26.8(23.4) 15.4(15.3) 2.2(1.7)	米、○食パン、○マーガリン、ソフトタイプ、小麦粉、○三温糖、ごま、砂糖	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	アルファルファもやし、ごまつな、だいこん、ねぎ、にんじん、あおさ	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100 ショガードトースト 牛乳150	
14 火	バターロール きのこのヨーグルトキッシュ フレンチサラダ 白菜スープ ミニゼリー	523.7(459.9) 18.6(17.2) 19.1(18.2) 2.7(2.2)	○米、ロールパン、油、マーガリン、三温糖、○こま	卵、ヨーグルト(無糖)、ペーコン、ピザ用チーズ、○しらす干し、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、まいだけ、しめじ、エリンギ、にんじん、コーン缶、○うめ干し	酢、コンソメ、食塩	牛乳100 ゆかりじゃこおにぎり 麦茶	
15 水	胚芽米 回鍋肉 きんぴら炒め みそ汁(じゃが芋)	550.1(479.7) 19.4(17.9) 12.0(12.8) 2.6(2.1)	ゆであうどん、胚芽米、じゃがいも、砂糖、油、○砂糖、ごま、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○鶏肉(もも皮なし)、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、ねぎ、れんこん、ピーマン、○はくさい、しらたき、しじみ、ごぼう、○にんじん、いんげん	○かつお・昆布だし、煮干だし、酒、しょうゆ、○しょうゆ、みりん	牛乳100 温ぞうめん 麦茶	
16 木	カレーうどん キャバツのツナマヨネーズ和え バナナ	569.4(494.1) 15.2(14.7) 17.4(16.9) 2.0(1.6)	ゆであうどん、○米、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、○ペーコン、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし、カレールフ、しょうゆ、○コンソメ、○食塩	牛乳100 ペーコンピラフ 麦茶	
17 金	*誕生日会メニュー* 御飯 あじフライ 彩りサラダ すまし汁 オレンジ	664.9(665.8) 23.2(20.7) 24.8(22.4) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉、○油、パン粉、油、小麦粉、三温糖	○牛乳、あじ、○卵、◎牛乳	オレンジ、ブロッコリー、きゅうり、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、コーン缶、○いちごジャム、低糖度、○いちご	かつお・昆布だし、酢、ウスターソース、食塩、しょうゆ	牛乳100 いちごケーキ 牛乳150	
18 土	ケチャップチキンライス ブロッコリーとコーンのサラダ キャバツスープ	519.5(456.6) 18.1(16.8) 15.5(15.4) 1.8(1.5)	米、○コッペパン、マヨネーズ、○油、油	○牛乳、鶏もも肉、○フランスフルト、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、キャバツ、コーン缶、○キャベツ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、○ケチャップ、食塩	牛乳100 ホットドック 牛乳150	
20 月	ハヤシライス ひじきのマリネ みそ汁(もやし)	612.9(526.6) 20.3(18.5) 18.5(17.7) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、○コーンフレーク、油、オリーブ油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、○バナナ、にんじん、だいこん、きゅうり、なす、もやし、グリーンピース(冷凍)、ひじき	かつお・昆布だし、ハヤシルフ、酢、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳100 コーンフレーク バナナ 牛乳150	
21 火	コッペパン チキンフライ ポテトサラダ ポパイスープ チーズ	505.1(445.9) 24.6(21.8) 10.0(11.3) 2.0(1.6)	コッペパン、○胚芽米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、○三温糖	鶏肉(胸皮なし)、○鶏ひき肉、チーズ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、ほうろく、にんじん、○コーン缶、○にんじん	ケチャップ、○しょうゆ、コンソメ、ウスターソース、食塩	牛乳100 コーンごはん 麦茶	
22 水	むぎごはん 煮込みハンバーグ 卵の花炒り煮 みそ汁(油揚げ)	688.8(657.6) 24.9(18.8) 27.1(20.3) 2.5(1.9)	米、○じゃがいも、じゃがいも、○マーガリン、○油、パン粉、半生、ごま油、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、おかい、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、ちくわ	たまねぎ、○グリーンピース、○たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、○コンソメ、酒、みりん、食塩	牛乳100 グリーンピースホタテ せんべい 麦茶	
23 木	御飯 紐のごまみそ焼き 根菜サラダ みそ汁(えのき) ミニゼリー	629.9(539.5) 24.8(21.9) 20.7(19.3) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、○コーンフレーク、ごま(乾)、すりごま、三温糖	○牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、○無塩バター、○卵、淡色みそ、◎牛乳	れんこん、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、○干ししぶどう	かつお・昆布だし、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳100 レースロッククッキー 牛乳150	
24 金	ソース焼きそば みかんサラダ コーンスープ	618.8(631.1) 17.7(16.6) 18.3(17.5) 1.6(1.3)	焼きそばめん、○米、油、マヨネーズ、ごま、片栗粉、○三温糖	豚肉(肩ロース)、卵、○油揚げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、もやし、コーン缶、クリームコーン缶、○たけのこ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、あおのり	ウスターソース、○しょうゆ、コンソメ、ハセリ粉、○食塩、食塩	牛乳100 たけのこ御飯 麦茶	
25 土	豚肉コーン丼 きゅうりともやしのナムル みそ汁(わかめ)	642.6(549.0) 23.0(20.5) 24.3(22.0) 2.5(2.0)	胚芽米、○食パン、○じゃがいも、○マヨネーズ、○マーガリン、ソフトタイプ、油、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、たまねぎ、コーン缶、○きゅうり、きゅうり、○にんじん、○コーン缶、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、○食塩	牛乳100 ポテトサラダサンド 牛乳150	
27 月	御飯 カレーの煮つけ 納豆和え みそ汁(なめこ) りんご	491.1(435.3) 25.9(22.7) 10.1(11.4) 1.7(1.3)	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖	○牛乳、かえい、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、○きん粉、◎牛乳	りんご、もやし、ごまかつな、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうが	煮干だし、しょうゆ	牛乳100 マカロニきん粉 牛乳150	
28 火	ソフトフランス チーズ入りミートローフ コーンスープ オニオンスープ	627.8(537.9) 23.6(21.0) 20.6(19.3) 2.4(1.9)	コッペパン、○米、パン粉、半生、油、マヨネーズ、○ごま油、三温糖	豚ひき肉、牛乳、○ツナ水煮缶、チーズ、卵、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、○塩こんぶ、○あおのり	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、食塩	牛乳100 シーチキンと塩昆布のまぜごはん 麦茶	
30 木	御飯 中華風ローストチキン 春雨サラダ 中華スープ ミニゼリー	603.0(619.4) 26.7(23.3) 17.9(17.2) 1.4(1.1)	米、はるさめ、○マーガリン、○三温糖、ごま、砂糖、ごま油、油	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、○ヨーグルト(無糖)、○卵、ハム、◎牛乳	○りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、しょうが、カットわかめ、にんにく	中華スープ、しょうゆ、酢、みりん	牛乳100 アップルヨーグルト ケーキ 牛乳150	

\*都合により変更する場合がございます

\*たんぱほ組の朝のおやつは毎食牛乳を提供します