

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)は未満	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100cc/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>	
01 土	ちゃんぽんうどん かぼちゃのサラダ 栗	514.2(449.5) 19.5(18.0) 18.2(17.2) 2.0(1.6)	○食パン、干しうどん、ノンエッグマヨネーズ、ノンエッグマヨネーズ、ごま油	○牛乳、○卵、鶏もも肉、なると、◎牛乳	かぼちゃ、やし、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、干しぶどう	しょうゆ、コンソメ、○パセリ粉、食塩、○食塩 卵サンド 牛乳
03 月	黒米入り御飯 【新メニュー】さわらのみそマヨネーズ焼き 三色野菜の磯辺和え 根菜のみそ汁	612.4(510.5) 25.1(20.8) 24.1(20.9) 1.2(1.0)	米、○小麦粉、さつまいも、○砂糖、ノンエッグマヨネーズ、黒米、砂糖	○牛乳、さわら、○無塩バター、みそ、油揚げ、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、焼きのり、しょうが	黒干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒 バターサブレ 牛乳
04 火	ハヤシライス ごぼうときゅうりのサラダ わかめのすまし汁	594.8(512.9) 19.0(17.2) 20.2(19.4) 2.4(1.9)	米、○食パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、ごま、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、バター、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごぼう、○りんごジャム、コーン缶、わかめ	かつお・昆布だし汁、ハヤシライス、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、食塩、酒 りんごジャムサンド 牛乳
05 水	ミートソースパグティ グリーンサラダ コーンのコンソメスープ 牛乳※幼児のみ	575.7(433.7) 21.8(16.2) 15.5(11.2) 1.6(1.2)	○米、スパゲティ、油、砂糖、○ごま	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、カットトマト缶詰、きゅうり、プロッコリー、にんじん、コーン缶、セロリ	酢、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、酒、食塩 いりご菜飯おにぎりの 麦茶
06 木	黒糖パン チキンとほうれん草のグラタン ひじきのマリネ かぶのコンソメスープ、りんご	532.2(445.9) 18.0(16.4) 27.4(22.3) 2.4(1.9)	黒糖パン、○米、じゃがいも、○ゆでくり、○さつまいも、小麦粉、油、砂糖、○黒ごま	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ツナ油漬缶、バター、◎牛乳	りんご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、かぶ、にんじん、かぶの葉、ひじき、○こんぶ(だし用)	酢、本みりん、しょうゆ、コンソメ、○酒、○本みりん、○食塩、○しょうゆ、食塩 菓ごはん 麦茶
07 金	御飯 高野豆腐の酢豚風 キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	565.2(491.4) 19.4(17.6) 15.2(14.8) 1.9(1.5)	米、○コーンフレーク、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、凍り豆腐、みそ、かつお節、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン	黒干だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ コーンフレーク バナナ 牛乳
08 土	マーボーなす丼 きゅうりともやしのナムル 玉ねぎと人参のコンソメスープ	592.1(500.5) 24.9(21.5) 21.3(19.1) 2.0(1.6)	米、○食パン、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○ツナ油漬缶、みそ、テンメンジャン、◎牛乳	もやし、なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、いんげん、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、○パセリ粉 ツナサンド 牛乳
11 火	バターロール 野菜入りミートローフ コールスローサラダ しめじのコンソメスープ	580.5(488.8) 18.9(16.9) 19.8(18.0) 2.1(1.6)	バターロール、○米、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、油、○ごま、砂糖	豚ひき肉、豆乳、チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、プロッコリー、コーン缶	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩 わかめ御飯 麦茶
12 水	五目あんかけ丼 おからサラダ 豆腐となめこのみそ汁 栗	501.8(446.9) 20.5(18.7) 16.0(15.8) 2.1(1.7)	米、○マカロニ、○じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、○小麦粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、○ペーコン、おから、ハム、みそ、○バター、◎牛乳	はくさい、なし、プロッコリー、○たまねぎ、たまねぎ、なめこ、○にんじん、にんじん、黒きくらげ、ねぎ	黒干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、○コンソメ、コンソメ、○パセリ粉、○食塩、食塩 ペーコンチャウダー 麦茶
13 木	*誕生会メニュー* もみじ御飯 鶏の唐揚げ 花野菜のサラダ 油あげと白菜の豆乳みそ汁、ミニゼリー	598.4(505.5) 23.2(20.5) 18.2(16.7) 1.7(1.4)	米、○さつまいも、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、ミニゼリー、黒ごま	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、○生クリーム、みそ、○無塩バター、○卵、油揚げ、◎牛乳	プロッコリー、はくさい、にんじん、カリフラワー、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	黒干だし汁、しょうゆ、酒、食塩 スイートポテト 牛乳
14 金	タンメン風うどん 南瓜のレモン煮 りんご	452.5(401.8) 16.1(15.1) 14.5(14.3) 1.4(1.1)	干しうどん、○メロンパン、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、なると、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、キャベツ、もやし、にんじん、にら、レモン果汁	しょうゆ、コンソメ、食塩 メロンパン 牛乳
15 土	肉豆腐丼 きゅうりの昆布和え お麸と玉ねぎのみそ汁	516.5(453.8) 22.1(19.5) 15.0(14.5) 2.1(1.6)	米、○クラッカー、砂糖、お麸、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、○クリームチーズ、みそ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ねぎ、えのきだけ、○いちごジャム・低糖度、にんじん、塩昆布	黒干だし汁、しょうゆ、本みりん 2種のクラッカーサンド 牛乳
17 月	胚芽米御飯 カレシの煮つけ ひじきとじゃが芋の炒り煮 切干大根とわかめのみそ汁	548.8(465.8) 28.6(23.5) 14.3(14.1) 2.5(1.9)	胚芽米、じゃがいも、○食パン、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	○牛乳、かれい、○プロセスチーズ、さつまいも、みそ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、いんげん、切り干しだいこん、わかめ、○焼きのり、ひじき、しょうが	黒干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん のりチーズサンド 牛乳
18 火	ソース焼きそば みかんサラダ たまごスープ	550.6(482.7) 18.8(17.6) 12.2(13.0) 2.0(1.6)	焼きそばめん、○米、ノンエッグマヨネーズ、ごま、片栗粉、○砂糖	豚肉(肩ロース)、卵、○さけ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、もやし、○きゅうり、プロッコリー、にんじん、コーン缶、ピーマン、あおのり	やきそばソース、○酢、コンソメ、食塩、パセリ粉 秋鮭のサラダご飯 麦茶
19 水	御飯 揚げ豆腐 三色野菜の納豆和え かぶのみそ汁、バナナ	526.2(462.1) 21.3(19.0) 13.7(13.5) 1.8(1.4)	米、○さつまいも、○砂糖、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、みそ、◎牛乳	もやし、バナナ、ごまふた、にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶの葉、いんげん、○かんでん(粉)、ひじき	黒干だし汁、しょうゆ、食塩、○食塩 さつま芋ようかん 牛乳
20 木	ぶどうパン クリームシュシュ フレンチサラダ りんご	552.0(492.5) 20.3(18.8) 10.9(12.1) 1.8(1.5)	ぶどうパン、○米、じゃがいも、小麦粉、○ごま、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、バター、スキムミルク、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、コーン缶、○しそ豆腐かけ	酢、コンソメ、食塩、パセリ粉 ゆかりじゃこおにぎりの 麦茶
21 金	御飯 鶏肉の照焼 もやしサラダ キャベツのみそ汁	518.3(475.2) 26.4(24.0) 17.6(17.8) 2.1(1.8)	米、○食パン、ノンエッグマヨネーズ、ごま、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○チーズ、○ペーコン、ハム、みそ、油揚げ、◎牛乳	もやし、きゅうり、キャベツ、○たまねぎ、たまねぎ、○ピーマン、にんじん、しょうが	黒干だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、本みりん ピザトースト 牛乳
22 土	鶏肉チャーハン 春雨ときゅうりの酢の物 わかめスープ	536.7(464.6) 17.0(15.7) 15.5(14.9) 2.1(1.6)	米、○食パン、○じゃがいも、はるさめ、○ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま、ごま油、油	○牛乳、鶏ひき肉、◎牛乳	きゅうり、○きゅうり、みかん缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、○にんじん、コーン缶、わかめ、あおのり	酢、しょうゆ、コンソメ、酒、○食塩、食塩 ポテトサラダサンド 牛乳
24 月	御飯 レバーのかりん揚げ 三色野菜のナムル お麸と油揚げのみそ汁	601.2(502.3) 25.4(21.9) 20.6(18.4) 1.7(1.3)	米、○ホットケーキミックス、片栗粉、ごま、油、お麸、砂糖、ごま油	○牛乳、豚レバー、○卵、○無塩バター、みそ、油揚げ、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、○オレシシ濃縮果汁、にんじん、○低糖度マーマレード、しょうが	黒干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒 オレンジマフィン 牛乳
25 火	サンマー麺 ポテトヨーグルトサラダ オレシシ	500.6(447.6) 15.6(15.2) 9.2(10.7) 1.5(1.2)	中華めん、○米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、○ごま、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、ハム、ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	もやし、キャベツ、オレンジ、きゅうり、にんじん、にら、黒きくらげ、○塩昆布	ラーメンスープ、酢 昆布おにぎりの 麦茶
26 水	三色どんぶり 切干大根の中華風サラダ キャベツのみそ汁	641.6(550.5) 20.5(18.4) 20.6(20.0) 1.9(1.6)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○コーンフレーク、すりごま、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、○無塩バター、○卵、みそ、油揚げ、◎牛乳	ほうれんそう、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、○干しぶどう、しょうが	黒干だし汁、しょうゆ、酢、酒 レーズンロッククッキー 牛乳
27 木	発芽玄米入り御飯 かじきのみそ照り焼き 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 大根のすまし汁	608.6(498.2) 28.4(23.2) 19.6(17.4) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○マッシュマロ、○クラッカー、砂糖、発芽玄米、片栗粉、油	○牛乳、かじき、生揚げ、豚ひき肉、みそ、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩 マッシュマロサンド 牛乳
28 金	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 マカロニサラダ りんご	507.3(506.8) 18.2(18.1) 7.7(13.1) 1.7(1.4)	○米、フランスパン、じゃがいも、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、バターロール	○鶏もも肉、鶏もも肉、ハム、◎牛乳	りんご、カットトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、○にんじん、○コーン缶、コーン缶、セロリ、にんにく	コンソメ、○コンソメ、本みりん、酒、しょうゆ、○食塩、食塩 チキンピラフ 麦茶
29 土	ドライカレー 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	578.2(488.9) 22.5(19.7) 17.9(16.5) 1.9(1.5)	米、○食パン、ノンエッグマヨネーズ、油	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム・低糖度、干しぶどう、ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、カレー粉 ジャムサンド 牛乳
31 月	*ハロウィンメニュー* ソフトフランス 鶏肉のトマトソースがけ おばけかぼちゃのサラダ 白菜のコンソメスープ	596.3(465.1) 24.2(20.2) 17.9(16.1) 1.7(1.3)	ソフトフランス、○カステラ、ノンエッグマヨネーズ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、○みかん缶、にんじん、○バナナ、はくさい、きゅうり、カットトマト缶詰、干しぶどう、にんにく	酒、コンソメ、中濃ソース、食塩、パセリ粉、しょうゆ フルーツドライフル 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、つぼみ組・たんぼほ組は除去いたします。