

# 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 木	発芽玄米入り御飯 かじきのマヨネーズ焼き 筑前煮 お麩のみそ汁	620.9(508.9) 28.8(23.5) 21.6(18.7) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキミックス、パン粉、発芽玄米、ノンエッグマヨネーズ、お麸、砂糖	○牛乳、かじき、鶏もも肉、○卵、○無塩バター、みそ、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、○オレシソメ濃縮果汁、れんこん、たけのこ(水煮肉)、ごぼう、○低糖度マーマレード、いんげん、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、パセリ粉	オレンジマフィン 牛乳
02 金	とん汁うどん おからサラダ 柿	533.1(468.9) 20.9(19.1) 11.6(12.5) 1.8(1.4)	○米、干しうどん、さといも、ノンエッグマヨネーズ、○こま、砂糖	豚肉(もも)、おから、○チーズ、みそ、ハム、○かつお節、◎牛乳	かき、ブロッコリー、だいこん、はくさい、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、○しょうゆ、しょうゆ	チーズおかおにぎり 麦茶
03 土	鶏肉の甘辛どんぶり キャベツの昆布和え わかめのすまし汁	523.6(451.9) 24.4(21.3) 11.2(11.7) 2.1(1.7)	米、○食パン、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム・低糖度、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、食塩、酒	ジャムサンド 牛乳
05 月	フランスパン※乳児はバターロール ポリシチ風スープ マカロニサラダ 牛乳※幼児のみ	572.6(486.8) 23.1(18.3) 15.0(14.8) 1.7(1.3)	フランスパン、○米、じゃがいも、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、バターロール	牛乳、鶏もも肉、○鶏もも肉、ツナ油漬缶、○油揚げ、◎牛乳	カットマト詰詰、たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、きゅうり、かぶの葉、○ごぼう、コーン缶、○にんじん	コンソメ、○本みりん、○しょうゆ、酢、食塩	鶏ごぼろ御飯 麦茶
06 火	麦御飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーのごま酢和え 油あげと白菜の豆乳みそ汁	511.3(466.9) 27.0(24.4) 15.4(15.8) 2.1(1.8)	米、○食パン、胚芽むぎ(押麦)、こま、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、○チーズ、○ハム、みそ、油揚げ、◎牛乳	ブロッコリー、はくさい、にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、○ピーマン、しょうが	煮干だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん	ピザトースト 牛乳
07 水	【新メニュー】コンソメスープパゲティ ミニ スイートポテトサラダ みかん	535.1(475.8) 12.6(13.0) 7.3(9.1) 0.9(0.7)	さつまいも、○米、スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、○こま、油	ハム、◎牛乳	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、干しぶどう、しめじ、○塩昆布	コンソメ、パセリ粉	昆布おにぎり 麦茶
08 木	御飯 カレーの煮つけ じゃが芋のそぼろ煮 根菜のみそ汁	657.1(539.8) 31.3(25.2) 21.5(19.2) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、かれない、豚ひき肉、○バター、○卵、みそ、○きな粉、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、いんげん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、かつお・昆布だし汁	きな粉クッキー 牛乳
09 金	*誕生会メニュー* 御飯 豚肉野菜ロールフライ 花野菜のサラダ たまごスープ ミニゼリー	722.0(596.9) 25.3(21.6) 34.3(28.6) 1.3(1.0)	米、○小麦粉、油、○黒砂糖、パン粉、小麦粉、砂糖、ミニゼリー、片栗粉	○牛乳、豚肉(ロース)、卵、○卵、○無塩バター、チーズ、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、○パナナ、いんげん、コーン缶	酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	バナナ黒糖ケーキ 牛乳
10 土	肉豆腐丼 春雨ときゅうりの酢の物 お麩のみそ汁	541.9(469.8) 19.7(17.7) 16.4(15.7) 1.7(1.4)	米、○ロールパン、はるさめ、砂糖、お麸、片栗粉、こま、こま油、○砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、○ホイップクリーム、みそ、○無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、○かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶	煮干だし汁、酢、しょうゆ、本みりん	かぼちゃペーストサンド 牛乳
12 月	ソース焼きそば フルーツヨーグルトサラダ 小松菜のすまし汁	546.2(478.6) 16.4(15.8) 11.6(12.4) 2.4(1.9)	焼きそばめん、○米、ノンエッグマヨネーズ、○こま、砂糖	豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、○しらす干し、◎牛乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、みかん缶、パイン缶、にんじん、ごま油、干しぶどう、ピーマン、○しそふりかけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、やきそばソース、しょうゆ、食塩、本みりん、酒	ゆかりじゃこおにぎり 麦茶
13 火	カレーライス 温野菜 りんご 牛乳※幼児のみ	545.8(412.7) 23.1(17.0) 19.8(14.4) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、○はるさめ、油	牛乳、○鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、スキムミルク、バター、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○しめじ、○はくさい、○もやし、○にんじん	○かつお・昆布だし汁、カレールウ、ケチャップ、中濃ソース、○酒、しょうゆ、○しょうゆ、○本みりん、○食塩、食	ちゃんこ風スープ 麦茶
14 水	食パン かぼちゃグラタン さっぱりサラダ オニオンスープ	538.8(477.0) 20.7(19.1) 13.3(13.9) 2.0(1.6)	食パン、○米、小麦粉、油、○こま	牛乳、鶏もも肉、チーズ、バター、スキムミルク、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ	酢、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、食塩	わかめ御飯 麦茶
15 木	胚芽米御飯 さわらの西京焼き ひじきと切干大根の煮物 豆腐のみそ汁	584.4(489.4) 25.6(21.2) 19.3(17.4) 1.7(1.4)	胚芽米、○玄米フレック、○マシュマロ、砂糖、油	○牛乳、さわら、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、いんげん、ひじき	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒	玄米フレックスナック 牛乳
16 金	御飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 白菜のコンソメスープ	578.4(488.5) 21.0(18.6) 19.5(18.0) 1.1(0.9)	○さつまいも、米、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、スキムミルク、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶	中濃ソース、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、○食塩	ふかし手 牛乳
17 土	あんかけうどん ポテトサラダ	497.6(443.4) 16.6(15.9) 11.0(12.0) 1.4(1.2)	○米、じゃがいも、干しうどん、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、○卵、ツナ油漬缶、◎牛乳	はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、○塩昆布	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	たまご塩昆布の御飯 麦茶
19 月	御飯 【新メニュー】ヤンニョムチキン ほうれん草ともやしのナムル しめじのみそ汁	517.9(460.9) 23.9(21.4) 15.8(15.4) 1.6(1.4)	米、○食パン、片栗粉、○ノンエッグマヨネーズ、砂糖、こま、こま、油、こま油	○牛乳、鶏もも肉、みそ、○粉チーズ、◎牛乳	もやし、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、にんじん、にんにく、しょうが、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、本みりん、食塩	青のりチーストースト 牛乳
20 火	黒米入り御飯 ぶり大根 白菜の昆布和え さつま芋のみそ汁 みかん	631.9(516.3) 27.9(22.6) 24.6(20.8) 1.9(1.5)	米、さつまいも、○マッシュポテト、○油、○きょうざの皮、砂糖、こま、黒米、こま油	○牛乳、ぶり、○豚ひき肉、みそ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、みかん、だいこん、にんじん、○たまねぎ、ごぼう、塩昆布、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、○コンソメ、○カレー粉	インドサモサ 牛乳
21 水	麻婆丼 三色野菜の磯辺和え 中華風スープ	539.5(463.2) 22.8(20.1) 18.0(16.8) 1.7(1.3)	米、○ホットケーキミックス、○白玉粉、こま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、○粉チーズ、みそ、デンプン、◎牛乳	もやし、ごま油、○にんじん、にんじん、はくさい、ねぎ、にら、だいこん、焼きのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ	にんじんボンデケージョ 牛乳
22 木	味噌ラーメン 南瓜の甘煮 りんご	420.7(377.9) 17.9(16.5) 11.7(12.2) 1.4(1.2)	中華めん、○もちごめ、○片栗粉、砂糖、こま油、○こま油	○豚ひき肉、豚肉(もも)、○おから、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、もやし、○たまねぎ、キャベツ、コーン缶、ねぎ、にんじん、○しめじ、○しょうが、にんにく	しょうゆ、ラーメンスープ、○しょうゆ	【新メニュー】豚肉のもち米蒸し 麦茶
23 金	*クリスマスメニュー* クロワッサン※乳児はバターロール タンダーチキン リースサラダ コーンクリームスープ	607.2(499.1) 25.0(22.0) 31.2(24.2) 1.6(1.2)	クロワッサン、○砂糖、○米粉、○油、○片栗粉、○粉砂糖、バターロール	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、○ホイップクリーム、バター、プロセステーズ、◎牛乳	クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、赤パプリカ、黄パプリカ、○いちご、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩	豆腐のガトーショコラ 牛乳
24 土	チキンピラフ キャベツのツナマヨサラダ わかめスープ	559.6(473.0) 18.7(16.8) 18.3(16.6) 1.4(1.2)	米、○食パン、○油、○小麦粉、マヨネーズ、○粉砂糖、こま油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	○パナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、わかめ	コンソメ、しょうゆ、食塩	バナナオムレット 牛乳
26 月	御飯 まくろカツ 【新メニュー】ブロッコリーのりマヨネーズ和え 白菜のすまし汁	580.2(476.0) 27.7(22.5) 22.8(19.4) 1.2(1.0)	米、○マカロニ、油、パン粉、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、黒こま、こま、○砂糖	○牛乳、かじき、○きな粉、○スキムミルク、◎牛乳	ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	マカロニきな粉 牛乳
27 火	豚肉のしょうが焼き丼 三色野菜のごま和え 大根のみそ汁	587.7(495.1) 23.3(20.3) 20.7(18.8) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキミックス、○ケーキシロップ、すりこま、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○牛乳、○卵、みそ、○バター、油揚げ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、だいこん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	ホットケーキ 牛乳
28 水	エビクリームパゲティ フレンチサラダ 玉ねぎのコンソメスープ ミニゼリー	393.0(363.9) 15.3(15.0) 7.5(9.4) 1.2(1.0)	スパゲティ、○米、小麦粉、油、砂糖、ミニゼリー、○こま	牛乳、えび(むき身)、バター、スキムミルク、○かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、にんにく	酢、コンソメ、○本みりん、○しょうゆ、食塩	おかおにぎり 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(つほみ・たんぼぼ・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、つほみ組・たんぼぼ組は除去いたします。