金沢愛児園 献立表

	2022年08月			业//支/位图	的工化		
日付	献立	エネルギー たんぱく質		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
פוט	H/17	脂質/塩分 ()は未満児	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	乳児100/幼児150cc
O1 月	スタミナ中華あんかけ丼 かぼちゃのサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	566.3(492.0) 18.6(17.0) 14.7(14.4)	米、〇コーンフレーク、ノン エッグマヨネーズ、片栗粉、 ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、 ◎牛乳	かぼちゃ、はくさい、Oバナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、干しぶどう、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、黒きくらげ、わかめ、にんにく、	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、コンソメ、食 塩、本みりん、酒	コーンフレーク バナナ 牛乳
O2 火	食パン ヨーグルトキッシュ コールスローサラダ 冬瓜のスープ	1.8(1.4) 436.8(391.0) 14.1(13.7) 12.8(13.3) 1.6(1.3)		卵、ヨーグルト(無糖)、チーズ、 バター、◎牛乳	しょうが キャベツ、たまねぎ、とうがん、きゅう り、カットトマト缶詰、にんじん、エリ ンギ、ピーマン、〇塩昆布		昆布おにぎり 麦茶
03 水	発芽玄米入り御飯 【新メニュー】カレー肉じゃが 春雨サラダ えのきのみそ汁 すいか	520.8(434.2) 19.2(16.8) 15.9(15.1) 1.7(1.3)	じゃがいも、米、はるさめ、 発芽玄米、〇ぎょうざの皮、 砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ツナ 油漬缶、○チーズ、みそ、油揚 げ、◎牛乳	すいか、たまねぎ、にんじん、Oたまねぎ、きゅうり、もやし、えのきたけ、 コーン缶	煮干だし汁、〇ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん、カレー粉、〇パセリ粉	ミニピザ 牛乳
04 木	夏野菜のスパゲティー 大根サラダ オニオンスープ オレンシ 牛乳※幼児のみ	520.7(403.8) 22.3(16.5) 14.4(11.6) 1.8(1.4)	〇米、スパゲティー、油、す りごま、〇ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、〇 ハム、〇しらす干し、粉チーズ、 ⑥牛乳	たまねぎ、だいこん、カットトマト缶 詰、オレンジ、にんじん、きゅうり、O ブロッコリー、黄ピーマン、なす、ズッ キーニ	中濃ソース、ケチャッ プ、コンソメ、○しょう ゆ、酢、しょうゆ、○食 塩	ハムとじゃこの混ぜ御飯 麦茶
05 金	御飯 かじきの照り焼き ひじきと高野豆腐の煮物 ほうれん草とお麩のみそ汁 ミニゼリー	494.0(427.2) 26.0(21.7) 15.0(14.2) 1.6(1.4)	米、〇メロンパン、お麩、ミ ニゼリー、砂糖	○牛乳、かじき、凍り豆腐、み そ、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、い んげん、ひじき、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆 布だし汁、しょうゆ、本 みりん、酒	メロンパン 牛乳
06 ±	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 わかめとねぎのスープ	470.7(417.5) 16.2(15.2) 15.7(15.1) 1.1(1.0)		○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、 ○無塩バター、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ミックスベジタブル、ねぎ、わかめ	ケチャップ、コンソメ、 しょうゆ	スイートポテトパン 牛乳
08 月	豚肩ロース肉のしょうが焼き丼 ブロッコリーのごま酢和え キャベツの中華風スープ	547.9(462.7) 21.9(19.3) 18.7(17.3) 1.7(1.3)	米、〇カルシウムせんべい、 ごま、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	Oとうもろこし、たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、キャベツ、しょうが	しょうゆ、本みりん、 酒、酢、コンソメ	ゆでとうもろこし カルシウムせんべい 牛乳
09 火	御飯 鶏肉の磯辺焼き キャベツのおかか和え もやしと厚揚げのみそ汁	499.1 (422.5) 25.6 (21.8) 16.1 (14.9) 2.1 (1.6)	米、〇コッペパン	○牛乳、鶏もも肉、○ウイン ナー、生揚げ、みそ、かつお節、 ◎牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、〇キャベツ、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、 本みりん、酒、○ケ チャップ	ホットドッグ 牛乳
10 水	御飯 あじのかば焼き 三色野菜のごま和え しめじのみそ汁 オレンジ	456.7(394.1) 21.2(18.1) 12.8(12.7) 1.3(1.0)	米、○砂糖、油、小麦粉、す りごま、砂糖	○牛乳、あじ、みそ、油揚げ、◎ 牛乳	もやし、〇かぼちゃ、オレンジ、こまつな、たまねぎ、しめじ、にんじん、〇かんてん (粉)	煮干だし汁、しょうゆ、 本みりん、酒、○食塩	かぼちゃようかん 牛乳
12 金	ソフトフランス マカロニ海老グラタン フレンチサラダ 玉ねぎと人参のコンソメスープ	523.6(420.2) 18.3(16.2) 11.9(12.1) 2.0(1.5)	ソフトフランス、〇米、マカロニ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、えび、チーズ、バター、ス キムミルク、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅう り、しめじ	酢、コンソメ、パセリ 粉、食塩	ひじきの混ぜおにぎり 麦茶
13 ±	わかめうどん ボテトサラダ バナナ	469.8(427.4) 12.9(13.1) 9.9(11.3) 1.6(1.3)	じゃがいも、〇米、干しうど ん、ノンエッグマヨネーズ、 砂糖	○卵、なると、ツナ油漬缶、◎牛 乳	バナナ、きゅうり、にんじん、○塩昆 布、わかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、本みり ん、食塩、酒	たまごと塩昆布の御飯 麦茶
15 月	御飯 和風おろしハンバーグ ゆかり和え えのきのみそ汁		米、○ホットケーキミック ス、○砂糖、パン粉、○グラ ニュー糖、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、みそ、 調製豆乳、○無塩バター、スキム ミルク、油揚げ、⑥牛乳	もやし、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、えだまめ、えのきたけ、コーン缶、しそふりかけ	煮干だし汁、しょうゆ、 本みりん、酢	メロンパン風クッキー 牛乳
16 火	御飯 【新メニュー】鶏肉のバーベキューソース焼き 切干大根の中華風サラダ お麩のすまし汁 バナナ		米、すりごま、砂糖、お麩、 ごま油	鶏もも肉、○ヨーグルト(加 糖)、◎牛乳、○ヨーグルト(加 糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅう り、切り干しだいこん、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、ケチャッ ブ、酒、中濃ソース、本 みりん、食塩	ヨーグルト おせんべい 麦茶
17 水	コッペパン 鮭のマヨネーズ焼き グリーンサラダ 【新メニュー】トマトの豆乳スープ ミニゼリー	540.0(430.6) 27.8(21.9) 12.0(11.9) 2.4(1.7)	コッペパン、〇米、パン粉、油、砂糖、ノンエッグマヨ ネーズ、ミニゼリー、〇ごま	さけ、調製豆乳、◎牛乳	キャベツ、トマト、きゅうり、ブロッコ リー、たまねぎ、〇うめ干し、万能ね ぎ、しょうが	酢、しょうゆ、コンソ メ、パセリ粉、食塩	うめわかめおにぎり 麦茶
18 木	肉豆腐丼 【新メニュー】ツナとわかめの酢の物 モロヘイヤのみそ汁	5693(4802)	※、○食パン、砂糖、○ノン エッグマヨネーズ、ごま、片 栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○プロセスチーズ、ツナ油 漬缶、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、はくさい、ねぎ、えのきたけ、モロヘイヤ、にんじん、わかめ、○あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、 酢、本みりん	のりチーズサンド 牛乳
19 金	塩焼きそば 【新メニュー】ジャーマンボテト しめじのコンソメスープ オレンジ		焼きそばめん、〇米、じゃが いも、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、ハム、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、もや し、こまつな、にんじん、〇とうもろこ し、しめじ、〇こんぶ(だし用)	コンソメ、〇酒、〇食 塩、パセリ粉	とうもろこし御飯 麦茶
20 ±	鶏肉の甘辛どんぶり きゅうりともやしのナムル 厚揚げと大根のみそ汁	527.0(453.0) 25.9(22.4) 13.5(13.4) 1.9(1.5)	米、〇食パン、砂糖、ごま、 ごま油、油、片栗粉	○牛乳、鷄もも肉、生揚げ、み そ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、だいこん、Oいちごジャム・低糖度、にんじん、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、 本みりん	ジャムサンド 牛乳
22 月	ジャージャー麺風うどん おからサラダ わかめとねぎのスープ	476.6(426.2) 19.3(17.9) 13.8(14.1) 1.8(1,4)	〇米、干しうどん、ノンエッ グマヨネーズ、ごま油、〇ご ま、砂糖	豚ひき肉、おから、○さけ、ハ ム、みそ、テンメンジャン、◎牛 乳	ブロッコリー、〇えだまめ、たまねぎ、 コーン缶、きゅうり、ねぎ、わかめ、に んにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、ケ チャップ	枝豆と鮭の御飯 麦茶
23 火	御飯 カレイの煮つけ 三色野菜の磯辺和え なめこと豆腐のみそ汁 バナナ	472.0(413.9) 27.2(22.3) 9.1(10.1) 1.5(1.2)	米、〇マカロ二、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、かれい、木綿豆腐、みそ、〇きな粉、〇スキムミルク、 ⑥牛乳	もやし、バナナ、ほうれんそう、なめ こ、にんじん、ねぎ、焼きのり、しょう が	煮干だし汁、しょうゆ、 酒、本みりん	マカロニきな粉牛乳
24 水	*誕生会メニュー* 夏野菜のチキンカレー パリパリサラダ 星型ポテト 梨 牛乳※幼児のみ		※、○ブリンミックス、ボテト、油、砂糖、ごま油	牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、〇ホ イップクリーム、スキムミルク、 ⑥牛乳	キャベツ、なし、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、〇みかん缶、なす、〇パイン 缶、ズッキー二、にんじん、オクラ	カレールウ、酢、しょう ゆ、食塩	プリンアラモード 麦茶
25 木	コッペパン 鶏肉のトマトソースがけ ひじきのマリネ じゃがいものコンソメスープ ミニゼリー 牛乳※幼児のみ	593.4(409.7) 27.3(19.0) 16.7(11.5) 2.6(1.8)		牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎ 牛乳	だいこん、たまねぎ、きゅうり、カットトマト缶詰、にんじん、ひじき、にんにく	酢、しょうゆ、本みり ん、酒、コンソメ、食 塩、中濃ソース、パセリ 粉	いりこ菜飯おにぎり 麦茶
26 金	胚芽米御飯 【新メニュー】レバーの甘辛揚げ キャベツのみそフレンチ 小松菜のすまし汁		粉、〇クラッカー、ノンエッ	○牛乳、豚レバー、みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、本みり ん、食塩	マシュマロサンド 牛乳
27 ±	五目あんかけ丼 肉団子スープ オレンジ		H 100.	○牛乳、鷄ひき肉、○卵、なる と、◎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、〇パセリ粉、食 塩、酒、〇食塩	卵サンド 牛乳
29 月	御飯 まぐろカツ 【新メニュー】バンバンジー風サラダ 切干大根のみそ汁	710.1 (569.6) 30.7 (24.8) 31.8 (25.9) 1.5 (1.2)	ま油、黒こま、ねりこま、砂 糖、すりごま	○牛乳、かじき、鶏ささ身、○ 卵、○無塩バター、みそ、油揚 げ、◎牛乳	もやし、きゅうり、〇オレンジ濃縮果 汁、だまねぎ、にんじん、〇低糖度マーマレード、切り干しだいこん	煮干だし汁、本みりん、 しょうゆ	オレンジマフィン 牛乳
30 火	黒糖バン かばちゃシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ ミニゼリー	502.5(417.1) 16.2(14.9) 22.0(17.3) 1.7(1.2)			かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、に んじん、コーン缶、〇にんじん、〇ひじ き		ひじき御飯 麦茶
31 水	ビビンバ丼 さっぱりサラダ お麩のみそ汁 梨	618.6(518.7) 19.4(18.1) 22.9(21.0) 2.0(1.6)	お麩、油、こま油	豚肉(ばら)、卵、○ツナ油漬缶、 ○カルシウム入り乳酸菌飲料、み そ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、なし、もやし、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、〇コーン缶、〇きゅうり、〇にんじん、にんじん、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、 〇本みりん、〇しょう ゆ、酢、酒、食塩	ツナマヨそうめん 乳酸菌ウォーター ※乳児は麦茶
※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	7ラス (つぼみ・t	こんぽぽ・すみれ組) のみ牛乳1	OOccを提供しています。			