

# 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食未満)	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 木	御飯 鶏肉の磯辺焼き 三色野菜の納豆和え しめじのすまし汁	474.7(425.9) 25.1(22.2) 14.0(13.9) 1.6(1.4)	米、○食パン、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、○バター、○きな粉、◎牛乳	もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	きな粉サンド牛乳
02 金	味噌ラーメン 南瓜の甘露煮 栗	494.1(445.3) 18.0(17.1) 9.9(11.1) 1.7(1.4)	中華めん、○米、○ごま、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、○チーズ、○かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、なし、もやし、キャベツ、コーン缶、ねぎ、にんじん、にんにく	しょうゆ、○しょうゆ、ラーメンスープ	チーズおかかおにぎり 麦茶
03 土	ハヤシライス マカロニサラダ 玉ねぎと人参のコンソメスープ	584.6(517.0) 20.5(18.7) 21.9(21.2) 2.7(2.1)	米、○ロールパン、マカロニ、○焼きそばめん、ノンエッグマヨネーズ、油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、○キャベツ、キャベツ、コーン缶、グリーンピース	ハヤシリュウ、ケチャップ、○焼きそば粉末ソース、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	焼きそばハン牛乳
05 月	*防災献立* わかめおにぎり(非常食を使用) 鶏肉の照焼 温野菜 お鮓とわかめのみそ汁	471.3(407.6) 22.2(19.5) 14.9(14.3) 2.5(1.9)	米、さつまいも、○米粉、○砂糖、○油、お鮓、○ココナツパウダー、○アーモンドパウダー、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、みそ、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、わかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、○食塩	ライスクッキー(非常食を使用)牛乳
06 火	御飯 鮭の西京焼き 根菜の煮物 小松菜のすまし汁	528.6(440.4) 27.0(21.8) 14.9(14.1) 1.8(1.4)	米、○ロールパン、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、さけ、○ホイップクリーム、さつまいも、○バター、みそ、◎牛乳	だいこん、○かぼちゃ、にんじん、れんこん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	かぼちゃペーストサンド牛乳
07 水	御飯 高野豆腐の酢豚風 三色野菜のナムル 中華風スープ	511.0(440.9) 19.1(17.3) 17.7(16.6) 1.8(1.4)	米、○メロンパン、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、凍り豆腐、◎牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、コーン缶	しょうゆ、酢、ケチャップ、コンソメ	メロンパン牛乳
08 木	きつねうどん 【新メニュー】ポテトヨーグルトサラダ オレンジ	416.6(384.3) 12.6(13.0) 6.5(8.7) 1.7(1.4)	じゃがいも、○米、干しうどん、ノンエッグマヨネーズ、○ごま、砂糖	なると、○しらすずし、ハム、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、にんじん、○しそふりかけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	ゆかりじゃこおにぎり 麦茶
09 金	*誕生会メニュー* ミルクロール コロケ グリーンサラダ オニオンスープ	754.7(665.1) 19.3(16.1) 21.1(17.9) 2.1(1.5)	マッシュポテト、ミルクロール、パン粉、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、○みかん缶(液汁)、○バナナ、○みかん缶、きゅうり、ブロッコリー、○白桃缶、にんじん	中濃ソース、酢、コンソメ、食塩	寒天入りフルーツポンチ牛乳
10 土	五目あんかけ丼 キャベツのツナサラダ わかめとねぎのスープ	517.0(462.0) 20.7(19.4) 20.2(18.8) 2.0(1.7)	米、○食パン、○ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○卵、ツナ油漬缶、なると、◎牛乳	キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきだけ、ねぎ、わかめ	酢、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
12 月	御飯 さんまのかば焼き 三色野菜の磯辺和え しめじと玉ねぎのみそ汁	594.4(497.6) 18.8(16.7) 20.9(18.5) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○砂糖、○コーンフレーク、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、さんま、○無塩バター、○卵、みそ、◎牛乳	もやし、こまつな、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、にんじん、○干しぶどう、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	レーズンロッククッキー牛乳
13 火	黒糖パン マカロニ海老グラタン さっぱりサラダ かぶのコンソメスープ	486.9(407.1) 21.3(18.8) 21.1(16.9) 2.1(1.6)	○米、黒糖/パン、マカロニ、小麦粉、油	牛乳、○鶏もも肉、えび、チーズ、バター、スキムミルク、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、○ミックスベジタブル、にんじん、○たまねぎ、かぶの葉、しめじ	酢、しょうゆ、コンソメ、○コンソメ、パセリ粉、食塩、食塩	チキンピラフ 麦茶
14 水	御飯 豆腐の和風ハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ お鮓のすまし汁	469.8(430.2) 20.7(19.2) 10.8(11.9) 1.3(1.1)	米、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、お鮓、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、○ヨーグルト(加糖)、◎牛乳、○ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、○バナナ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	ヨーグルト バナナ 麦茶
15 木	カレーライス 春雨サラダ オレンジ	504.7(441.9) 16.3(15.5) 10.9(11.9) 2.1(1.6)	米、○そうめん、じゃがいも、はるさめ、ごま、砂糖、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、○鶏もも肉、スキムミルク、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、もやし、○はくさい、○ねぎ、○にんじん、コーン缶、グリーンピース	○かつお・昆布だし汁、カレールー、○しょうゆ、酢、しょうゆ	さっぱりそうめん 麦茶
16 金	【新メニュー】ツナとトマトのスパゲティ ジャーマンポテト コンソメスープ	502.9(447.5) 17.3(16.5) 13.6(14.0) 2.0(1.6)	じゃがいも、○米、スパゲティ、油	ツナ油漬缶、○豚肉(ばら)、ハム、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、カットマト缶詰、コーン缶、○にんじん、にんじん、○刻みこんぶ	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、コンソメ、○酒、パセリ粉	豚肉と刻み昆布の混ぜ御飯 麦茶
17 土	鶏肉チャーハン きゅうりともやしのナムル お鮓と油揚げのみそ汁	458.2(391.2) 17.6(15.8) 12.3(12.2) 1.9(1.5)	米、○ミニスティックパン、○ビスケット、お鮓、ごま、ごま油、油	○牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、◎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、食塩	ミニスティックパン ビスケット 牛乳
20 火	胚芽米御飯 さわらのごま照り焼き ひじきと切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	495.6(422.6) 23.5(19.9) 12.5(12.7) 1.8(1.4)	胚芽米、○パエリアミック ス、ごま、砂糖、油	さわら、○牛乳、木綿豆腐、みそ、油揚げ、◎牛乳	なめこ、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、グリーンピース、ひじき、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん	いちごパエリア おせんべい 麦茶
21 水	三色どんぶり おからサラダ 大根のすまし汁 りんご	487.1(437.4) 18.8(17.0) 17.7(17.7) 1.6(1.3)	米、○じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、○油、油	○牛乳、豚ひき肉、おから、ハム、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、ほうれんそう、コーン缶、だいこん、たまねぎ、にんじん、しょうが、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	【新メニュー】バインドポテト牛乳
22 木	御飯 レバーのかりん揚げ 小松菜のおかか和え わかめと油揚げのみそ汁	480.4(415.7) 24.6(21.3) 12.7(12.8) 1.8(1.4)	米、○マカロニ、片栗粉、油、ごま、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚レバー、みそ、○きな粉、○スキムミルク、かつお節、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、わかめ、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒	マカロニきな粉牛乳
24 土	タンメン風うどん スイートポテトサラダ バナナ	550.5(486.9) 15.7(15.4) 10.3(11.4) 1.5(1.2)	さつまいも、○米、干しうどん、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油、○ごま油	鶏もも肉、○ツナ油漬缶、なると、◎牛乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、干しぶどう、にら、○塩昆布、○あおのり	しょうゆ、コンソメ	シーチキンと塩昆布の混ぜ御飯 麦茶
26 月	食パン ミートローフ フレンチサラダ 玉ねぎと人参のコンソメスープ 牛乳※幼児のみ	603.5(447.2) 25.3(18.5) 21.5(15.6) 2.3(1.6)	○米、食パン、パン粉、○ごま、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、調製豆腐、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん、きゅうり、コーン缶	酢、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩	わかめおにぎり 麦茶
27 火	発芽玄米入り御飯 カレーの煮つけ ひじきとじゃが芋の炒り煮 かぶのすまし汁 りんご	605.9(506.7) 24.0(19.9) 16.1(15.3) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、○小麦粉、○コンスターチ、○粉砂糖、○砂糖、発芽玄米、砂糖	○牛乳、かれい、○無塩バター、○牛乳、さつまいも、◎牛乳	りんご、にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶの葉、グリーンピース、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、食塩	バナナキュップフェルン牛乳
28 水	豚肉のしょうが焼き丼 ブロッコリーのこまつ和え 油揚げと小松菜のみそ汁	553.3(486.6) 22.7(20.4) 21.9(19.9) 2.1(1.7)	米、○食パン、ノンエッグマヨネーズ、ごま、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○クリームコーン缶、こまつな、○たまねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢	コーンマヨネーズトースト牛乳
29 木	ジャージャー麺風うどん 【新メニュー】さつま芋のオレンジ煮 豆腐とニラのスープ バナナ	536.5(476.8) 15.0(14.8) 8.8(10.4) 1.5(1.2)	○米、さつまいも、干しうどん、砂糖、○砂糖、ごま油、砂糖	豚○き肉、絹ごし豆腐、○油揚げ、みそ、テンメンジャン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、オレンジ天然果汁、干しぶどう、にら、○コーン缶、○にんじん、にんじん、にんにく、しょうが	○しょうゆ、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ	こぎつねごはん 麦茶
30 金	御飯 みそかつ 和風サラダ お鮓とえのきのすまし汁	555.4(469.6) 25.0(21.5) 18.5(17.1) 1.1(0.9)	米、○ホットケーキミックス、油、パン粉、小麦粉、お鮓、黒砂糖、黒すりごま	○牛乳、豚肉(ヒレ)、みそ、○粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきだけ、○ほうれんそう、にんじん、○にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、食塩	ゲークサレ牛乳

※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。

※ミニトマト・こんにゃく・かまぼこ・ちくわを使用する場合は、つぼみ組・たんぼほ組は除去いたします。