

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日)	材 料 名 <三色食品群別> (◎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<黄>	血や肉や骨になるもの<赤>	体の調子を整えるもの<緑>	調味料		
02月	御飯 鮭の西京焼き 納豆和え(もやし) みそ汁(白菜) りんご	536.6(455.6) 25.1(23.7) 16.7(16.1) 1.9(1.4)	米、油、砂糖	◎牛乳、さげ、納豆、○ツナ油漬缶、○クリームチーズ、みそ、油揚げ、◎牛乳	りんご、もやし、こまつな、はくさい、にんじん、わかめ	鶏干だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳100 クラッカーサンド 牛乳150	
04水	コッパパン 根菜入りハンバーグ キャベツのサラダ オニオンスープ	656.2(506.9) 22.6(18.6) 22.3(19.6) 2.3(1.6)	コッパパン、○米、油、マヨネーズ、パン粉、砂糖	豚ひき肉、○豚肉(ばら)、卵、牛乳、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、○にんじん、にんじん、コーン缶、れんこん、ごぼう、○刻みこんぶ	◎みりん、○しょうゆ、中華ソース、ケチャップ、コンソメ、○酒、食塩	牛乳100 豚肉と刻み昆布の混ぜごはん 麦茶	
05木	発芽米御飯 鶏肉の照焼 ひじきと切干大根の煮物 豆腐みそ汁 ミニゼリー	582.9(488.3) 25.4(21.9) 16.6(15.7) 2.2(1.7)	胚芽米、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、○卵、さつま揚げ、○バター、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、切り干しだいごん、にんじん、グリーンピース、ひじき、しょうが	鶏干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100 ホットケーキ 牛乳150	
06金	キーマカレー コールスローサラダ ポテトスープ	688.6(587.2) 23.2(20.9) 26.1(23.0) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、○食パン、油、○マヨネーズ、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、○しらす干し、粉チーズ、○粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、干しぶどう、ピーマン、にんにく、しょうが、◎あおのり	ケチャップ、中華ソース、コンソメ、酢、カレー粉、食塩	牛乳100 じゃこトースト 牛乳150	
07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(玉ねぎ・人参)	529.9(466.3) 16.3(15.6) 17.5(17.0) 1.3(1.1)	米、さつまいも、○バターロール、マヨネーズ、○マヨネーズ、油	◎牛乳、○卵、鶏もも肉、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル、にんじん、○パセリ	ケチャップ、コンソメ、○食塩、食塩	牛乳100 卵ロールサンド 牛乳150	
09月	きのこうどん 肉じゃが バナナ	594.5(492.0) 13.2(12.8) 17.7(16.3) 3.4(2.6)	○米、じゃがいも、うどん、油、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、○油揚げ、油揚げ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、しらたき、○にんじん、ねぎ、なめこ、えのきだけ、しめじ、しいたけ、○ひじき	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、○酒	牛乳100 ひじき御飯 麦茶	
10火	御飯 かじきまぐろのフィッシュチップス おからサラダ みそ汁(お蔭・油揚げ) りんご	732.0(617.3) 23.4(22.3) 27.7(25.0) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○コンスターチ、○粉砂糖、○砂糖、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、お蔭、砂糖	◎牛乳、かじきまぐろ、おから、○無塩バター、みそ、ハム、粉チーズ、油揚げ、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100 バナナキュッフェルン 牛乳150	
11水	*誕生会メニュー* ピザ 鶏肉のカレー揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ(かぶ) みかん	491.3(428.0) 22.1(19.7) 24.5(21.7) 2.6(2.0)	小麦粉、強力粉、油、マヨネーズ、片栗粉、○砂糖、○片栗粉、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、チーズ、ベーコン、○バター、◎牛乳	みかん、○りんご、ブロッコリー、たまねぎ、かぶ、コーン缶、にんじん、ピーマン、○レモン果汁、しょうが、パセリ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉、ドライイースト	牛乳100 アップルパイ 牛乳150	
12木	御飯 八宝菜 もやしサラダ 中華スープ	631.0(539.5) 18.9(17.4) 29.7(26.0) 2.2(1.7)	米、○マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、○オリーブ油、ごま、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、えび(むき身)、○ベーコン、ハム、うすずり水漬缶、○粉チーズ、◎牛乳	もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、だいごん、チンゲンサイ、しいたけ、○にんじん、○パセリ、わかめ、黒きくらげ	○ケチャップ、しょうゆ、酒、○コンソメ、中華だし、コンソメ、○食塩	牛乳100 マカロニイタリアン 牛乳150	
13金	三色どんぶり 春雨ときゅうりの酢の物 芋煮汁(さつまいも) *仙台的郷土料理*	658.6(557.8) 22.5(20.1) 18.5(17.6) 2.2(1.8)	米、さつまいも、はるさめ、砂糖、油、砂糖、ごま、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、卵、豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、◎牛乳	○バナナ、ほうれんそう、きゅうり、みかん缶、はくさい、だいごん、にんじん、ごんにゃく、コーン缶、ねぎ、しょうが	鶏干だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳100 コーンフレーク バナナ 牛乳150	
14土	スタミナ丼 ほうれん草のナムル わかめスープ(コーン)	719.7(616.7) 17.3(16.5) 40.8(34.5) 1.7(1.5)	米、○バターロール、油、砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○豚ひき肉、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、○たまねぎ、たまねぎ、コーン缶、○にんじん、にら、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、わかめ	しょうゆ、コンソメ、酒、○カレー粉	牛乳100 ドライカレーロール 牛乳150	
16月	御飯 鶏肉のねぎソースかけ 根菜の煮物 みそ汁(しめじ) 柿	556.3(482.2) 22.0(19.7) 10.8(11.9) 1.9(1.5)	○ゆでそうめん、米、油、片栗粉、砂糖、ごま、砂糖、○砂糖	鶏もも肉、○鶏もも肉、さつま揚げ、油揚げ、みそ、◎牛乳	かき、だいごん、たまねぎ、れんこん、みかん缶、はくさい、しめじ、ごぼう、○にんじん、いんげん、しょうが	○かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、干ししょうゆ、○しょうゆ	牛乳100 温そうめん 麦茶	
17火	和風ポロネーゼ 里芋のサラダ コンソメスープ(キャベツ)	666.2(557.6) 23.9(21.0) 20.8(19.4) 2.0(1.6)	○米、スナゴディ、さといも、マヨネーズ、油、○ごま	豚ひき肉、ツナ油漬缶、○チーズ、みそ、○かつお節、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、コンソメ、○しょうゆ、しょうゆ、食塩	牛乳100 チーズおかおにぎり 麦茶	
18水	御飯 豆腐入りミートローフ 三色野菜のごま和え お蔭のすまし汁 りんご	636.4(538.8) 21.9(19.5) 23.3(21.1) 1.2(1.0)	米、○小麦粉、○黒砂糖、パン粉、ごま、油、お蔭、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、○無塩バター、卵、◎牛乳	りんご、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、○バナナ、ひじき	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、ウスターソース、食塩	牛乳100 バナナ黒糖ケーキ 牛乳150	
19木	ぶどうばん スパニッシュオムレツ グリーンサラダ コーンクリームスープ みかん	614.8(519.4) 19.3(17.4) 17.3(16.3) 2.5(1.9)	○米、ぶどうパン、じゃがいも、○さつまいも、油、○黒ごま、砂糖	牛乳、卵、ベーコン、チーズ、バター、◎牛乳	みかん、たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン	酢、ケチャップ、○酒、食塩、コンソメ、○食塩	牛乳100 さつまいも御飯 麦茶	
20金	発芽玄米入り御飯 ぶりの竜田揚げ 切り干し大根の中華風サラダ みそ汁(なす・たまねぎ)	616.7(541.0) 21.8(21.3) 22.6(21.8) 2.0(1.6)	米、○コッパパン、発芽玄米、○油、油、片栗粉、すりごま、○グラニュー糖、砂糖、○砂糖、ごま油	◎牛乳、ぶり、みそ、○きな粉、油揚げ、◎牛乳	なす、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいごん、にんじん、しょうが	鶏干だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳100 きな粉あげはん 牛乳150	
21土	ちゃんぽんうどん 粉ふき手 バナナ	548.3(466.3) 18.2(16.6) 12.7(13.1) 2.9(2.3)	○米、じゃがいも、うどん、ごま油、○ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、○ツナ油漬缶、◎牛乳	バナナ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、○塩こんぶ、パセリ、○あおのり	昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100 シーチキンと昆布のまぜおにぎり 牛乳150	
24火	肉豆腐丼 わかめの酢の物 みそ汁(大根) ミニゼリー	514.1(447.5) 12.5(12.6) 19.3(17.5) 2.4(1.9)	米、○押麦、砂糖、砂糖、ごま、片栗粉	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ちくわ、○ウィンナー、みそ、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、はくさい、○カットトマト缶詰、ねぎ、○たまねぎ、えのきだけ、だいごん、○にんじん、にんじん、わかめ	鶏干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、○コンソメ、○パセリ粉	牛乳100 もち麦入りトマトスープ 麦茶	
25水	五目ラーメン 鶏肉とさつま芋の甘辛和え バナナ	634.3(547.0) 23.4(21.0) 13.5(13.7) 2.5(1.9)	中華めん、○米、さつまいも、油、片栗粉、○ごま油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、豚肉(もも)、○ベーコン、○しらす干し、◎牛乳	バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、○ブロッコリー、コーン缶、ほうれんそう、ねぎ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、○しょうゆ、○食塩、食塩	牛乳100 ベーコンとじゃこの混ぜご飯 麦茶	
26木	黒米入り御飯 カレーの寝わり焼き 白菜のおかか和え 豆腐すまし汁(たまねぎ) みかん	508.4(444.3) 17.6(18.2) 6.5(6.4) 1.5(1.3)	○米、米、マヨネーズ、黒米、○ごま	かれない、木綿豆腐、かつお節、◎牛乳	はくさい、みかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩	牛乳100 わかめおにぎり 麦茶	
27金	御飯 豚肉のサクサク揚げ キャベツの昆布和え みそ汁(もやし)	575.3(498.3) 24.1(21.3) 16.9(16.5) 1.9(1.5)	米、片栗粉、油、小麦粉、ごま油、○メロンパン	◎牛乳、豚肉(化し)、みそ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが	鶏干だし汁、酒、しょうゆ	牛乳100 メロンパン 牛乳150	
28土	ハヤシライス キャベツのツナマヨネーズ和え コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	707.6(592.5) 15.9(15.4) 35.2(29.7) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、○バターロール、○焼きそばめん、マヨネーズ、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、○豚肉(肩ロース)、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、○キャベツ、グリーンピース	ハヤシライス、コンソメ	牛乳100 焼きそばパン 牛乳150	
30月	ソフトフランス クリームシチュー ホイールウィンナー フレンチサラダ ミニゼリー	726.6(531.0) 24.9(19.3) 22.8(17.5) 2.6(1.6)	ソフトフランス、○米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ウィンナー、鶏もも肉、○ベーコン、バター、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○ミックスベジタブル、○たまねぎ、コーン缶	酢、コンソメ、○コンソメ、パセリ粉、○食塩、食塩	牛乳100 ベーコンピラフ 麦茶	

*都合により変更することがございます

※10時おやつはたんぼほ組・すみれ組のみになります。また、3時おやつはジュースやカルピスは、たんぼほ組・すみれ組は牛乳の提供となります。