

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人1日あたり)	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	
04水	野菜カレーうどん ★ツナのポテトサラダ ミニゼリー	531.7(474.1) 12.8(13.2) 12.8(13.5) 2.1(1.6)	〇米、じゃがいも、干しうど ん、ノンエッグマヨネーズ、 〇ごま、ミニゼリー、砂糖、 油	ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、 〇塩昆布	かつお・昆布だし汁、カ レールフ、しょうゆ、本 みりん、酢	昆布おにぎり 麦茶
05木	御飯 さわらのみそマヨネーズ焼き ☆ひじきと切干大根の煮物 わかめのすまし汁	562.1(467.6) 25.7(21.1) 16.7(15.3) 1.5(1.2)	米、〇ホットケーキミックス、 〇ケーキシロップ、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、 油	〇牛乳、さわら、〇牛乳、〇卵、 さつま揚げ、〇バター、みそ、◎ 牛乳	にんじん、たまねぎ、切り干しだい こん、いんげん、わかめ、ひじき、しょう が	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、食塩	☆ホットケーキ 牛乳
06金	御飯 ★鶏の唐揚げ 春雨ときゅうりの酢の物 大根のみそ汁	489.8(430.8) 17.6(16.5) 5.5(7.9) 1.9(1.5)	米、〇米、片栗粉、はるさ め、〇カルシウムせんべい、 砂糖、ごま、油、ごま油	鶏もも肉、みそ、〇しらす干し、 油揚げ、◎牛乳	きゅうり、みかん缶、たまねぎ、だい こん、〇だいこん、〇から、コーン缶、 にんじん、〇かぶの葉、〇だいこんの葉、 にんにく、しょうが	煮干だし汁、〇かつお ・昆布だし汁、酢、しょう ゆ、酒、〇しょうゆ、〇 食塩	七草粥 カルシウムせんべい 麦茶
07土	肉豆腐丼 キャベツのツナマヨネーズ和え お鮎と玉ねぎのみそ汁	599.5(506.8) 25.5(22.1) 19.5(17.9) 2.1(1.6)	米、〇食パン、〇ノンエッグ マヨネーズ、ノンエッグマ ヨネーズ、砂糖、お鮎、片栗粉	〇牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、〇 卵、ツナ油漬缶、みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、はくさい、ねぎ、 にんじん、えのきたけ	煮干だし汁、しょうゆ、 本みりん、〇パセリ粉、 〇食塩	卵サンド 牛乳
10火	コッペパン ★クリームシチュー フレンチサラダ りんご	597.4(491.4) 22.8(19.5) 12.6(12.8) 1.9(1.4)	コッペパン、〇米、じゃがい も、小麦粉、油、砂糖、〇こ ま油	牛乳、鶏もも肉、〇ハム、パ ター、スキムミルク、〇しらす干 し、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、りんご、にんじ ん、きゅうり、〇ブロッコリー、コーン 缶	酢、〇しょうゆ、コンソ メ、食塩、パセリ粉、〇 食塩	☆ハムとじゃこの混ぜ御 飯 麦茶
11水	麦御飯 ☆高野豆腐の豚酢風 ★三色野菜のナムル たまごスープ	661.2(554.3) 21.6(19.2) 25.4(22.4) 1.7(1.3)	米、〇小麦粉、〇油、〇砂 糖、胚芽むぎ(押麦)、片栗 粉、油、砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、凍 り豆腐、◎牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれん そう、コーン缶、ピーマン	しょうゆ、酢、ケチャッ プ、コンソメ、パセリ粉	ココアちんすこう 牛乳
12木	かぼちゃのほうとう風うどん ブロッコリーのツナサラダ みかん	490.5(446.7) 16.3(15.7) 8.1(10.2) 1.7(1.4)	〇米、干しうどん、〇ごま、 油、すりごま	鶏もも肉、ツナ油漬缶、みそ、◎ 牛乳	みかん、かぼちゃ、ブロッコリー、だい こん、にんじん、ごぼう、ねぎ、なめこ	かつお・昆布だし汁、 酒、酢、しょうゆ、本み りん	わかめおにぎり 麦茶
13金	★三色どんぶり ☆キャベツのみそフレンチ 油あげと白菜の豆乳みそ汁	558.6(487.6) 18.9(17.3) 16.7(15.9) 2.0(1.6)	米、〇コーンフレーク、ノン エッグマヨネーズ、砂糖、ご ま	〇牛乳、豚ひき肉、調整豆乳、み そ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、〇バナナ、にんじん、ほうれ んそう、はくさい、たまねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、 酒	コーンフレーク バナナ 牛乳
14土	鶏肉チャーハン マカロニサラダ わかめスープ	551.0(477.2) 19.4(17.5) 16.3(15.5) 2.0(1.6)	米、〇食パン、マカロニ、ノ ンエッグマヨネーズ、油、ご ま油	〇牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、 ◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャ ベツ、〇いちごジャム・低糖度、コー ン缶、わかめ、あおのり	コンソメ、しょうゆ、 酒、食塩	ジャムサンド 牛乳
16月	御飯 ★カレイの煮つけ 根菜の煮物 豆腐となめこのみそ汁	472.4(408.6) 24.9(20.7) 10.3(11.0) 1.9(1.5)	米、〇メロンパン、砂糖	〇牛乳、かだい、木綿豆腐、み そ、さつま揚げ、◎牛乳	だいこん、れんこん、にんじん、なめ こ、ごぼう、ねぎ、いんげん、しょう が	煮干だし汁、しょうゆ、 酒、本みりん、かつお・ 昆布だし汁	メロンパン 牛乳
17火	＊誕生会メニュー＊ミルクロール ミツ／風チーズカツレツ 花野菜のサラダ コンクリームスープ いちご	739.6(586.2) 31.1(25.7) 32.8(27.8) 2.2(1.6)	ミルクロール、〇ホットケ ーキミックス、油、パン粉、小 麦粉、〇砂糖、砂糖、〇粉砂 糖	〇牛乳、牛乳、豚肉(ヒレ)、〇 キムチ(無糖)、〇卵、〇ホ イップクリーム、〇無塩バター、 粉チーズ、バター、◎牛乳	クリームコーン缶、〇りんご、ブロッ コリー、たまねぎ、いちご、コーン缶、カ リフラワー	酢、コンソメ、食塩	アップルヨーグルトケ ーキ 牛乳
18水	御飯 鶏肉のごま味噌焼き ★三色野菜の納豆和え かぶのみそ汁	550.4(463.6) 26.2(22.3) 22.0(19.7) 1.5(1.2)	米、ごま、〇ぎょうざの皮、 砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、挽きわり納 豆、〇ツナ油漬缶、〇チーズ、み そ、◎牛乳	もやし、ごまつな、〇たまねぎ、たま ねぎ、かぶ、にんじん、かぶの葉	かつお・昆布だし汁、〇 ケチャップ、しょうゆ、 本みりん、食塩、酒、〇 パセリ粉	★ミニピザ 牛乳
19木	☆サンマー麺 かぼちゃのサラダ バナナ	665.9(571.9) 23.8(21.1) 15.2(14.8) 2.1(1.7)	中華めん、〇米、ノンエッグ マヨネーズ、片栗粉、ごま 油、〇油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇鶏む ね肉、〇えび、◎牛乳	かぼちゃ、バナナ、もやし、キャベ ツ、にんじん、コーン缶、切り干しだい こん、〇あおのり	〇ケチャップ、本み りん、ラーメンスープ、〇 食塩、〇コンソメ、食 塩、〇カレー粉	ハエリア風御飯 牛乳
20金	発芽玄米入り御飯 【新メニュー】たらのカレーあんかけ ★おからサラダ 切干大根のみそ汁 みかん	506.3(440.3) 25.8(21.4) 11.3(11.8) 1.9(1.5)	〇じゃがいも、米、ノンエ ッグマヨネーズ、小麦粉、発 芽玄米、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、たら、おから、ハム、み そ、油揚げ、◎牛乳	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、チ ンゲンサイ、コーン缶、切り干しだい こん、〇あおのり	煮干だし汁、かつお・昆 布だし汁、しょうゆ、本 みりん、酒、〇食塩、食 塩、カレー粉	★ベイドポテト 牛乳
21土	ケチャップチキンライス もやしサラダ じゃがいものコンソメスープ	430.7(392.4) 15.8(15.0) 11.6(12.3) 1.6(1.3)	米、〇ロールパン、じゃがい も、〇焼きそばめん、ノ ンエッグマヨネーズ、ごま、油	〇牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、いんげん	ケチャップ、〇焼きそ ば粉未ソース、コンソメ、 しょうゆ	焼きそばパン 牛乳
23月	はくさいと豚肉のあんかけ丼 ブロッコリーのごま酢和え わかめのみそ汁 りんご	442.5(395.2) 17.6(16.6) 6.8(8.6) 1.8(1.4)	米、ごま、〇ビスケット、片 栗粉、砂糖、油	豚肉(もも)、みそ、〇ヨーグル ト(加糖)、油揚げ、◎牛乳	はくさい、りんご、たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、 酢、本みりん、コンソ メ、酒	ヨーグルト ビスケット 麦茶
24火	御飯 ぶりのみそ照り焼き 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 小松菜のすまし汁	658.3(535.4) 31.9(25.6) 28.3(23.4) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、〇油、〇米 粉、〇片栗粉、〇砂糖、砂 糖、片栗粉	〇牛乳、ぶり、〇調整豆乳、生揚 げ、豚ひき肉、〇大豆粉、みそ、 ◎牛乳	たまねぎ、〇にんじん、にんじん、ごま つな、〇低糖度マーレード、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、食塩	【新メニュー】大豆粉の キャラットケーキ 牛乳
25水	食パン ★チキンとほうれん草のグラタン グリーンサラダ かぶのコンソメスープ	511.2(455.8) 19.7(18.4) 13.8(14.2) 2.0(1.6)	食パン、〇米、じゃがいも、 小麦粉、油、砂糖、〇ごま	牛乳、鶏もも肉、チーズ、パ ター、スキムミルク、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、 きゅうり、かぶ、ブロッコリー、かぶの 葉、にんじん	酢、コンソメ、〇しょう ゆ、食塩	焼きおにぎり 麦茶
26木	ツナとトマトのスバゲティー 大根とひじきのサラダ オニオンスープ	545.5(478.6) 19.5(18.0) 16.0(15.7) 1.9(1.5)	〇米、スバゲティー、ノン エッグマヨネーズ、〇ごま、 油	ツナ油漬缶、〇さけ、ハム、粉 チーズ、◎牛乳	カットトマト缶詰、たまねぎ、だい こん、きゅうり、〇だいこんの葉、コー ン缶、にんじん、〇青菜、ひじき	ケチャップ、コンソメ、 中濃ソース、パセリ粉	鮭の菜飯 麦茶
27金	胚芽米御飯 レバーのかりん揚げ ☆白菜の昆布和え ほうれん草のみそ汁 みかん	579.9(503.6) 26.8(23.8) 15.9(15.9) 2.0(1.5)	胚芽米、〇フランスパン、片 栗粉、ごま、〇砂糖、油、ご ま油、砂糖、〇食パン	〇牛乳、豚レバー、〇牛乳、〇 卵、みそ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、みかん、ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、塩昆布、しょうが	煮干だし汁、ケチャッ プ、中濃ソース、酒、 しょうゆ	フレンチトースト※乳児 は食パン 牛乳
28土	鶏肉スタミナ丼 キャベツのおかか和え えのきの中華風スープ	552.9(474.4) 23.7(20.8) 14.9(14.5) 1.9(1.5)	米、〇食パン、〇じゃがい も、〇ノンエッグマヨネ ーズ、油、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、かつお節、◎ 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、〇き ゅうり、ねぎ、えのきたけ、〇にんじん、 にら、コーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、コ ンソメ、酒、〇食塩	ポテトサラダサンド 牛乳
30月	ソフトフランス ☆チーズ入りミートローフ コールスローサラダ 小松菜のコンソメスープ	627.1(508.5) 22.9(19.9) 20.5(18.7) 2.2(1.6)	ソフトフランス、〇米、パン 粉、ノンエッグマヨネーズ、 〇ごま、油、砂糖	豚ひき肉、調整豆乳、〇しらす干 し、チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、ごまつな、コーン缶、〇しそふりか け	中濃ソース、ケチャッ プ、酢、コンソメ、食塩	ゆかりじゃこおにぎり 麦茶
31火	御飯 ☆鶏肉の磯辺焼き 【新メニュー】ひじきともやしのツナ 酢あえ 五目みそ汁 みかん	494.9(417.3) 20.4(18.5) 9.9(10.9) 1.5(1.1)	米、〇米粉、〇片栗粉、〇 油、砂糖、〇ごま、〇ごま油	鶏もも肉、〇調整豆乳、〇絹ご し豆腐、ツナ油漬缶、〇カルシウム 入り乳酸菌飲料、みそ、油揚げ、 ◎牛乳	みかん、もやし、ごまつな、かぼちゃ、 にんじん、〇ごまつな、たまねぎ、ごば う、〇にら、〇にんじん、ひじき、あ おのり	煮干だし汁、しょうゆ、 本みりん、酢、酒、〇 しょうゆ	【新メニュー】豆腐のチ ヂミ 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。