

# 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 ( )は未満児	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>		
01 水	御飯 鶏の磯辺天 納豆和え すまし汁(大根) みかん	575.7(492.1) 26.3(22.7) 13.6(13.6) 0.9(0.8)	○さつまいも、米、小麦粉、塩、塩こうじ	○牛乳、鶏むね肉、納豆、◎牛乳	みかん、もやし、ごまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○食塩	ふかし手 牛乳150
02 木	とん汁うどん おからサラダ バナナ	513.1(462.5) 18.8(17.6) 11.4(12.4) 2.6(2.1)	○米、干しうどん、マヨネーズ、○ごま、砂糖	豚肉(もも)、おから、○しらす干し、みそ、ハム、◎牛乳	バナナ、ブロッコリー、だいこん、はくさい、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ゆかりじゃこおにぎり 麦茶
03 金	発芽玄米入り御飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじきと切干大根の煮物 豆腐のみそ汁(なめこ)	596.4(490.3) 29.1(23.5) 20.0(17.7) 1.7(1.3)	米、○ホットケーキミックス、パン粉、発芽玄米、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○卵、○無塩バター、さつま揚げ、みそ、◎牛乳	○オレンジ濃縮果汁、なめこ、切り干しだいこん、にんじん、○マーマレード・低糖度、ねぎ、グリーンピース、しょうが、ひじき	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、パセリ粉	オレンジマフィン 牛乳150
04 土	豚肉チャーハン キャベツの昆布和え わかめスープ(たまねぎ)	445.0(408.6) 16.9(16.5) 14.7(14.7) 2.3(1.9)	米、○食パン、○マヨネーズ、ごま油、油	○牛乳、○卵、豚ひき肉、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん、コーン缶、塩こんぶ、わかめ、あおのり	コンソメ、しょうゆ、酒、○パセリ粉、○食塩	卵サンド 牛乳150
06 月	麦御飯 手羽元の煮物※乳児は鶏もも肉 小松菜のおかか和え みそ汁(かぶ)	518.9(455.4) 26.2(24.9) 18.1(15.3) 2.8(2.4)	米、○食パン、胚芽むぎ(押麦)、砂糖	○牛乳、とり、○チーズ、うずら卵水煮缶、○ハム、みそ、かつお節、鶏もも肉、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ごまつな、かぶ、○たまねぎ、にんじん、かぶの葉、○ピーマン	煮干だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、酒	ピザトースト 牛乳150
07 火	カレーライス 温野菜 りんご	574.3(521.3) 13.9(15.0) 31.9(29.3) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、○ちくわ、○ウィンナー、○がんとどき、○うずら卵水煮缶、スキムミルク、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○だいこん、グリーンピース	○かつお・昆布だし汁、カレー粉、○しょうゆ、○のみりん、食塩	おでん 麦茶
08 水	ミートソースパゲティ フルーツヨーグルトサラダ オニオンスープ	530.4(465.8) 17.9(16.9) 13.8(14.0) 1.5(1.2)	○米、パゲティ、小麦粉、油、○ごま油、砂糖	豚ひき肉、○ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、カットマト缶詰、りんご、きゅうり、にんじん、みかん缶、パイン缶、干し豆腐、セロリ、○塩こんぶ、○あおのり	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩	シーチキンと塩昆布の 混ぜ御飯 麦茶
09 木	御飯 カレイの煮つけ 三色野菜のごま和え 根菜のみそ汁 ミニゼリー	503.0(444.0) 24.9(20.8) 8.9(9.9) 1.9(1.5)	米、○コーンフレーク、すりごま、砂糖、ミニゼリー	○牛乳、かれい、みそ、油揚げ、◎牛乳	もやし、○バナナ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、本みりん	コーンフレーク バナナ 牛乳150
10 金	*誕生会メニュー* 豚肉野菜ロールフライ 花野菜のサラダ たまごスープ みかん	730.0(606.6) 23.5(20.3) 33.9(28.4) 0.9(0.7)	米、○砂糖、○ごめこ、油、○油、パン粉、小麦粉、砂糖、○片栗粉、片栗粉	○牛乳、豚肉(ロース)、○絹ごし豆腐、卵、◎牛乳	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、カリフラワー、ミニトマト、にんじん、いんげん	酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	豆腐のガトーショコラ 牛乳150
11 土	五目あんかけ丼 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁(お麩・玉ねぎ)	516.7(453.6) 18.4(17.1) 16.5(15.9) 1.8(1.5)	米、○ロールパン、はるさめ、砂糖、ごま、お麩、ごま油、○砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○ホイップクリーム、みそ、○無塩バター、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、○かぼちゃ、きゅうり、みかん、にんじん、コーン缶、黒きくらげ	煮干だし汁、かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	かぼちゃペーストサンド 牛乳150
13 月	サンマー麺 スイートポテトサラダ りんご	575.0(505.0) 11.7(12.3) 16.1(15.8) 1.7(1.4)	中華めん、さつまいも、○米、ごま油、○ごま、片栗粉	豚肉(肩ロース)、◎牛乳	りんご、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、黒きくらげ、○青菜	本みりん、しょうゆ、食塩	菜飯おにぎり 麦茶
14 火	わかめ御飯 鮭の西京焼き 筑前煮 みそ汁(小松菜) ミニゼリー	427.9(385.0) 28.4(23.7) 10.7(11.7) 2.6(2.0)	米、○はるさめ、砂糖、ごま、ミニゼリー	さけ、○鶏もも肉、鶏もも肉、みそ、◎牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、○しめじ、○はくさい、ごまつな、れんこん、こんにゃく、たけのこ(水巻缶)、ごぼう、○もやし、いんげん、○にんじん	煮干だし汁、○かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、○しょうゆ、本みりん、のみりん、○食塩	ちゃんこ風スープ 麦茶
15 水	御飯 回鍋肉 ブロッコリーのごま酢和え すまし汁(お麩・えのき)	548.7(467.0) 13.9(13.7) 23.1(20.2) 1.7(1.4)	米、○パパリアミック ス、砂糖、ごま、お麩、	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、みそ、テンメンジャン、◎牛乳	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	いちごパパリア 麦茶
16 木	胚芽米御飯 鶏肉のカレー焼き 切り干し大根のサラダ 油あげと白菜の豆乳みそ汁	630.3(531.0) 25.4(22.0) 24.2(21.5) 2.1(1.6)	胚芽米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、すりごま、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、○おから、○卵、ちくわ、みそ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、カレー粉	おからドーナツ 牛乳150
17 金	バターロール ボルシチ風スープ*ロシアの料理* グリーンサラダ みかん 牛乳150※幼児のみ	748.7(556.9) 19.6(14.2) 32.8(23.9) 1.8(1.3)	バターロール、○米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、○油揚げ、◎牛乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、カットマト缶詰、○にんじん、○ごぼう、○ひじき	○かつお・昆布だし汁、酢、コンソメ、○しょうゆ、のみりん、食塩、○酒	ひじき御飯 麦茶
18 土	ジャージャー風肉みそ丼 三色野菜のナムル コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	512.2(452.3) 19.6(17.9) 19.3(17.8) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、○クラッカー、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、○クリームチーズ、みそ、テンメンジャン、◎牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、○いちごジャム・低糖度、コーン缶、しょうが	しょうゆ、コンソメ、ケチャップ	2種のクラッカーサンド 牛乳150
20 月	ソース焼きそば 大根とひじきのサラダ みそ汁(ほうれん草) バナナ	616.3(537.3) 17.1(16.3) 21.2(19.7) 2.4(1.9)	焼きそばめん、○米、油	豚肉(肩ロース)、○鶏もも肉、ハム、みそ、◎牛乳	バナナ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、もやし、○ミックスベジタブル、ほうれんそう、コーン缶、○たまねぎ、にんじん、ピーマン、ひじき、あおのり	煮干だし汁、○コンソメ、○食塩	チキンピラフ 麦茶
21 火	はくさいと豚肉のあんかけ丼 磯辺和え みそ汁(厚揚げ・キャベツ) ミニゼリー	464.0(410.7) 20.1(18.2) 13.0(13.1) 1.7(1.3)	米、○メロンパン、ミニゼリー、油	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、みそ、◎牛乳	もやし、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、焼きのり	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	メロンパン 牛乳150
22 水	御飯 煮込みハンバーグ 和風サラダ コンソメスープ(かぼちゃ)	612.3(517.1) 25.9(22.4) 20.0(18.3) 1.7(1.3)	米、○ホットケーキミックス、○白玉粉、パン粉、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○牛乳、○粉チーズ、卵、牛乳、スキムミルク、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	ボンデケーキ 牛乳150
23 木	黒米入り御飯 ぶりのみそ照り焼き 白和え すまし汁(えのき・わかめ) みかん	580.7(484.6) 30.1(24.3) 21.6(18.6) 1.8(1.4)	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、すりごま、砂糖、黒米	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、みそ、○きな粉、○スキムミルク、◎牛乳	みかん、にんじん、たまねぎ、しらすき、えのきたけ、ほうれんそう、わかめ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	マカロニきな粉 牛乳150
24 金	*クリスマスメニュー* ソフトフランス クロワッサン※幼児のみ ロースチキン 星型ポテト リースのポテトサラダ コーンクリームスープ	874.7(588.7) 32.9(25.9) 39.6(25.0) 2.7(1.9)	○ロールケーキ、じゃがいも、ソフトフランス、クロワッサン、ポテト、マヨネーズ、○砂糖、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶、○生クリーム、バター、◎牛乳	クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	フッシュドノエル 牛乳150
25 土	鶏肉の甘辛どんぶり キャベツのツナマヨサラダ すまし汁(大根)	501.7(443.8) 21.0(19.0) 8.5(10.0) 1.4(1.1)	○米、米、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、○卵、ツナ油漬缶、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、○塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	たまご塩昆布の御飯 麦茶
27 月	御飯 高野豆腐の酢豚風 ほうれん草ともやしのナムル すまし汁(白菜)	711.0(588.8) 18.7(16.9) 32.0(27.3) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、○コーンフレーク、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○無塩バター、凍り豆腐、○卵、◎牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ピーマン、○干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ	レーズンロッククッキー 牛乳150
28 火	エビクリームスパゲッティ フレンチサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) りんご	479.1(429.6) 18.7(17.4) 7.9(9.7) 1.8(1.4)	○米、スパゲティ、小麦粉、○ごま、油、砂糖	牛乳、えび(おき身)、バター、スキムミルク、◎牛乳	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、にんにく	酢、コンソメ、食塩	わかめおにぎり 麦茶

※都合により変更することがございます ※10時おやつは乳児クラス(つぼみ・たんぼほ・すみれ組)のみになります。また、4時おやつはジュースやカルピスは、乳児クラスは牛乳の提供となります。  
※ミニトマトを使用する場合、つぼみ組・たんぼほ組は除去いたします。