

# 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	
01金	たぬきうどん 豚レバーの甘辛煮 オレンジ	464.8(413.3) 22.0(19.7) 8.6(10.0) 1.7(1.3)	◎米、干しうどん、揚げ玉、 ◎こま、砂糖、ごま油	豚レバー、卵、なると、◎牛乳	オレンジ、ほうれんそう、 ◎塩昆布、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	昆布おにぎり 麦茶
02土	キーマカレー 春雨サラダ 玉ねぎとにんじんのコンソメスープ	550.6(492.0) 21.7(20.1) 19.3(18.5) 2.0(1.6)	米、◎食パン、はるさめ、 ◎ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、油、ごま油	◎牛乳、鶏ひき肉、 ◎ツナ油漬缶、 粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、もやし、 にんじん、きゅうり、 干ししぶどう、 ピーマン、にんにく、 しょうが	ケチャップ、中濃ソース、 酢、コンソメ、 しょうゆ、カレー粉、 ◎パセリ粉	ツナサンド 牛乳
04月	【新メニュー】夏野菜マーボー丼 かぼちゃのサラダ わかめのすまし汁	653.4(545.9) 19.3(17.3) 28.3(24.4) 1.4(1.1)	米、◎小麦粉、◎砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、◎無塩バター、 みそ、テンメシジャン、 ◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 なす、トマト、 干ししぶどう、 ピーマン、わかめ、 にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩、 本みりん、酒	バターサブレ 牛乳
05火	ソース焼きそば フルーツヨーグルトサラダ 冬瓜のスープ	481.5(413.4) 14.9(14.3) 16.0(15.5) 2.1(1.7)	焼きそばめん、 ◎マッシュポテト、 ノンエッグマヨネーズ、 ◎油、◎ぎょうざの皮、 砂糖	豚肉(肩ロース)、 ◎豚ひき肉、 ヨーグルト(無糖)、 ◎牛乳	りんご、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 とうがん、きゅうり、 みかん缶、 パイン缶、にんじん、 ◎たまねぎ、 干ししぶどう、 ピーマン、 あおのり	コンソメ、 ◎コンソメ、 食塩、 ◎カレー粉	インドサモサ 麦茶
06水	食パン 照り焼きチキン フレンチサラダ モロヘイヤのコンソメスープ 牛乳※幼児のみ	477.6(357.7) 23.1(17.0) 12.6(9.0) 1.7(1.3)	◎米、食パン、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、 ◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、 ◎とうもろこし、 にんじん、 モロヘイヤ、 ◎こんぶ(だし用)、 しょうが	酢、しょうゆ、 本みりん、 ◎酒、 コンソメ、 食塩、 ◎食塩	とうもろこし御飯 麦茶
07木	御飯 あじ南蛮 白和え お麩と玉ねぎのみそ汁	502.3(435.7) 22.4(19.4) 9.7(10.6) 2.1(1.7)	米、◎そうめん、 砂糖、小麦粉、油、 すりごま、お麩	木綿豆腐、あじ、 みそ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、 ◎オクラ、 ほうれんそう、 ◎にんじん、 ひじき	煮干だし汁、 ◎かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 ◎本みりん、 本みりん、 酢、 ◎しょうゆ	七夕そうめん 麦茶
08金	*誕生会メニュー* わかめ御飯 ひまわりミート ポイルブロッコリー ねぎとわかめの中華風スープ、 ミニゼ	600.7(516.1) 20.7(18.2) 22.8(20.8) 1.3(1.0)	米、◎ホットケーキミックス、 ◎砂糖、ごま、 ごま油、 ミニゼリー、 片栗粉、 ◎粉砂糖、 砂糖	◎牛乳、 豚ひき肉、 ◎ヨーグルト(無糖)、 ◎卵、 ◎ホイップクリーム、 ◎無塩バター、 ◎牛乳	ブロッコリー、 ◎りんご、 たまねぎ、 とうもろこし、 ねぎ、 にんじん、 わかめ	しょうゆ、 酒、 コンソメ、 食塩	アップルヨーグルトケーキ 牛乳
09土	鶏肉スタミナ丼 キャベツのおかか和え えのきと油揚げのみそ汁	460.4(399.7) 19.9(17.8) 10.0(10.9) 1.5(1.2)	◎さつまいも、 米、油	◎牛乳、 鶏もも肉、 みそ、 油揚げ、 かつお節、 ◎牛乳	もやし、 キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、 えのきだけ、 にら、 コーン缶、 にんにく、 しょうが	煮干だし汁、 しょうゆ、 本みりん、 酒、 コンソメ、 ◎食塩	ふかし芋 牛乳
11月	タコライス 小松菜のすまし汁 ブロッコリーとコーンのサラダ すいか	541.2(451.8) 20.7(18.5) 21.7(19.8) 1.8(1.4)	米、◎メロンパン、 油、 ノンエッグマヨネーズ	◎牛乳、 豚ひき肉、 チーズ、 ◎牛乳	たまねぎ、 すいか、 ブロッコリー、 トマト、 キャベツ、 コーン缶、 こまつな、 にんじん	かつお・ 昆布だし汁、 ケチャップ、 コンソメ、 しょうゆ、 中濃ソース、 カレー粉、 食塩、 本みりん、 酒	メロンパン 牛乳
12火	発芽玄米入り御飯 鮭の香り焼き 白菜の昆布和え 油揚げと小松菜のみそ汁、 ミニゼリー	418.5(343.2) 20.8(17.7) 6.9(8.3) 1.7(1.3)	米、 ◎クラッカー、 発芽玄米、 ミニゼリー、 ごま、 ごま油	さけ、 ◎カルシウム入り 乳酸菌飲料、 みそ、 油揚げ、 ◎牛乳	はくさい、 たまねぎ、 こまつな、 ◎いちごジャム、 にんじん、 塩昆布、 にんにく、 しょうが	煮干だし汁、 しょうゆ、 本みりん	ジャムのクラッカーサンド 乳酸菌ウォーター※乳児は 麦茶
13水	バターロール 夏野菜のキッシュ ゴマヨサラダ かぶのコンソメスープ、 牛乳※幼児のみ	637.8(455.8) 21.0(14.8) 24.4(17.1) 2.2(1.6)	バターロール、 ◎米、 じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、 すりごま、 油、 ◎ごま、 砂糖	牛乳、 卵、 ヨーグルト(無糖)、 ツナ油漬缶、 チーズ、 バター、 ◎牛乳	たまねぎ、 きゅうり、 かぶ、 ズッキーニ、 かぼちゃ、 カットトマト缶詰、 かぶの葉、 にんじん、 ◎青菜	コンソメ、 しょうゆ	菜飯おにぎり 麦茶
14木	【新メニュー】 きゃべつとじゃこのスパゲティー 大根サラダ しめじのすまし汁 オレンジ	505.2(441.9) 19.4(17.9) 9.4(10.7) 2.0(1.6)	◎米、 スパゲティー、 油、 すりごま、 ◎油	◎鶏むね肉、 ◎えび、 ツナ油漬缶、 しらす干し、 ◎牛乳	たまねぎ、 だいこん、 キャベツ、 オレンジ、 きゅうり、 にんじん、 ◎たまねぎ、 しめじ、 ◎ピーマン、 ◎コーン缶、 にんにく	かつお・ 昆布だし汁、 ◎ケチャップ、 しょうゆ、 酢、 コンソメ、 ◎食塩、 ◎コンソメ、 本みりん、 食塩、 酒、 ◎カレー粉	バエリア風御飯 麦茶
15金	*さくらフェスタ* 御飯 ぶりかけ★ 鶏の唐揚げ 星のポテト★ 花野菜のサラダ たこウィンナー★ オニオンスープ ★：さくら組のみ	487.9(425.4) 16.3(15.6) 14.3(14.5) 1.2(0.9)	米、 ◎プリンミックス、 片栗粉、 油、 砂糖	鶏もも肉、 ◎牛乳、 ◎牛乳	たまねぎ、 ブロッコリー、 カリフラワー、 にんじん、 コーン缶、 にんにく、 しょうが	酢、 しょうゆ、 酒、 コンソメ、 食塩	プリン おせんべい 麦茶
16土	肉豆腐丼 粉ふき芋 中華風スープ	526.2(466.1) 20.6(19.0) 16.7(16.1) 1.8(1.5)	じゃがいも、 米、 ◎食パン、 ◎ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、 片栗粉、 ごま油	◎牛乳、 木綿豆腐、 鶏もも肉、 ◎卵、 ◎牛乳	たまねぎ、 はくさい、 ねぎ、 にんじん、 えのきだけ、 コーン缶、 あおのり	しょうゆ、 本みりん、 コンソメ、 ◎パセリ粉、 食塩、 ◎食塩	卵サンド 牛乳
19火	ハヤシライス スイートポテトサラダ 白菜のコンソメスープ	655.7(557.7) 18.2(16.6) 19.7(19.1) 2.6(2.1)	さつまいも、 米、 じゃがいも、 ◎小麦粉、 ◎片栗粉、 ノンエッグマヨネーズ、 ◎ごま、 油、 ◎砂糖、 ◎ごま油	◎牛乳、 豚肉(肩ロース)、 ◎卵、 ◎牛乳	たまねぎ、 にんじん、 はくさい、 きゅうり、 ◎もやし、 ◎にら、 干ししぶどう、 ◎にんじん、 グリーンピース	ハヤシルウ、 ◎しょうゆ、 ケチャップ、 ◎酢、 中濃ソース、 しょうゆ、 コンソメ、 ◎コンソメ、 食塩	チヂミ 牛乳
20水	黒米入り御飯 カレイの煮つけ 冬瓜のそぼろあんかけ 小松菜・えのきのみそ汁	505.8(444.5) 29.2(24.2) 9.9(10.7) 2.2(1.7)	米、 砂糖、 片栗粉、 黒米、 油	◎牛乳、 かれない、 鶏ひき肉、 みそ、 ◎ヨーグルト(加糖)、 ◎牛乳、 ◎ヨーグルト(加糖)	とうがん、 ◎バナナ、 たまねぎ、 にんじん、 こまつな、 えのきだけ、 しょうが	煮干だし汁、 かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 酒、 本みりん	ヨーグルト バナナ 牛乳
21木	ぶどうパン ミートローフ グリーンサラダ たまねぎ・にんじんのコンソメスープ 牛乳※幼児のみ	637.5(475.4) 26.9(19.8) 24.4(17.8) 2.3(1.7)	◎米、 ぶどうパン、 パン粉、 砂糖、 油	牛乳、 豚ひき肉、 ◎豚肉(はら)、 調製豆腐、 ◎牛乳	たまねぎ、 キャベツ、 ミックスベジタブル、 きゅうり、 ブロッコリー、 にんじん、 ◎にんじん、 ◎刻みこんぶ	酢、 ◎本みりん、 中濃ソース、 ◎しょうゆ、 ケチャップ、 ◎酒、 コンソメ、 食塩	豚肉と刻み昆布の混ぜ御飯 麦茶
22金	御飯 みそかつ オクラの納豆和え かぶのすまし汁	603.1(509.2) 25.7(22.2) 21.2(19.2) 1.6(1.2)	米、 ◎玄米フレーク、 ◎マッシュマロ、 油、 パン粉、 小麦粉、 砂糖、 黒砂糖、 黒すりごま	◎牛乳、 豚肉(ヒレ)、 納豆、 ◎無塩バター、 みそ、 ◎牛乳	もやし、 たまねぎ、 かぶ、 オクラ、 かぶの葉、 にんじん	かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 本みりん、 酒、 食塩	玄米フレークスナック 牛乳
23土	わかめうどん マセドアンサラダ バナナ	352.8(334.7) 11.0(11.6) 7.1(9.2) 1.6(1.3)	じゃがいも、 干しうどん、 ◎米、 ノンエッグマヨネーズ、 ◎ごま油	なると、 ハム、 ◎ツナ油漬缶、 チーズ、 ◎牛乳	バナナ、 きゅうり、 にんじん、 コーン缶、 ◎塩昆布、 わかめ、 ◎あおのり	かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 本みりん、 食塩	シーチキンと塩昆布の混ぜ御飯 麦茶
25月	フランスパン※乳児はバターロール ミネストローネスープ ツナの Pasta サラダ メロン、牛乳※幼児のみ	558.3(461.4) 19.6(15.1) 15.6(13.8) 1.9(1.4)	◎米、 フランスパン、 じゃがいも、 スパゲティー、 ノンエッグマヨネーズ、 ◎ごま、 油、 バターロール	牛乳、 ◎チーズ、 ハム、 ツナ油漬缶、 ◎かつお節、 ◎牛乳	メロン、 キャベツ、 カットトマト缶詰、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 セロリ、 にんにく	コンソメ、 ◎しょうゆ、 本みりん、 酒、 しょうゆ、 食塩	チーズおかかおにぎり 麦茶
26火	三色どんぶり ゆかり和え 豆腐とたまねぎのすまし汁	510.9(449.8) 22.0(19.4) 17.4(17.5) 1.6(1.3)	米、 ◎ホットケーキミックス、 ◎ケキシロップ、 砂糖、 油	◎牛乳、 豚ひき肉、 卵、 木綿豆腐、 ◎牛乳、 ◎卵、 ◎バター、 ◎牛乳	もやし、 ほうれんそう、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 しそふりかけ、 しょうが	かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ、 酒、 本みりん、 食塩	ホットケーキ 牛乳
27水	【新メニュー】 冷やし中華ごまだれ おからサラダ すいか	468.5(423.2) 18.8(17.7) 11.9(12.7) 1.8(1.5)	生中華めん、 ◎米、 ノンエッグマヨネーズ、 すりごま、 ごま油、 砂糖、 砂糖	◎鶏もも肉、 おから、 ハム、 卵、 ツナ油漬缶、 ◎牛乳	すいか、 ブロッコリー、 もやし、 きゅうり、 ◎ミックスベジタブル、 ◎たまねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、 酢、 本みりん、 ◎コンソメ、 ◎食塩	チキンピラフ 麦茶
28木	麦御飯 タンドリーチキン 三色野菜のナムル わかめとたまねぎのスープ	448.3(383.4) 23.0(20.0) 13.0(12.8) 1.6(1.3)	米、 胚芽むぎ(押麦)、 ごま、 ◎ビスケット、 ごま油	◎牛乳、 鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)、 ◎牛乳	もやし、 ◎とうもろこし、 ほうれんそう、 たまねぎ、 にんじん、 コーン缶、 わかめ、 にんにく	しょうゆ、 ケチャップ、 コンソメ、 カレー粉、 食塩	ゆでとうもろこし ビスケットマリー 牛乳
29金	御飯 さわらの西京焼き じゃが芋のそぼろ煮 厚揚げとキャベツのみそ汁	710.1(581.3) 32.3(26.2) 25.3(21.8) 1.9(1.5)	米、 じゃがいも、 ◎小麦粉、 ◎砂糖、 ◎コーンフレーク、 砂糖、 片栗粉、 砂糖	◎牛乳、 さわら、 豚ひき肉、 生揚げ、 ◎無塩バター、 みそ、 ◎卵、 ◎牛乳	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 ◎干ししぶどう、 グリーンピース	煮干だし汁、 しょうゆ、 本みりん、 酒、 みりん、 かつお・ 昆布だし汁	レーズンロッククッキー 牛乳
30土	ジャージャー風肉みそ丼 きゅうりともやしのナムル お麩のすまし汁	435.4(396.4) 18.2(17.0) 12.8(13.2) 1.5(1.3)	米、 ◎ロールパン、 じゃがいも、 ◎焼きそばめん、 お麩、 ごま油、 片栗粉、 ごま、 砂糖	◎牛乳、 鶏ひき肉、 みそ、 テンメシジャン、 ◎牛乳	もやし、 たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 ◎キャベツ、 コーン缶、 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、 本みりん、 食塩、 酒	焼きそばパン 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。