

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 <三色食品群別>			10時おやつ	3時おやつ
			① 熱と力になるもの(炭)	② 血や肉や骨になるもの(赤)	③ 体の調子を整えるもの(緑)		
04月	カレーうどん ポテトサラダ りんご	516.7(454.2) 11.5(11.8) 12.4(12.7) 2.3(1.8)	じゃがいも、〇米、干し うどん、マヨネーズ、 油、〇ごま	ツナ油漬缶、◎牛乳	りんご、ミックスベジタブル、たま ねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピー ス、〇塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、カ レールウ、しょうゆ、食 塩	牛乳100 昆布おにぎり 麦茶
05火	スタミナ中華あんかけ丼 春雨サラダ 豆腐スープ(わかめ) ミニゼリー	572.2(479.3) 19.8(17.7) 15.5(14.8) 2.0(1.5)	米、〇ホットケーキミッ クス、はるさめ、〇メー プルシロップ、ごま油、 片栗粉、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、えび、〇 卵、かまぼこ、〇バター、◎ 牛乳	はくさい、たまねぎ、もやし、さ ゆり、にんじん、ねぎ、だけのこ、 黒さくらげ、しいたけ、しょうが、 わかめ、にんにく	しょうゆ、酢、コンソ メ、食塩	牛乳100 ホットケーキ 牛乳150
06水	御飯 鶏の唐揚げ ひじきと切干大根の煮物 みそ汁(お豆・油揚げ)	616.4(525.3) 22.8(20.5) 23.5(21.1) 2.2(1.8)	米、〇食パン、油、片栗 粉、お酢、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、みそ、ち くわ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、〇クリームコーン缶、切 り干しだいこん、にんじん、〇たま ねぎ、グリーンピース、ひじき、し ょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒	牛乳100 コーンマヨネーズト ースト 牛乳150
07木	麦御飯 ぶりの照り焼き 納豆和え(もやし) みそ汁(大根) みかん	449.8(428.1) 18.1(18.9) 10.2(13.2) 1.2(1.0)	米、〇米、油	ぶり、納豆、〇しらす干し、 みそ、◎牛乳	もやし、みかん、ごまつな、たま ねぎ、〇だいてん、〇なすな、〇こ ぎょう、〇はこべら、〇ほとけの さ、だいてん、にんじん、〇かぶ、 〇かぶ・葉、〇せり、しょうが	蒸干だし汁、〇かつお・ 昆布だし汁、しょうゆ、 酒、みりん、〇しょう ゆ、〇食塩	牛乳100 七草粥 麦茶
08金	コッペパン マカロニチキングラタン フレッシュサラダ コンソメスープ(ほうれん草)	612.1(481.0) 20.9(17.5) 13.4(13.6) 1.6(1.3)	コッペパン、〇米、〇も ち米、マカロニ・スパゲ ティー、小麦粉、〇砂 糖、〇油、油、〇すりこ ぎ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、パ ター、〇みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ほ うれんそう、にんじん、しめじ、 コーン缶、パセリ	酢、コンソメ、〇みり ん、食塩	牛乳100 ＊鍋開きメニュー＊ 五平餅 麦茶
09土	ケチャップチキンライス ブロッコリーとコーンのマヨサラダ コンソメスープ(じゃがいも)	470.6(421.7) 16.8(16.2) 15.7(15.9) 1.3(1.2)	米、〇ロールパン、じゃ がいも、〇マヨネーズ、 マヨネーズ、油	◎牛乳、〇卵、鶏もも肉、◎ 牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじ ん、ミックスベジタブル、コー ン缶、〇パセリ	ケチャップ、コンソメ、 食塩、〇食塩	牛乳100 卵ロールサンド 牛乳150
12火	御飯 お好み焼き風卵焼き 白菜の昆布和え みそ汁(お豆)	621.2(509.7) 21.0(18.3) 20.6(18.5) 2.2(1.7)	米、油、マヨネーズ、ご ま、お酢、ごま油	◎牛乳、卵、豚ひき肉、み そ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、キャベツ、に んじん、塩こんぶ、ピーマン、わか め、あおのり	蒸干だし汁、ケチャッ プ	牛乳100 プリン リッツ 牛乳150
13水	味噌ラーメン かぼちゃのサラダ りんご	481.8(435.0) 18.0(16.9) 11.2(12.0) 1.9(1.5)	中華めん、〇米、マヨ ネーズ、ごま油、〇油	豚肉(もも)、〇鶏ひき肉、〇 えび、だしひきみそ、鶏がら スープ、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、もやし、きゅう り、キャベツ、〇たまねぎ、コー ン缶、◎ピーマン、ねぎ、にんじん、 〇コーン缶、干しぶどう、にんにく	〇ケチャップ、〇食塩、 〇コンソメ、〇カレー 粉、食塩	牛乳100 パエリア風ごはん 麦茶
14木	*産生会メニュー*ミルクロール ミラノ風カツレツ 花野菜のサラダ 白菜のクリームスープ いちご	690.3(531.7) 30.7(24.5) 30.3(25.3) 1.9(1.3)	ミルクロール、〇砂糖、 〇ごめこ、〇油、パン 粉、油、小麦粉、〇片栗 粉、砂糖、〇粉砂糖	◎牛乳、豚肉(ヒレ)、牛乳、 〇焼くし豆腐、粉チーズ、 ベーコン、◎牛乳	ブロッコリー、はくさい、いちご、 たまねぎ、ミニトマト、カリフラ ワー、にんじん、コーン缶	酢、コンソメ、食塩	牛乳100 豆腐のガトーショコラ 牛乳150
15金	わかめ御飯 さわらの西京焼き 根菜の煮物 ずまし汁(小松菜) ミニゼリー	596.8(514.0) 21.5(21.0) 16.9(16.9) 2.1(1.6)	米、〇小麦粉、〇砂糖、 〇コーンフレーク、砂 糖、油、ごま	◎牛乳、さわら、〇塩漬パ ター、〇卵、さつま揚げ、み そ、◎牛乳	だいてん、れんこん、にんじん、た まねぎ、ごまつな、ごぼう、〇干し ぶどう、いんげん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食 塩、酒	牛乳100 レーズンロッククッ キ 牛乳150
16土	ちゃんぽんうどん ゆきき手 バナナ	481.2(431.4) 13.5(13.3) 6.6(8.6) 1.9(1.5)	じゃがいも、〇米、干し うどん、〇揚げ米、ごま 油、〇ごま、〇砂糖	豚肉(もも)、かまぼこ、◎牛 乳	バナナ、キャベツ、もやし、ねぎ、 にんじん、〇あおのり、パセリ	昆布だし汁、しょうゆ、 〇しょうゆ、食塩	牛乳100 ためきおにぎり 麦茶
18月	食パン 鶏肉のマヨネーズ焼き グリーンサラダ オニオンスープ	488.0(421.4) 21.3(19.1) 12.3(12.9) 1.9(1.5)	〇米、食パン、パン粉、 油、マヨネーズ、砂糖、 〇ごま油	鶏もも肉、〇ツナ油漬缶、◎ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ブ ロッコリー、にんじん、〇塩こん ぶ、しょうが、〇あおのり	酢、しょうゆ、コンソ メ、パセリ粉、食塩	牛乳100 ソーチン餅と塩昆布の 混ぜ御飯 麦茶
19火	御飯 カレイの煮つけ ひじきとじゃが芋の炒り煮 みそ汁(白菜)	565.2(476.6) 21.7(21.0) 17.0(15.9) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、〇ホッ トケーキミックス、砂 糖、油	◎牛乳、かれい、〇卵、〇パ ター、みそ、さつま揚げ、油 揚げ、◎牛乳	はくさい、〇りんご蜜餞果汁、にん じん、〇りんごシロップ、グリーンピー ス、しょうが、ひじき	蒸干だし汁、かつお・昆 布だし汁、しょうゆ、み りん	牛乳100 アップルマフィン 牛乳150
20水	胚芽米御飯 レバーのかりん揚げ 三色野菜のナムル 豆腐みそ汁(なめこ) みかん	631.6(532.9) 25.6(22.3) 20.9(19.2) 1.4(1.1)	胚芽米、〇小麦粉、〇砂 糖、〇油、片栗粉、ごま、 ごま油、ごま油	◎牛乳、豚レバー、木綿豆 腐、みそ、〇きな粉、◎牛乳	もやし、みかん、ほうれんそう、な めこ、にんじん、ねぎ、しょうが	蒸干だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、中濃ソー ス、酒	牛乳100 きな粉ちんすこう 牛乳150
21木	きのこクリームスパゲッティ ブロッコリーのごま酢和え たまごスープ ミニゼリー	721.0(597.3) 25.5(22.1) 28.5(24.4) 2.0(1.5)	マカロニ・スパゲ ティー、〇じゃがいも、 〇小麦粉、〇油、小麦 粉、油、ごま、片栗粉、 砂糖	◎牛乳、牛乳、卵、ベー コン、〇ウインナー、パター、 ◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじ ん、〇キャベツ、しめじ、コー ン缶、まいたけ、エリンギ、〇ねぎ、 にんにく、〇あおのり	〇ウスターソース、し ょうゆ、酢、コンソメ、パ セリ粉、食塩	牛乳100 ポテトたご焼き 牛乳150
22金	ハヤシライス ちやしサラダ コンソメスープ(キャベツ) りんご	680.3(566.5) 15.1(14.2) 34.5(29.3) 1.9(1.5)	米、〇メロンパン、マヨ ネーズ、油、ごま	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ハ ム、◎牛乳	もやし、たまねぎ、りんご、にんじ ん、きゅうり、キャベツ、グリン ピース	ハヤシルウ、コンソメ、 しょうゆ	牛乳100 メロンパン 牛乳150
23土	豚肉スタミナ丼 キャベツのおかか和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	714.2(621.1) 16.1(15.9) 41.7(36.0) 1.5(1.3)	米、〇バターロール、〇 油、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、〇 ウインナー、みそ、かつお 煎、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、もやし、しめ じ、にんじん、にら、しょうが、に んにく	蒸干だし汁、しょうゆ、 酒、〇ケチャップ	牛乳100 ホットドッグ 牛乳150
25月	発芽玄米入り御飯 たらの目許あんかけ 三色野菜のごま和え みそ汁(切干) みかん	498.4(441.6) 20.9(20.1) 12.0(12.4) 1.5(1.2)	米、〇マカロニ、発芽玄 米、油、片栗粉、ごま、 砂糖、〇砂糖、砂糖	◎牛乳、たら、みそ、〇きな 粉、◎牛乳	もやし、みかん、ごまつな、たま ねぎ、にんじん、しめじ、切り干しだ いこん、ピーマン	蒸干だし汁、しょうゆ、 酢	牛乳100 マカロニきな粉 牛乳150
26火	ぶどうばん 根菜入りハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ(かぶ)	660.8(549.7) 25.6(22.2) 22.7(20.5) 1.7(1.3)	〇米、ぶどうパン、マカ ロニ、マヨネーズ、油、 パン粉、〇ごま、砂糖	豚ひき肉、〇さけ、ツナ油漬 缶、卵、牛乳、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、かぶ、〇か ぶ・葉、キャベツ、にんじん、れん こん、ごぼう、コーン缶	中濃ソース、ケチャッ プ、コンソメ、食塩	牛乳100 鮮の菜飯 麦茶
27水	御飯 みそかつ*名古屋の郷土料理* 焼豆腐和え お酢のずまし汁	460.1(412.2) 23.3(20.8) 7.5(9.4) 1.2(1.0)	米、パン粉、油、小麦 粉、砂糖、お酢、ごま、 黒砂糖	豚肉(ヒレ)、みそ、〇ヨー グルト(加糖)、◎牛乳、〇 ヨーグルト(加糖)	もやし、〇バナナ、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 食塩	牛乳100 ヨーグルト バナナ 麦茶
28木	豆腐のカレーそばろ丼 コールスローサラダ わかめスープ(たまねぎ) りんご	617.8(526.3) 20.9(18.7) 23.6(20.9) 1.9(1.5)	米、〇食パン、油、マヨ ネーズ、〇マヨネーズ、 ごま油、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、〇スライスチーズ、◎牛 乳	キャベツ、たまねぎ、りんご、き ゅうり、えのきたけ、ピーマン、にん じん、コーン缶、わかめ、〇あおの り、しょうが	中濃ソース、ケチャッ プ、酢、コンソメ、し ょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳100 のりチーズサンド 牛乳150
29金	ほうとう風うどん がんもの煮物 バナナ	566.3(477.7) 18.1(16.5) 13.7(13.8) 2.3(1.8)	〇米、干しうどん、砂 糖、油、〇ごま	がんもどき、豚肉(ばら)、み そ、〇しらす干し、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、だいてん、ほ うれんそう、ごぼう、ねぎ、にんじ ん、なめこ	かつお・昆布だし汁、 酒、しょうゆ、みりん	牛乳100 じゃこわかめおにぎり 麦茶
30土	豚肉チャーハン きゅうりともやしのナムル 中華風スープ	470.8(402.5) 14.0(13.3) 17.5(16.4) 1.9(1.5)	〇じゃがいも、米、〇 油、油、ごま、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	もやし、きゅうり、ミックスベジタ ブル、たまねぎ、にんじん、ねぎ、 わかめ、あおのり	しょうゆ、コンソメ、 酒、〇食塩、食塩	牛乳100 フライドポテト 牛乳150

※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。
☆給食日より1月号は年明けに配布いたします。