

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)				3時おやつ ※牛乳の量は 乳児100/幼児150cc
			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	中華どんぶり 春雨ときゅうりの酢の物 コンソメスープ オレンジ	499.2(422.6) 19.1(16.8) 12.3(12.3) 1.5(1.2)	米、○マカロニ、はるさめ、 ○砂糖、片栗粉、砂糖、こ ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、なると、○ きな粉、○スキムミルク、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、はくさい、きゅう り、にんじん、コーン缶、みかん缶、 ピーマン、たけのこ(水煮缶)、しいた げ、しょうが	酢、しょうゆ、コンソ メ、酒、食塩	マカロニきな粉 牛乳
06金	バターロール マカロニチキングラタン グリーンサラダ コンソメスープ(白菜)、ミニゼリー	577.5(480.9) 21.5(19.0) 16.3(15.6) 2.1(1.6)	バターロール、○米、マカロ ニ、小麦粉、油、砂糖、ミニ ゼリー、○ごま	牛乳、鶏もも肉、チーズ、パ ター、スキムミルク、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、はくさい、きゅう り、ブロッコリー、しめじ、にんじん、 ○青菜	酢、コンソメ、食塩、ハ セリ粉	菜飯おにぎり 麦茶
07土	鶏肉の甘辛どんぶり 大根とツナのあえ物 わかめスープ(にんじん)	492.2(445.1) 23.4(21.4) 19.8(18.4) 1.8(1.5)	米、○食パン、ノンエッグマ ヨネーズ、○ノンエッグマヨ ネーズ、砂糖、油、ごま油、 片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○卵、ツナ油 漬缶、◎牛乳	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、コン ソメ、○パセリ粉、○食 塩、食塩	卵サンド 牛乳
09月	胚芽米御飯 レハーのかりん揚げ 春キャベツの昆布和え みそ汁(切干)、りんご	526.6(449.6) 25.9(22.1) 16.5(15.6) 2.1(1.6)	胚芽米、片栗粉、油、ごま、 ○ぎょうざの皮、砂糖	○牛乳、豚しほ、○ツナ油漬 缶、○チーズ、みそ、油揚げ、◎ 牛乳	キャベツ、りんご、○たまねぎ、たまね ぎ、にんじん、塩こんぶ、切り干しだい こん、しょうが	煮干だし汁、ケチャッ プ、○ケチャップ、中濃 ソース、酒、しょうゆ、 ○パセリ粉	ミニピザ 牛乳
10火	黒糖パン 鶏肉のマーマレード焼き 新じゃがのポテトサラダ コーンクリームスープ、オレンジ	539.6(437.6) 23.7(20.0) 16.4(15.1) 2.6(1.9)	じゃがいも、○米、黒糖パ ン、ノンエッグマヨネーズ、 ○ごま	牛乳、鶏もも肉、ハム、○しらす 干し、バター、◎牛乳	クリームコーン缶、オレンジ、たまね ぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、 マーマレード・低糖度	しょうゆ、酒、コンソ メ、食塩	ゆかりじゃこおにぎり 麦茶
11水	豚肉のしょうが焼き丼 三色野菜のごま和え すまし汁(お麩)	652.1(545.5) 23.4(20.5) 23.8(21.2) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、○ コーンフレーク、すりごま、 お麩、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○無塩 バター、○卵、◎牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、ごま つな、○干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、食塩	レーズンロッククッキー 牛乳
12木	ミートソースパグティ ールスローサラダ コンソメスープ(かぶ) バナナ	488.0(447.7) 15.9(15.6) 12.5(13.2) 1.3(1.1)	○米、スパゲティ、ノン エッグマヨネーズ、油、小麦 粉、○ごま、砂糖	豚ひき肉、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、バナナ、カット マト缶詰、きゅうり、かぶ、にんじん、 かぶの葉、コーン缶、セロリ	ケチャップ、酢、コンソ メ、中濃ソース、食塩	わかめ御飯 麦茶
13金	御飯 カレイの煮つけ きんぴら炒め 豆腐みそ汁、ミニゼリー	516.4(454.0) 24.5(20.6) 9.2(10.2) 1.9(1.5)	米、○コーンフレーク、砂 糖、ミニゼリー、ごま、ごま 油	○牛乳、かだい、木綿豆腐、み そ、◎牛乳	○バナナ、れんこん、にんじん、たまね ぎ、ごまつな、ごぼう、いんげん、し ょうが	煮干だし汁、しょうゆ、 本みりん、酒	コーンフレーク バナナ 牛乳
14土	ハヤシライス もやしサラダ りんご	540.4(484.1) 17.7(16.5) 20.7(20.3) 2.4(1.9)	米、○ロールパン、○焼きそ ぼめん、ノンエッグマヨネ ーズ、ごま、油	○牛乳、鶏もも肉、バター、◎牛 乳	もやし、たまねぎ、りんご、にんじん、 きゅうり、○キャベツ、○にんじん、グ リンピース	ハヤシルー、ケチャッ プ、しょうゆ、中濃ソ ース	焼きそばパン 牛乳
16月	黒米入り御飯 ガリハダチキン 【新メニュー】小松菜のしらすサラダ みそ汁(厚揚げ・大根)、オレンジ	487.5(422.1) 24.1(20.9) 15.1(14.6) 1.9(1.5)	米、○メロンパン、油、黒 米、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しら す干し、みそ、バター、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、ごまつな、たまね ぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、エリン ギ、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、 酢、酒、みりん、食塩	メロンパン 牛乳
17火	*誕生会メニュー* 御飯 揚げ餃子 春キャベツのちくわフレンチ すまし汁(えのき・わかめ)、メロン	684.7(567.8) 21.2(18.3) 31.2(27.1) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、○黒砂糖、 油、ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉、ぎょうざの皮、○粉 砂糖、ごま	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○無塩 バター、○ホイップクリーム、ち くわ、みそ、◎牛乳	キャベツ、メロン、たまねぎ、えのきた け、○バナナ、にら、にんじん、わか め、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、本みり ん、食塩	バナナ黒糖ケーキ 牛乳
18水	フランスパン※乳児はバターロール ホルシチ風スープ ツナの Pasta サラダ 牛乳※幼児のみ	572.7(439.2) 22.6(17.2) 12.3(11.7) 1.5(1.1)	○米、フランスパン、じゃ がいも、スパゲティ、ノン エッグマヨネーズ、油、バ ターロール	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎ 牛乳	カットマト缶詰、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、かぶ、○にん じん、○グリーンピース、○こんぶ(だ し用)	コンソメ、○酒、○食 塩、食塩	グリーンピースの春御飯 麦茶
19木	御飯 【新メニュー】あじの利休焼き 鶏肉とさつま芋の甘辛和え みそ汁(キャベツ)	556.5(492.5) 27.1(24.2) 16.2(15.9) 2.1(1.7)	米、さつまいも、○食パン、 片栗粉、○ノンエッグマ ヨネーズ、ごま、砂糖、油	○牛乳、あじ、鶏もも肉、みそ、 油揚げ、○粉チーズ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれ んそう、しょうが、○あおのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	青のりチーストースト 牛乳
20金	豆腐のカレーそぼろ丼 ブロッコリーのごま酢和え たまごスープ ミニゼリー	545.9(446.7) 21.2(18.6) 17.7(15.7) 1.8(1.4)	米、○マッシュマロ、○クラッ カー、ごま、砂糖、ミニゼ リー、片栗粉、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 卵、ちくわ、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、え のきたけ、コーン缶、ピーマン、し ょうが	中濃ソース、しょうゆ、 ケチャップ、酢、コンソ メ、カレー粉、パセリ粉	マッシュマロサンド 牛乳
21土	ちゃんぽんうどん 粉ふき手 バナナ	418.2(393.7) 13.0(13.2) 4.3(7.0) 1.6(1.3)	じゃがいも、○米、干しうど ん、ごま油	鶏もも肉、○卵、なると、◎牛乳	バナナ、キャベツ、もやし、ねぎ、にん じん、○塩こんぶ、あおのり	しょうゆ、コンソメ、食 塩	たまご塩昆布の御飯 麦茶
23月	ぶどうパン チーズ入りミートローフ フレンチサラダ オニオンスープ、牛乳※幼児のみ	634.3(456.7) 27.0(19.6) 22.3(16.1) 2.2(1.7)	ぶどうパン、○米、○もち 米、パン粉、砂糖、油、○こ ごま油、○砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛乳、○鶏もも 肉、チーズ、卵、スキムミルク、 ◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅう り、コーン缶、○にんじん、○たけの こ(水煮缶)、○グリーンピース、○こんぶ (だし用)	酢、中濃ソース、ケ チャップ、○しょうゆ、 コンソメ、○酒、食塩、 ○食塩	中華風おこわ 麦茶
24火	ピピンハヤ おからサラダ みそ汁(お麩・油揚げ) オレンジ	582.4(494.2) 20.2(18.4) 23.7(21.5) 1.8(1.4)	米、○パパリアミックス、 ノンエッグマヨネーズ、ごま、 お麩、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、卵、おか ら、ハム、みそ、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、ブロッコリー、もやし、たま ねぎ、ほうれんそう、しょうが、にんに く	煮干だし汁、しょうゆ、 酒	いちごパパリア おせんべい 麦茶
25水	ジャージャー麺風うどん 三色野菜のナムル 豆腐とらのスープ バナナ	488.3(442.6) 18.8(17.6) 13.2(13.6) 2.3(1.8)	○米、干しうどん、○ごま、 ごま、ごま油、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、○チ ーズ、みそ、テンメンジャン、○か つお節、◎牛乳	もやし、バナナ、ほうれんそう、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、にら、にんに く、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、 コンソメ、ケチャッ プ	チーズおかおにぎり 麦茶
26木	発芽玄米入り御飯 かじきまぐろの竜田揚げ ごぼうときゅうりのサラダ すまし汁(小松菜)、ミニゼリー	665.0(531.1) 23.3(17.6) 26.6(21.9) 1.2(0.9)	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、油、 片栗粉、発芽玄米、ごま、ミ ニゼリー	○牛乳、かじき、○無塩バター、 ○牛乳、◎牛乳	きゅうり、ごぼう、にんじん、たまね ぎ、ごまつな、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、食塩	バナナキュッフェルン 牛乳
27金	御飯 鶏肉の磯辺焼き 切干大根の煮物 みそ汁(しめじ・玉ねぎ)、りんご	487.0(426.8) 22.4(19.7) 12.4(12.6) 2.3(1.8)	○じゃがいも、米、○油、 油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚 げ、◎牛乳	りんご、切り干しだいこん、にんじん、 たまねぎ、しめじ、えのきたけ、グ リンピース、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、 みりん、酒、○食塩	フライドポテト 牛乳
28土	五百野菜丼 キャベツのツナサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	475.5(428.1) 21.0(19.1) 14.7(14.6) 1.9(1.5)	米、○ロールパン、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○鶏ひき肉、 ツナ油漬缶、◎牛乳	キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじ ん、○たまねぎ、コーン缶、○にんじ ん	かつおだし汁、酢、みり ん、しょうゆ、コンソ メ、○ケチャップ、○コ ンソメ、食塩、○カレ ー粉	ドライカレーロール 牛乳
30月	あんかけ焼きそば ハワイアンサラダ すまし汁(しめじ) ミニゼリー	595.2(515.4) 17.9(16.9) 20.4(19.1) 1.8(1.4)	焼きそばめん、○米、フ ンエッグマヨネーズ、片栗粉、 ○ごま油、ミニゼリー、ごま 油	豚肉(ばら)、○ペーコン、なると、 ハム、○しらす干し、◎牛乳	キャベツ、はくさい、たまねぎ、もやし、 パイン缶、にんじん、きゅうり、○ ブロッコリー、しめじ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、○ しょうゆ、本みりん、食 塩、酒、○食塩	ペーコンとじゃこの混ぜ 御飯 麦茶
31火	麻婆丼 三色野菜の納豆和え 中華風スープ	578.2(488.2) 19.9(17.9) 16.8(15.9) 1.4(1.2)	米、○砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、納 豆、みそ、テンメンジャン、◎牛 乳	もやし、○バナナ、○みかん缶、ごま つな、にんじん、たまねぎ、○メロ ン、○もも缶、ねぎ、にら、コー ン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、本 みりん	寒天入りフルーツポンチ 牛乳

※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)のみ牛乳100ccを提供しています。また、3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・ちくわを使用する場合、つぼみ組・たんぼほ組は除去いたします。