

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水	黒糖パン ポテトグラタン フレッシュサラダ ほうれん草のコンソメスープ	429.0(359.7) 19.2(17.2) 26.9(21.4) 19(14.9)	黒糖パン、じゃがいも、小麦粉、小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、卵もも肉、卵、バター、スキムミルク、さくらえび、かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、○キャベツ、にんじん、ほうれん草、しめじ、コーン缶、○ねぎ、○あおのり	酢、○ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	お好み焼き 麦茶
02木	御飯 鶏肉のカレー焼き 切り干し大根のサラダ 厚揚げとキャベツのみそ汁	587.2(499.8) 27.1(23.3) 20.6(18.8) 23(18)	米、○食パン、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、○ノンエッグマヨネーズ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、○プロセスチーズ、みそ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、切り干し大根、にんじん、○あおのり、しょうゆ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、カレー粉	☆のりチーズサンド 牛乳
03金	☆ひな祭りメニュー ちらし寿司ケーキ ★三色野菜の納豆和え わかめのすまし汁	560.7(484.3) 18.7(17.0) 17.5(17.0) 18(14.4)	米、○砂糖、○米粉、お麸、砂糖、○油、○片栗粉、○粉砂糖	○牛乳、○絹ごし豆腐、焼きわり納豆、○ホイップクリーム、さけ、さくらえび、◎牛乳	もやし、にんじん、ごまつな、たまねぎ、れんこん、さやえんどう、わかめ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、本みりん、酒	豆腐のガトーショコラ 牛乳
04土	鶏肉スタミナ丼 スイートポテトサラダ 玉ねぎとにんじんのコンソメスープ	625.7(527.4) 22.1(19.6) 14.5(14.0) 16(13)	さつまいも、米、○食パン、ノンエッグマヨネーズ、油	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、○いちごジャム・桃糖蜜、干し豆腐、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	ジャムサンド 牛乳
06月	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 ツナの pasta サラダ オレシツ	524.1(514.6) 18.8(18.4) 11.7(16.0) 18(14.4)	○米、フランスパン、じゃがいも、スライス、ノンエッグマヨネーズ、ごま、砂糖、油、バターロール	鶏もも肉、○チーズ、ツナ油漬缶、○かつお節、◎牛乳	キャベツ、カットトマト缶詰、たまねぎ、オレシツ、きゅうり、にんじん、セロリ、にんにく	コンソメ、○しょうゆ、本みりん、酢、酒、しょうゆ	☆チーズおかわりにぎり 麦茶
07火	愛飯 さわらの西京焼き ほうれん草のごま和え お麸のすまし汁	499.6(425.4) 25.5(21.1) 15.6(14.5) 13(11.1)	米、○メロンパン、お麸(押麦)、すりごま、お麸、砂糖	○牛乳、さくら、みそ、◎牛乳	もやし、ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	メロンパン 牛乳
08水	ソース焼きそば みかんサラダ コーンクリームスープ	573.0(496.2) 19.7(18.2) 13.5(13.9) 2.5(1.9)	焼きそばめん、○米、○もち米、ノンエッグマヨネーズ、ごま、○ごま油、○砂糖	牛乳、豚肩ロース肉、○鶏もも肉、バター、◎牛乳	キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、みかん缶、もやし、ブロッコリー、コーン缶、○にんじん、にんじん、○たけのこ(水魚缶)、ピーマン、○ごま(だし用)、あおのり	ゆきそばソース、○しょうゆ、コンソメ、○本みりん、○酒、食塩、○食塩	中華風おこわ 麦茶
09木	豚肉のしょうが焼き丼 白菜の昆布和え 小松菜のみそ汁	593.3(513.5) 21.8(19.5) 18.0(16.8) 2.3(1.8)	米、○コーンフレーク、ごま、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肩ロース肉、みそ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、○バナナ、にんじん、しめじ、ごまつな、塩昆布、しょうが	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、酒	コーンフレーク バナナ 牛乳
10金	御飯 豚肉野菜ロールフライチーズ入り パリパリサラダ 玉ねぎとにんじんのコンソメスープ	692.4(567.5) 18.2(16.2) 29.1(24.8) 1.2(1.0)	米、○小麦粉、○コーンスターチ、油、○粉砂糖、○砂糖、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース)、○無塩バター、プロセスチーズ、○牛乳、◎牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、いんげん	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	パニラキュップェルン 牛乳
11土	五目あんかけ丼 マカロニサラダ わかめと油揚げのみそ汁	550.6(487.7) 23.3(21.0) 16.8(16.4) 2.1(1.7)	米、○メロンパン、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○鶏むね肉、ツナ油漬缶、なると、みそ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、○たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、○にんじん、コーン缶、えのきたけ、わかめ	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、○ケチャップ、コンソメ、○コンソメ、○カレー粉、食塩	ドライカレーロール 牛乳
13月	御飯 鶏の唐揚げ みそフレッシュサラダ えのきたけのみそ汁	623.4(525.6) 23.3(20.4) 19.2(17.7) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、ノンエッグマヨネーズ、○コーンフレーク、ごま、油	○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、○卵、みそ、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、○干し豆腐、わかめ、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	レズンロックッキー 牛乳
14火	豚肩米御飯 カレイの煮つけ ひじきと切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	453.1(394.2) 25.2(20.9) 9.3(10.3) 1.8(1.4)	○じゃがいも、胚芽米、砂糖、油	○牛乳、かだい、木綿豆腐、さつま揚げ、みそ、◎牛乳	なめこ、にんじん、切り干しだいごん、ねぎ、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、酒、本みりん、○ケチャップ	バイクドポテト 牛乳
15水	★カレーライス さっぱりサラダ ミニゼリー	569.1(489.9) 18.8(17.6) 16.3(15.8) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、ポテト、油、○ビスケット、ミニゼリー	豚肩ロース肉、チーズ、スキムミルク、○ヨーグルト(加糖)、バター、◎牛乳、○ヨーグルト(加糖)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり	カレールー、ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、食塩	ヨーグルト ビスケット 麦茶
16木	バターロール ミートローフ ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜のコンソメスープ	614.4(495.7) 24.3(20.8) 27.2(23.2) 1.9(1.5)	バターロール、○マッシュルーム、○クラッカー、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、調理豆乳、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、はくさい、にんじん	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩	マッシュルームサンド 牛乳
17金	タンメン風うどん 納豆のレモン煮 バナナ	524.0(473.0) 15.6(15.3) 9.1(10.7) 1.5(1.2)	○米、干しうどん、砂糖、片栗粉、○ごま油、ごま油	豚肩ロース肉、○ハム、なると、○しらす干し、◎牛乳	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、もやし、○ブロッコリー、にんじん、にら、レモン果汁	しょうゆ、コンソメ、○しょうゆ、食塩、○食塩	☆ハムとじゃこの混ぜ御飯 麦茶
20月	ガパオ風ライス フルーツヨーグルトサラダ 豆腐とニラのスープ	602.0(507.8) 20.6(18.4) 21.8(19.4) 1.7(1.3)	米、○食パン、ノンエッグマヨネーズ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、○無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、りんご、きゅうり、みかん缶、パイナップル、赤ピーマン、干し豆腐、黄ピーマン、ピーマン、にら、にんじん、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩	ココアサンド 牛乳
22水	ぶどうパン クリームシチュー グリーンサラダ りんご	544.2(485.8) 19.3(18.0) 10.9(12.0) 1.9(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、バター、スキムミルク、◎牛乳	たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	わかめおにぎり 麦茶
23木	御飯 レバーのかりん揚げ 小松菜のおかか和え しめじのみそ汁	495.7(427.7) 25.0(21.6) 12.8(12.9) 1.6(1.3)	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、ごまつな、たまねぎ、しめじ、にんじん、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金	ツナとトマトのスバゲティー ★ポテトヨーグルトサラダ オレシツ	624.8(541.0) 18.9(17.7) 15.8(15.7) 1.2(1.0)	○米、じゃがいも、○さつまいも、スライス、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	ツナ油漬缶、○豚ばら肉、ハム、ヨーグルト(無糖)、粉チーズ、◎牛乳	カットトマト缶詰、たまねぎ、オレシツ、きゅうり、○にんじん、にんじん、○刻みごま	ケチャップ、○本みりん、○しょうゆ、○酒、酢、中濃ソース、コンソメ、パセリ粉、○食塩	豚肉と刻み昆布の混ぜ御飯 麦茶
25土	鶏肉の甘辛どんぶり 春雨サラダ お麸と油揚げのみそ汁	564.8(480.4) 22.8(20.0) 18.5(17.1) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○黒砂糖、はるさめ、砂糖、お麸、ごま、油、ごま油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○無塩バター、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、○バナナ、コーン缶、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん	ホットケーキ 牛乳
27月	御飯 さわらのごま照り焼き 大根とひじきのサラダ 油あげと白菜の豆乳みそ汁	538.7(456.1) 23.7(20.1) 16.4(15.7) 1.7(1.3)	米、○VVOアミックス、ノンエッグマヨネーズ、ごま	さくら、○牛乳、豆腐、ハム、みそ、油揚げ、◎牛乳	だいごん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ひじき、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、みりん	★いちごVVOア おせんべい 麦茶
28火	黒米入り御飯 中華風ローストチキン 三色野菜のナムル 中華風スープ	482.0(434.0) 23.3(20.9) 15.6(15.2) 1.8(1.5)	米、○食パン、○ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油、黒米、油	○牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、◎牛乳	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが、○あおのり	しょうゆ、コンソメ、本みりん	じゃこトースト 牛乳
29水	ハヤシライス もやしのごまドレサラダ オレシツ	668.8(572.0) 20.9(18.7) 27.4(25.0) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、ごま油、○砂糖、ぬりごま、ごま、砂糖、油	○牛乳、豚肩ロース肉、○ヨーグルト(無糖)、○卵、○無塩バター、ハム、みそ、バター、◎牛乳	もやし、たまねぎ、○りんご、にんじん、オレシツ、きゅうり	ハヤシルー、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ	アップルヨーグルトケーキ 牛乳
30木	★ジャージャー風うどん さつま守のオレシツ煮 ほうれん草のすまし汁 バナナ	565.3(499.8) 18.3(17.3) 8.7(10.3) 1.5(1.2)	○米、さつまいも、干しうどん、砂糖、ごま油	豚ひき肉、○鶏もも肉、みそ、テンメンジャン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、オレシツ天然果汁、○たまねぎ、ほうれん草、干し豆腐、○にんじん、○コーン缶、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、本みりん、食塩、酒、○食塩	チキンピラフ 麦茶
31金	ミルクロール ミラノ風チーズカツレツ コールスローサラダ オニオンスープ	617.1(502.6) 22.6(19.8) 19.7(18.0) 1.8(1.3)	ミルクロール、○米、油、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、ごま、砂糖	豚ヒレ肉、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、○塩昆布	酢、コンソメ、食塩	昆布おにぎり 麦茶