

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人未満)	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	
01水	胚芽米御飯 鶏肉のカレー焼き 根菜の煮物 わかめと油揚げのみそ汁 ハナナ	535.8(463.2) 24.6(21.3) 13.1(13.1) 2.5(1.9)	胚芽米、○コッペパン、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○小豆、○ホイップクリーム、みそ、さつま揚げ、油揚げ、◎牛乳	バナナ、だいごん、にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、いんげん、わかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○食塩、カレー粉、かつお・昆布だし汁	小倉ホイップパン 牛乳
02木	御飯 あじのかば焼き ゆかり和え 豆腐となめこのみそ汁	480.0(411.8) 24.7(20.7) 13.4(13.1) 2.2(1.7)	米、○マカロニ、油、小麦粉、砂糖、○油	○牛乳、あじ、木綿豆腐、○ハム、みそ、○粉チーズ、◎牛乳	もやし、キャベツ、にんじん、なめこ、○たまねぎ、ねぎ、○にんじん、しそふりかけ	煮干だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、○パセリ粉、○コンソメ	マカロニイタリアン 牛乳
03金	ソフトフランス なすとトマトのポークグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ 小松菜のコンソメスープ	551.5(423.7) 20.4(16.7) 16.6(14.4) 1.9(1.4)	ソフトフランス、○米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、○こま、油	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、チーズ、スキムミルク、バター	たまねぎ、ブロッコリー、カットトマト缶詰、なす、コーン缶、こまつな、にんじん、○塩昆布、にんにく	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩、パセリ粉	昆布おにぎり 麦茶
04土	五目あんかけ丼 肉団子スープ オレンジ	473.5(422.6) 16.0(15.3) 12.2(12.7) 1.3(1.1)	米、○さつまいも、○ロールパン、○砂糖、はるさめ、パン粉、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、なると、○無塩バター、◎牛乳	はくさい、オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、酒	スイートポテトパン 牛乳
06月	【新メニュー】和風スパゲティ コママヨサラダ トマトの卵スープ バナナ	622.3(536.5) 21.4(19.5) 14.1(14.0) 1.7(1.3)	○米、じゃがいも、スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、○こま、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、トマト、なす、きゅうり、エリンギ、万能ねぎ、焼きのり	本みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	わかめ御飯 麦茶
07火	豚肉スタミナ丼 ひじきと切干大根の中華風サラダ ほうれん草と油揚げのみそ汁 オレンジ	563.8(476.9) 23.4(20.4) 20.4(18.6) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、○ながいも、砂糖、○ノンエッグマヨネーズ、すりごま、○油、ごま油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豚肉(もも)、○卵、みそ、○さくらえび、油揚げ、○かつお節、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、もやし、○キャベツ、ほうれん草、きゅうり、切り干しだいごん、にんじん、にら、○ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが、○あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、酢、○ケチャップ、酒	お好み焼き 牛乳
08水	バターロール 鶏の唐揚げ フレッシュサラダ コーンクリームスープ	601.9(500.8) 19.4(17.5) 19.9(18.2) 2.0(1.5)	バターロール、○米、片栗粉、油、砂糖、○こま	牛乳、鶏もも肉、バター、◎牛乳	キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、酒、○しょうゆ、コンソメ、食塩	焼きおにぎり 麦茶
09木	御飯 【新メニュー】かれないのみそ照り焼き 筑前煮 わかめのすまし汁 ミニゼリー	519.9(425.4) 28.4(22.4) 12.8(11.7) 1.8(1.4)	米、○コッペパン、○油、○砂糖、砂糖、ミニゼリー	○牛乳、◎牛乳、かれない、鶏もも肉、○きな粉、みそ	だいごん、にんじん、たまねぎ、れんこん、だけのこ(水煮缶)、ごぼう、いんげん、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、○食塩	きな粉あげはん 牛乳
10金	御飯 すき焼き風煮物 ブロッコリーのごま酢和え お麩と油揚げのみそ汁	560.0(486.8) 21.7(19.3) 15.7(15.0) 1.9(1.5)	米、○コーンフレーク、砂糖、ごま、片栗粉、お麩	○牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、ちくわ、みそ、なると、油揚げ、◎牛乳	○バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、えのきたけ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒	コーンフレーク バナナ 牛乳
11土	タンメン風うどん かぼちゃのサラダ オレンジ	476.5(425.7) 14.5(14.3) 8.0(9.9) 1.6(1.3)	○米、干しうどん(減塩)、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、○砂糖、ごま油	鶏もも肉、なると、○油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし、干しぶどう、○コーン缶、○にんじん、にら	○しょうゆ、しょうゆ、コンソメ、食塩	こぎつねごはん 麦茶
13月	黒米入り御飯 かじきまぐろのりんごソースがけ キャベツの昆布和え オクラと油揚げのみそ汁	504.2(428.5) 23.1(19.4) 12.0(11.9) 1.7(1.3)	○さつまいも、米、○砂糖、片栗粉、砂糖、黒米、○黒こま、○片栗粉	○牛乳、かじき、みそ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、りんご、オクラ、にんじん、塩昆布	煮干だし汁、しょうゆ、酢、○しょうゆ	大学芋 牛乳
14火	*誕生会メニュー ミルクロール キャベツ畑のメンチかつ 温野菜 オニオンスープ メロン	705.1(480.0) 23.1(17.5) 34.5(25.0) 1.8(1.3)	○ロールケーキ、ミルクロール、パン粉、油、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、○フリッツ、○チョコペン、○チョコパン	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、調製豆乳	メロン、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	中濃ソース、コンソメ、食塩	かたつむりケーキ 牛乳
15水	御飯 中華風ローストチキン ちくわフレンチ ほうれん草とえのきのみそ汁 オレンジ	617.2(512.1) 26.0(21.7) 26.6(23.1) 1.7(1.2)	米、○小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、○砂糖、ごま、ごま油、油	○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、ちくわ、○粉チーズ、みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、○パセリ粉	サクサクチーズクッキー 牛乳
16木	塩焼きそば おからサラダ わかめスープ バナナ	537.7(485.1) 19.3(18.1) 12.6(13.3) 2.0(1.6)	焼きそばめん、○米、ノンエッグマヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、○さけ、おから、ハム、◎牛乳	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、もやし、こまつな、○きゅうり、コーン缶、にんじん、ねぎ、わかめ	コンソメ、○酢、しょうゆ	鯉のご飯サラダ 麦茶
17金	ガバオ風ライス 春雨サラダ 豆腐と小松菜のすまし汁	502.7(436.7) 19.4(17.6) 17.2(16.4) 1.7(1.4)	米、○メロンパン、はるさめ、砂糖、ごま、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、うずら卵水煮缶、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、もやし、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、本みりん、食塩、酒	メロンパン 牛乳
18土	チキンチャーハン キャベツのツナマヨネーズ和え 玉ねぎと人参のコンソメスープ	444.5(373.0) 15.9(14.3) 13.5(12.9) 1.6(1.2)	米、○クラッカー、ノンエッグマヨネーズ、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、○いちごジャム、あおのり	コンソメ、酒、しょうゆ、食塩	ジャムのクラッカーサンド 牛乳
20月	発芽玄米入り御飯 【新メニュー】厚揚げのケチャップ煮 三色野菜のナムル えのきとお麩のみそ汁 ミニゼリー	612.3(514.6) 25.2(21.6) 19.8(17.7) 2.1(1.7)	米、○ホットケーキミックス、○白玉粉、発芽玄米、ごま、お麩、油、ミニゼリー、片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○牛乳、○粉チーズ、みそ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、○にんじん、コーン缶、えのきたけ	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩	にんじんボンデケーキ 牛乳
21火	夏野菜のカレーライス コーンスローサラダ バナナ	654.7(556.6) 18.4(16.7) 26.5(23.1) 1.5(1.2)	米、○砂糖、○米粉、○油、ノンエッグマヨネーズ、油、○片栗粉、砂糖	○牛乳、○絹ごし豆腐、豚肉(もも)、スキムミルク、◎牛乳	キャベツ、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、なす、ズッキーニ、にんじん、コーン缶、オクラ	カレー粉、酢、食塩	豆腐のガトーショコラ 牛乳
22水	ぶどうパン 【新メニュー】レバー入りミートローフ 大根のツナサラダ 白菜のコンソメスープ	549.4(480.6) 25.4(22.6) 17.2(17.1) 1.7(1.4)	○米、ぶどうパン、パン粉、すりごま、油、砂糖	豚ひき肉、牛乳、豚レバー、○鶏もも肉、ツナ油漬缶、卵、チーズ、○油揚げ、スキムミルク、◎牛乳	たまねぎ、だいごん、きゅうり、ミックスベジタブル、はくさい、にんじん、○ごぼう、○にんじん	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、○本みりん、○しょうゆ、コンソメ、食塩	鶏ごぼう御飯 麦茶
23木	御飯 さわらのごま味噌焼き 白和え 大根のすまし汁	519.6(435.5) 28.6(23.3) 17.8(16.0) 1.3(1.1)	米、○マカロニ、砂糖、ごま、○砂糖、すりごま	○牛乳、さわら、木綿豆腐、○きな粉、みそ、○スキムミルク、◎牛乳	だいごん、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	マカロニきな粉 牛乳
24金	わかめうどん えびと野菜のかき揚げ オレンジ	651.6(552.3) 16.5(15.5) 26.1(23.3) 1.6(1.3)	○米、干しうどん(減塩)、油、さつまいも、小麦粉、○ごま	えび、○しらす干し、卵、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、○しそふりかけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ゆかりじゃこおにぎり 麦茶
25土	鶏そぼろとコーンの2色丼 ポテトサラダ キャベツの中華風スープ	579.9(509.5) 23.2(21.2) 24.2(21.9) 1.9(1.6)	じゃがいも、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、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、○卵、ツナ油漬缶、◎牛乳	コーン缶、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、○パセリ粉、○食塩、食塩	卵サンド 牛乳
27月	黒糖パン かじきのフィッシュチップス さっぱりサラダ ほうれん草のコンソメスープ ハナナ	522.2(423.9) 22.0(16.7) 24.0(18.0) 1.7(1.2)	○米、黒糖パン、パン粉、油、小麦粉	かじき、粉チーズ、○油揚げ、◎牛乳	キャベツ、バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、○にんじん、○ひじき	○かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、○しょうゆ、コンソメ、○みりん、パセリ粉、食塩、○酒	ひじき御飯 麦茶
28火	豚肉のしょうが焼き丼 ブロッコリーのツナサラダ しめじと油揚げのみそ汁 ミニゼリー	686.0(577.2) 30.7(26.1) 30.4(26.2) 2.7(2.1)	米、○食パン、○ノンエッグマヨネーズ、油、すりごま、ミニゼリー、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、○ハム、○スライスチーズ、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢	ハムチーズサンド 牛乳
29水	御飯 松風焼 オクラのおかか和え お麩のすまし汁	554.9(470.8) 25.5(22.2) 16.7(15.9) 2.0(1.6)	米、○ホットケーキミックス、○ケーキシロップ、パン粉、お麩、砂糖、ごま	○牛乳、鶏ひき肉、○牛乳、卵、○卵、みそ、○バター、かつお節、◎牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、オクラ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	ホットケーキ 牛乳
30木	御飯 鶏肉のたまねぎソースがけ 厚揚げとじゃが芋のほろ煮 小松菜とえのきのみそ汁	534.1(478.5) 25.1(22.6) 14.6(14.8) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま	鶏もも肉、生揚げ、豚ひき肉、みそ、○ヨーグルト(加糖)、◎牛乳、○ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、○バナナ、こまつな、えのきたけ、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、酢、本みりん	ヨーグルト バナナ 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・たんぽぽ・すみれ組)のみ牛乳100ccを提供しています。
※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・たんぽぽ組は除去いたします。