

# 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)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		
01 火	ドライカレー ポテトサラダ コンソメスープ (ほうれん草) りんご	582.0(514.4) 20.2(18.8) 20.4(18.9) 1.9(1.5)	じゃがいも、米、○食パン、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ハム、○バター、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、ほうれん草、干しぶどう、ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、カレー粉、食塩	牛乳100	シュガートースト 牛乳150
02 水	ソース焼きそば ブロッコリーのごま酢和え たまごスープ バナナ	632.1(532.0) 17.7(16.3) 25.5(22.6) 2.5(2.0)	焼きそばめん、ごま、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ちくわ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、もやし、コーン缶、ピーマン、あおのり	しょうゆ、酢、コンソメ、パセリ粉	牛乳100	青りんごゼリー おせんべい 牛乳150
03 木	そぼろのちらし御飯※乳児のみ 恵方巻手巻き寿司※幼児のみ さわらの西京焼き けんちん汁	703.2(591.2) 30.7(27.8) 20.8(23.7) 2.0(1.6)	米、○カステラ、さといも、砂糖、○とんがりコーン、○アスパラガス、ビスケット、○チョコペン、油	○牛乳、さわか、木綿豆腐、卵、○ホイップクリーム、さくらでんぱ、ちくわ、みそ、油揚げ、卵、豚ひき肉、◎牛乳	にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、焼きのり、かんぴょう(乾)、しょうが、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100	おにっこケーキ 牛乳150
04 金	御飯 豚肉のサクサク揚げ 三色野菜のナムル 豆腐のみそ汁 (なめこ) みかん	587.5(522.4) 26.8(23.8) 21.1(19.5) 2.2(1.8)	米、○食パン、片栗粉、油、○マヨネーズ、小麦粉、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、みそ、○粉チーズ、◎牛乳	もやし、みかん、ほうれん草、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうが、◎あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100	青のりチーズトースト 牛乳150
05 土	ケチャップチキンライス 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)	454.8(394.3) 15.1(14.2) 12.1(12.3) 0.9(0.7)	◎さつまいも、米、マヨネーズ、油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ミックスベジタブル	ケチャップ、コンソメ、○食塩	牛乳100	ふかし芋 牛乳150
07 月	とん汁うどん ゴママヨサラダ バナナ	566.6(498.4) 19.1(17.7) 15.7(15.2) 2.1(1.7)	○米、じゃがいも、干しうどん、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、◎こま油、砂糖	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、みそ、◎ベーコン、○しらす干し、◎牛乳	バナナ、だいこん、はくさい、にんじん、きゅうり、○ブロッコリー、しめじ、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、○しょうゆ、しょうゆ、○食塩	牛乳100	ベーコンとじゃこの混ぜ御飯 麦茶
08 火	*誕生会メニュー* ミルグロール キャベツ畑のメンチかつ バリバリサラダ ベーコンのクリームスープ ミニゼリー	844.0(598.5) 27.5(21.8) 39.7(28.5) 2.9(1.9)	ミルグロール、○パイ生地、パン粉、小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ミニゼリー、○片栗粉、ごま油	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、豆乳、ベーコン、バター、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、○りんご、きゅうり、にんじん	酢、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100	アップルパイ 牛乳150
09 水	御飯 鶏肉の甘辛焼き 納豆和え 根菜のみそ汁 みかん	521.7(468.6) 23.8(21.2) 10.4(11.4) 1.9(1.5)	米、○コーンフレーク、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、納豆、みそ、◎牛乳	みかん、もやし、○バナナ、ごまつな、にんじん、だいこん、れんこん、たまねぎ、ごぼう、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100	コーンフレーク バナナ 牛乳150
10 木	麦御飯 ぶりのみそ照り焼き ひじきと切干大根の煮物 すまし汁 (お麩・えのき)	578.3(511.3) 28.9(24.9) 22.7(20.9) 2.1(1.8)	米、○食パン、胚芽むぎ(押麦)、砂糖、お麩、油	○牛乳、ぶり、○チーズ、○ベーコン、さつまいも、みそ、◎牛乳	たまねぎ、○たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、えのきだけ、○ピーマン、グリーンピース、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100	ピザトースト 牛乳150
12 土	肉豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ	611.1(524.6) 16.4(15.7) 27.3(23.4) 1.9(1.5)	米、○じゃがいも、○食パン、はるさめ、○ノンエッグマヨネーズ、砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	たまねぎ、もやし、はくさい、○きゅうり、にんじん、きゅうり、○にんじん、コーン缶、わかめ	しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、○食塩	牛乳100	ポテトサラダサンド 牛乳150
14 月	ミートソースパゲティ グリーンサラダ バナナ 牛乳150※幼児のみ	569.7(423.4) 21.1(15.5) 15.4(11.1) 1.0(0.7)	○米、スパゲティ、油、小麦粉、砂糖、◎こま	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、カットトマト缶詰、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、セロリ	酢、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳100	わかめ御飯 麦茶
15 火	発芽玄米入り御飯 鮭フライソースかけ 三色野菜のごま和え みそ汁 (切干) りんご	532.4(456.4) 27.1(22.3) 16.0(15.1) 1.4(1.1)	米、○メロンパン、パン粉、油、小麦粉、発芽玄米、すりごま	○牛乳、さけ、みそ、油揚げ、◎牛乳	もやし、りんご、ごまつな、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	煮干だし汁、中濃ソース、しょうゆ、パセリ粉、食塩	牛乳100	メロンパン 牛乳150
16 水	ジャージャー風肉みそ丼 さっぱりサラダ 豆腐すまし汁	501.8(409.0) 17.6(15.8) 17.7(15.7) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○マッシュマロ、○クラッカー、油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、テンメンジャン、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩、本みりん、酒	牛乳100	マッシュマロサンド 牛乳150
17 木	フランスパン ※乳児はバターロール クリームシチュー ひじきのマリネ みかん	535.0(496.5) 20.1(19.4) 11.0(15.2) 2.1(1.6)	○米、フランスパン、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、◎こま、バターロール	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター、スキムミルク、◎牛乳	みかん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、ひじき	酢、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳100	ゆかりおにぎり 麦茶
18 金	御飯 中華風ローストチキン ブロッコリーとコーンのサラダ 油あげと白菜の豆乳みそ汁	602.9(503.3) 23.2(20.3) 22.3(20.0) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、○コーンスターチ、○粉砂糖、○砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油、油	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、○無塩バター、○牛乳、みそ、油揚げ、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、コーン缶、にんじん、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100	パニラキップフェルトン 牛乳150
19 土	はくさいと豚肉のあんかけ丼 マカロニサラダ みそ汁 (お麩・玉ねぎ)	567.4(510.4) 22.5(20.8) 21.2(20.6) 2.0(1.7)	米、○バターロール、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、お麩、○油、油	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、○ウィンナー、みそ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン缶	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、○ケチャップ、コンソメ、酒、食塩	牛乳100	ホットドッグ 牛乳150
21 月	バターロール かじきのフィッシュチップス フレンチサラダ ミニゼリー 牛乳150※幼児のみ	725.2(517.0) 31.6(20.4) 25.4(17.2) 1.8(1.2)	バターロール、○米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、◎こま、ミニゼリー	牛乳、かじき、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	酢、○しょうゆ、パセリ粉、食塩	牛乳100	焼きおにぎり 麦茶
22 火	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 (大根)	527.8(463.6) 26.4(23.2) 11.7(12.5) 2.4(1.9)	米、○そうめん、じゃがいも、パン粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、油	鶏もも肉、生揚げ、豚ひき肉、○鶏もも肉、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、○はくさい、だいこん、○にんじん、にんじん、グリーンピース、しょうが	煮干だし汁、○かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、パセリ粉、かつお・昆布だし汁、○本みりん、○食塩、○酒	牛乳100	温そうめん 麦茶
24 木	麻婆丼 切干大根の中華風サラダ すまし汁 (小松菜) みかん	529.2(456.8) 21.2(18.9) 17.7(16.8) 1.6(1.3)	米、○マカロニ、ごま油、○砂糖、すりごま、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○きな粉、○スキムミルク、みそ、テンメンジャン、◎牛乳	みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、ごまつな、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、コンソメ	牛乳100	マカロニきな粉 牛乳150
25 金	タンメン風うどん かぼちゃのサラダ りんご	648.6(561.0) 11.7(12.2) 26.5(23.7) 2.0(1.6)	○米、干しうどん、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、○豚肉(はら)、なると、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし、○にんじん、干しぶどう、にら、○刻みこんぶ	○みりん、○しょうゆ、しょうゆ、コンソメ、○酒、食塩	牛乳100	豚肉と刻み昆布の混ぜ御飯 麦茶
26 土	豚肉チャーハン きゅうりともやしのナムル みそ汁 (お麩・玉ねぎ)	445.8(409.3) 17.8(17.1) 15.9(15.9) 1.9(1.6)	米、○ロールパン、○ノンエッグマヨネーズ、お麩、ごま、ごま油、油	○牛乳、○卵、豚ひき肉、みそ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、○パセリ粉、○食塩、食塩	牛乳100	卵ロールサンド 牛乳150
28 月	胚芽米御飯 カレイの煮つけ 白菜の昆布和え みそ汁 (さつまいも・ごぼう) ミニゼリー	545.3(463.0) 26.0(21.6) 12.0(12.5) 1.9(1.5)	胚芽米、さつまいも、○ホットケーキミックス、○ケーキシロップ、砂糖、ミニゼリー、ごま、ごま油	○牛乳、かれい、○牛乳、○卵、みそ、○バター、油揚げ、◎牛乳	はくさい、ごぼう、にんじん、塩こんぶ、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、本みりん	牛乳100	ホットケーキ 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・たんぼほ組は除去いたします。