

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 <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		
04 火	野菜カレーうどん ポテトサラダ りんご	526.2(468.5) 12.2(12.5) 13.2(13.6) 2.4(1.9)	じゃがいも、〇米、干し うどん、ノンエッグマヨ ネーズ、〇ごま、油	ツナ油漬缶、◎牛乳	りんご、たまねぎ、ミックスベジタ ブル、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、本 みりん、食塩	牛乳100 昆布おにぎり 麦茶	
05 水	御飯 鮭の香り味噌焼き ひじきと切干大根の煮物 すまし汁(お麩)	535.3(446.9) 27.8(22.5) 13.0(12.8) 1.6(1.2)	米、〇ホットケーキミッ クス、〇ケーキシッ プ、砂糖、お麩、ごま 油、ごま油	〇牛乳、さげ、〇牛乳、〇 卵、さつま揚げ、みそ、〇パ ター、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、切り干しだい こん、グリーンピース、ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 食塩	牛乳100 ホットケーキ 牛乳150	
06 木	スタミナ中華あんかけ丼 春雨ときゅうりの酢の物 豆腐スープ(わかめ) ミニゼリー	543.8(480.9) 19.2(18.0) 18.5(17.3) 2.4(1.9)	米、〇食パン、はるさ め、〇マヨネーズ、ごま 油、片栗粉、砂糖、ミニ ゼリー、ごま	〇牛乳、豚肉(もも)、絹ごし 豆腐、〇粉チーズ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、きゅうり、みか ん缶、にんじん、ねぎ、コーン缶、た けのこ(水煮缶)、しいたけ、黒さく らげ、わかめ、にんにく、しょうが、 〇あおのり	酢、しょうゆ、コンソ メ、食塩	牛乳100 青のりチーズトースト 牛乳150	
07 金	麦御飯 鶏の唐揚げ 三色野菜の納豆和え みそ汁(大根)パナナ	488.3(443.3) 19.3(18.0) 12.5(13.2) 1.8(1.4)	米、〇米、胚芽むぎ(押 麦)、片栗粉、油	鶏もも肉、納豆、みそ、〇し らす干し、油揚げ、◎牛乳	もやし、パナナ、ごまとな、たまね ぎ、だいこん、にんじん、〇だい こん、〇かぶ、〇かぶの葉、〇だい こんの葉、〇せり、〇なすな、ごま 油、はこげのぎ、しょうが、に んにく	煮干だし汁、〇かつお・ 昆布だし汁、しょうゆ、 酒、〇しょうゆ、〇食塩	牛乳100 七草粥 麦茶	
08 土	ケチャップチキンライス フロッキーとコーンのサラダ コンソメスープ(じゃがいも)	422.6(384.6) 16.2(15.3) 11.7(12.4) 1.9(1.5)	米、〇ロールパン、じゃ がいも、〇焼きそばめ ん、ノンエッグマヨネ ーズ、油	〇牛乳、鶏もも肉、〇豚肉(も も)、◎牛乳	フロッキー、たまねぎ、コーン缶、 〇キャベツ、ミックスベジタブル、に んじん	ケチャップ、コンソメ、 食塩	牛乳100 焼きそばパン 牛乳150	
11 火	味噌ラーメン かぼちゃのサラダ りんご	626.2(522.4) 21.0(18.6) 17.2(16.2) 1.8(1.5)	中華めん、〇米、ノン エッグマヨネーズ、ごま 油	〇牛乳、豚肉(もも)、〇ペ ーコン、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、もやし、きゅう り、にんじん、キャベツ、〇ミックス ベジタブル、コーン缶、〇たまねぎ、 干し豆腐、ねぎ、にんにく	ラーメンスープ、〇コン ソメ、食塩	牛乳100 ペーコンピラフ 牛乳150	
12 水	御飯 お好み焼き風卵焼き 切干大根の中華風サラダ みそ汁(わかめ・油揚げ) みかん	473.3(423.8) 14.8(14.5) 11.0(12.0) 1.5(1.2)	米、〇プリンミックス、 〇クラッカー、すりご ま、ノンエッグマヨネ ーズ、砂糖、油、ごま油	卵、〇牛乳、豚ひき肉、み そ、油揚げ、◎牛乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、切り干しだいこん、 ピーマン、わかめ、あおのり	煮干だし汁、ケチャッ プ、酢、しょうゆ	牛乳100 プリン クラッカー 麦茶	
13 木	*誕生会メニュー* ミルクロール ミラノ風カツレツ 花野菜のサラダ コーンクリームスープ いちご	763.0(600.0) 33.9(27.2) 32.5(27.8) 2.4(1.7)	ミルクロール、〇ホッ トケーキミックス、油、パ ン粉、小麦粉、〇砂糖、 砂糖、〇粉砂糖	〇牛乳、牛乳、豚肉(ヒレ)、 〇ヨーグルト(無糖)、〇卵、 〇ホイップクリーム、〇無塩 バター、粉チーズ、バター、 ◎牛乳	クリームコーン缶、たまねぎ、〇りん ご、フロッキー、いちご、コーン 缶、カリフラワー、ミニトマト	酢、コンソメ、食塩	牛乳100 アップルヨーグルト ケーキ 牛乳150	
14 金	わかめ御飯 さわらの西京焼き 根菜の煮物 すまし汁(小松菜) ミニゼリー	550.6(476.6) 24.6(20.6) 13.1(12.7) 2.3(1.8)	米、〇コンフレーク、 砂糖、ごま、ミニゼリー	〇牛乳、さわら、さつま揚 げ、みそ、◎牛乳	〇パナナ、だいこん、にんじん、れん ごん、たまねぎ、ごまとな、ごぼう、 いんげん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、食塩	牛乳100 コーンフレーク パナナ 牛乳150	
15 土	肉豆腐丼 キャベツのツナサラダ みそ汁(お麩・玉ねぎ)	634.8(540.9) 20.7(19.1) 31.1(26.1) 2.2(1.8)	米、〇食パン、〇ノン エッグマヨネーズ、お 麩、砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩 ロース)、〇卵、ツナ油漬缶、 みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、はくさい、ね ぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶	煮干だし汁、しょうゆ、 酢、みりん、〇パセリ 粉、食塩、〇食塩	牛乳100 卵サンド 牛乳150	
17 月	食パン ポテトグラタン グリーンサラダ 牛乳150※幼児のみ	595.8(450.5) 25.0(18.7) 19.0(13.9) 1.9(1.5)	食パン、〇米、じゃがい も、小麦粉、油、砂糖、 〇ごま	牛乳、牛乳、鶏もも肉、チ ーズ、バター、スキムミルク、 ◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、フ ロッキー、しめじ、コーン缶	酢、〇しょうゆ、コンソ メ、食塩、パセリ粉	牛乳100 焼きおにぎり 麦茶	
18 火	三色どんぶり ちくわフレンチ 油あげと白菜の豆乳みそ汁	532.5(468.2) 22.2(19.6) 21.0(20.3) 2.1(1.7)	米、〇メロンパン、ノン エッグマヨネーズ、砂 糖、ごま、油	〇牛乳、豚ひき肉、豆乳、 卵、ちくわ、みそ、油揚げ、 ◎牛乳	キャベツ、ほうれんそう、はくさい、 にんじん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、 酒	牛乳100 メロンパン 牛乳150	
19 水	御飯 鶏肉のごま味噌焼き 磯辺和え 豆腐すまし汁	650.6(543.7) 24.5(21.2) 28.5(24.6) 1.6(1.2)	米、〇小麦粉、〇マッ ジュポテト、〇油、ご ま、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、〇ウインナー、みそ、◎ 牛乳	もやし、ごまとな、〇キャベツ、たま ねぎ、にんじん、〇ねぎ、焼きのり、 〇あおのり	かつお・昆布だし汁、〇 中濃ソース、しょうゆ、 みりん、食塩	牛乳100 ポテたご焼き 牛乳150	
20 木	芽芽玄米入り御飯 たらの甘酢あんかけ おからサラダ みそ汁(切干) みかん	635.5(536.9) 25.3(21.1) 23.0(20.5) 2.1(1.6)	米、〇玄米フレーク、〇 マジュマロ、ノンエッ クマヨネーズ、油、芽芽玄 米、片栗粉、砂糖	〇牛乳、たら、おから、〇無 塩バター、ハム、みそ、油揚 げ、◎牛乳	みかん、フロッキー、たまねぎ、に んじん、しめじ、切り干しだいこん、 ピーマン	煮干だし汁、しょうゆ、 酢	牛乳100 玄米フレークスナック 牛乳150	
21 金	かぼちゃのほうとう風うどん がんも煮物 パナナ	661.0(568.0) 26.5(22.9) 18.8(17.7) 2.6(2.1)	〇米、干しうどん、砂 糖、〇油、油	〇牛乳、がんもどき、豚肉(は ん)、〇鶏むね肉、〇えび、み そ、◎牛乳	パナナ、かぼちゃ、だいこん、にんじ ん、ほうれんそう、〇たまねぎ、ごば う、〇ピーマン、ねぎ、なめこ、〇 コーン缶	かつお・昆布だし汁、〇 ケチャップ、酒、しょう ゆ、みりん、〇食塩、〇 コンソメ、〇カレー粉	牛乳100 パエリア風ごはん 牛乳150	
22 土	豚肉チャーハン きゅうりともやしのナムル わかめスープ	509.0(429.9) 16.2(14.9) 18.9(16.9) 1.6(1.3)	米、〇ホットケーキミッ クス、ごま、ごま油、油	〇牛乳、豚ひき肉、〇卵、〇 無塩バター、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、〇オ レンジ濃縮果汁、ミックスベジタブル、 〇マーマレード・低糖度、にんじん、 わかめ、あおのり	しょうゆ、コンソメ、 酒、食塩	牛乳100 オレンジマフィン 牛乳150	
24 月	ソフトフランス チーズ入りミートローフ マカロニサラダ 牛乳150※幼児のみ	756.5(529.4) 32.0(22.4) 22.8(16.4) 3.0(2.0)	ソフトフランス、〇米、 マカロニ、パン粉、ノン エッグマヨネーズ、〇ご ま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛乳、チ ーズ、〇しらす干し、卵、ハ ム、スキムミルク、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャ ベツ、コーン缶	中濃ソース、ケチャッ プ、食塩	牛乳100 じゃこわかめおにぎり 麦茶	
25 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(小松菜・しめじ) パナナ	622.1(528.5) 25.9(21.5) 18.0(16.7) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、〇小麦 粉、〇油、〇砂糖、砂 糖、油	〇牛乳、かだい、さつま揚 げ、みそ、油揚げ、◎牛乳	パナナ、にんじん、たまねぎ、しめ じ、ごまとな、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、 酒、本みりん、みりん	牛乳100 ココアちんすこう 牛乳150	
26 水	豆腐のカレーそばろ丼 フロッキーのごま酢和え すまし汁(お麩) りんご	429.2(388.1) 17.8(16.8) 7.2(9.2) 1.6(1.2)	米、ごま、砂糖、お麩、 油	木綿豆腐、豚ひき肉、ちく わ、〇ヨーグルト(加糖)、 ◎牛乳、〇ヨーグルト(加 糖)	たまねぎ、りんご、フロッキー、に んじん、えのきたけ、ピーマン、しょ うが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、中濃ソース、 ケチャップ、酢、酒、カ レール粉、コンソメ、食塩	牛乳100 ヨーグルト おせんべい 麦茶	
27 木	胚芽米御飯 レバーのかりん揚げ 白菜の昆布和え みそ汁(かぶ) みかん	582.3(481.7) 27.9(23.5) 14.3(14.6) 2.4(1.7)	胚芽米、〇フランスパ ン、片栗粉、ごま、〇砂 糖、油、砂糖、ごま油、 〇食パン	〇牛乳、豚レバー、〇牛乳、 〇卵、みそ、◎牛乳	はくさい、みかん、たまねぎ、かぶ、 かぶの葉、にんじん、塩こんぶ、しょ うが	煮干だし汁、ケチャッ プ、中濃ソース、酒、 しょうゆ	牛乳100 フレンチトースト ※乳児クラス 食パン 牛乳150	
28 金	きのこクリームスパゲッティ 大根サラダ オニオンスープ ミニゼリー	542.6(478.6) 21.2(19.4) 15.5(15.3) 1.7(1.4)	〇米、スパゲッティ、小 麦粉、油、〇ごま、すり ごま、ミニゼリー	牛乳、ハム、ツナ油漬缶、〇 さげ、バター、スキムミル ク、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にん じん、〇だいこんの葉、しめじ、まい だけ、エリンギ、にんにく	酢、しょうゆ、コンソメ	牛乳100 鮭の菜飯 麦茶	
29 土	豚肉スタミナ丼 キャベツのおかか和え 中華風スープ	695.5(596.0) 15.5(15.1) 41.1(34.6) 1.7(1.4)	米、〇じゃがいも、〇食 パン、〇ノンエッグマヨ ネーズ、砂糖、ごま油、 油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、か つお節、◎牛乳	キャベツ、〇きゅうり、にんじん、た まねぎ、ねぎ、〇にんじん、にら、 コーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、 酒、〇食塩	牛乳100 ポテトサラダサンド 牛乳150	
31 月	コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 牛乳150※幼児のみ	619.0(431.4) 26.2(18.3) 14.4(10.3) 1.3(0.9)	コッペパン、〇米、〇揚 げ玉、〇ごま、油、〇砂 糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、コ ーン缶、マーマレード・低糖度、〇あ おのり	しょうゆ、酢、〇しょう ゆ、酒、食塩	牛乳100 たぬきおにぎり 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・こんにゃく・かまぼこを使用する場合、つぼみ組・たんぼほ組は除かれました。