

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 ぶりのみそ照り焼き ブロッコリーののりマヨネーズ和え 白菜のすまし汁	608.7(495.7) 26.1(21.4) 27.1(22.4) 1.1(0.9)	米、○ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、ごま、砂糖	○牛乳、ぶり、○無塩バター、みそ、スキムミルク、◎牛乳	ブロッコリー、はくさい、にんじん、○オレシジュンジュン果汁、たまねぎ、○低糖度マーマレード、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	オレシジュンジュン牛乳
02 金	わかめうどん えびと野菜のかき揚げ バナナ	556.3(487.1) 16.0(15.3) 12.8(12.9) 1.6(1.3)	○米、干しうどん、さつまいも、小麦粉、油、○ごま	えび、○しらす干し、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、○しそふりかけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ゆかりじゅこおにぎり 麦茶
03 土	五目あんかけ丼 肉団子スープ オレシ	567.6(486.3) 22.3(19.8) 16.6(15.8) 1.7(1.4)	米、○食パン、片栗粉、はるさめ、パン粉	○牛乳、豚肩ロース肉、豚ひき肉、なると、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、オレンジ、○いちごジャム・低糖度、にんじん、もやし、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、鶏がらスープ、食塩、酒	ジャムサンド牛乳
05 月	ガバオ風ライス 三色野菜のナムル 豆腐すまし汁	578.4(485.6) 21.3(18.7) 22.8(20.3) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○砂糖、ごま、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○無塩バター、○きな粉、◎牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏がらスープ、本みりん、食塩、酒	きな粉クッキー牛乳
06 火	スパゲティナーポリタン ゴマヨサラダ コーンのスープ	494.4(423.3) 17.4(16.1) 12.2(12.7) 1.5(1.2)	○米、じゃがいも、スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、○ごま、すりごま、油、砂糖	○さけ、ツナ油漬缶、ハム、スキムミルク、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、カットマト布詰、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン	中濃ソース、ケチャップ、鶏がらスープ、しょうゆ	鮭の御飯 麦茶
07 水	胚芽米御飯 すき焼き風煮物 ブロッコリーのごま酢和え お蕎麦と油揚げのみそ汁、りんご	599.4(505.7) 20.9(18.6) 21.6(19.2) 1.4(1.2)	○さつまいも、胚芽米、○砂糖、砂糖、ごま、片栗粉、お蕎麦	○牛乳、豚肩ロース肉、焼き豆腐、○生クリーム、みそ、なると、○無塩バター、油揚げ、◎牛乳	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、えのきたけ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒	スイートポテト牛乳
08 木	バターロール タンリーチキン フレンチサラダ かぶのスープ	484.7(412.3) 21.3(18.7) 15.4(14.5) 1.9(1.4)	バターロール、○コーンフレーク、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、かぶの葉、コーン缶、にんにく	酢、ケチャップ、鶏がらスープ、しょうゆ、カレー粉、食塩	コーンフレーク、バナナ牛乳
09 金	御飯 かじまぐろの竜田揚げ 白菜の昆布和え オクラのみそ汁	554.3(441.6) 24.0(18.0) 18.7(15.8) 1.7(1.3)	米、○マッシュロ、○クラッカー、油、片栗粉、ごま、ごま油	○牛乳、かじき、みそ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、オクラ、にんじん、塩昆布、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	マッシュロサンド牛乳
10 土	タンメン風うどん かぼちゃのサラダ りんご	502.1(451.4) 13.4(13.5) 11.6(12.5) 1.4(1.2)	○米、干しうどん、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油	豚肩ロース肉、なると、○油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし、干しぶどう、○コーン缶、○にんじん、にら	○しょうゆ、しょうゆ、○本みりん、鶏がらスープ	こぎつねごはん 麦茶
12 月	麦御飯 さわらのごま照り焼き 白和え 大根のすまし汁	513.8(434.8) 26.8(22.1) 18.3(16.5) 1.3(1.1)	米、○メロンパン、胚芽むぎ(押麦)、砂糖、すりごま、ごま	○牛乳、さわら、木綿豆腐、◎牛乳	にんじん、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん、食塩	メロンパン牛乳
13 火	ミルクロール*誕生会* キャベツ畑のメンチかつ 温野菜 オニオンスープ、メロン	714.2(487.5) 23.3(17.7) 34.6(25.0) 1.8(1.3)	○ロールケーキ、ミルクロール、パン粉、小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ、○フリッツ、○チョコバナ、○チョコバナ	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、調製豆乳	メロン、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	中濃ソース、鶏がらスープ、食塩	かたつむりケーキ牛乳
14 水	御飯 鶏肉の磯辺焼き じゃが芋のそぼろ煮 小松菜とえのきのみそ汁	594.7(504.3) 29.4(25.0) 20.1(18.4) 2.5(2.0)	米、じゃがいも、○食パン、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、○プロセスチーズ、みそ、◎牛乳	たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、にんじん、いんげん、○あおのり、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、かつお・昆布だし汁	のりチーズサンド牛乳
15 木	ソース焼きそば フルーツグルトサラダ わかめとコーンのスープ	550.6(482.9) 15.9(15.5) 14.2(14.3) 2.6(2.0)	焼きそばめん、○米、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、砂糖	豚肩ロース肉、○豚ばら肉、ヨーグルト(無糖)、スキムミルク、◎牛乳	たまねぎ、りんご、キャベツ、もやし、きゅうり、みかん缶、パイナップル、にんじん、干しぶどう、にんじん、ピーマン、コーン缶、○刻みごま、わかめ、あおのり	○本みりん、やさそぼソース、○しょうゆ、○酒、鶏がらスープ、しょうゆ、食塩	豚肉と刻み昆布の混ぜ御飯 麦茶
16 金	豚肉のしょうが焼き丼 ゆかり和え ほうれん草のみそ汁 オレシ	458.1(408.7) 19.1(17.7) 13.9(14.2) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	豚肩ロース肉、○豚もも肉、みそ、○さくらえび、油揚げ、○かつお節、◎牛乳	もやし、たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、○キャベツ、ほうれんそう、○ねぎ、しそふりかけ、しょうが、○あおのり	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、○ケチャップ	お好み焼き 麦茶
17 土	ハヤシライス 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	636.8(541.9) 20.9(18.5) 23.0(21.4) 2.3(1.8)	米、○食パン、○さつまいも、○砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	○牛乳、豚肩ロース肉、ツナ油漬缶、○無塩バター、バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん	ハヤシルー、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、鶏がらスープ	スイートポテトサンド牛乳
19 月	黒米入り御飯 根菜入りのハンバーグ ハスタサラダ えのきのみそ汁	645.1(540.5) 27.9(23.8) 21.2(19.1) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキミックス、スパゲティ、○白玉粉、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、お蕎麦、砂糖、黒米	○牛乳、豚ひき肉、○牛乳、○粉チーズ、ハム、みそ、牛乳、スキムミルク、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、○にんじん、えのきたけ、れんこん、ごぼう、にんじん	煮干だし汁、中濃ソース、ケチャップ、酢、カレー粉、食塩	にんじんボンデケーキ牛乳
20 火	サンマー麺 おからサラダ りんご	467.7(430.9) 18.7(17.7) 9.5(11.0) 1.6(1.4)	中華めん、○米、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	○鶏もも肉、豚肩ロース肉、おから、ハム、スキムミルク、◎牛乳	りんご、もやし、ブロッコリー、キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、にんじん、にら、黒きくらげ	本みりん、ラーメンスープ、しょうゆ、○鶏がらスープ、○食塩	チキンピラフ 麦茶
21 水	黒糖パン なすとトマトのポークグラタン さっぱりサラダ 小松菜のスープ	506.2(401.9) 18.2(15.4) 25.6(19.1) 2.3(1.7)	○米、黒糖パン、じゃがいも、小麦粉、油、○ごま、砂糖	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、チーズ、バター、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、カットマト布詰、きゅうり、なす、にんじん、ごまつな、○塩昆布、にんにく	ケチャップ、鶏がらスープ、酢、しょうゆ、中濃ソース、パセリ粉	昆布おにぎり 麦茶
22 木	ピピン丼 さつま芋のオレシ煮 しめじのみそ汁 バナナ	626.4(534.1) 17.7(16.5) 15.8(15.6) 1.7(1.4)	米、さつまいも、○そうめん、砂糖、ごま、ごま油	豚ばら肉、○鶏もも肉、みそ、油揚げ、◎牛乳	バナナ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、オレシジュンジュン果汁、○はくさい、干しぶどう、○ねぎ、○にんじん、しょうが、にんにく	○かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、酒	さっぱりそうめん 麦茶
23 金	御飯 カレイの煮つけ 三色野菜の納豆和え 豆腐となごのみそ汁	455.6(392.3) 28.5(23.2) 10.1(10.8) 1.6(1.3)	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖	○牛乳、かたい、木綿豆腐、挽きわり納豆、みそ、○きな粉、○スキムミルク、◎牛乳	もやし、ごまつな、なごめ、にんじん、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、本みりん	マカロニきな粉牛乳
24 土	御飯 松風焼き 切干大根の中華風サラダ 油あげと白菜の豆乳みそ汁	632.6(522.9) 26.7(22.7) 23.6(20.6) 2.3(1.8)	米、○クラッカー、片栗粉、砂糖、すりごま、ごま、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、みそ、○ツナ油漬缶、○クリームチーズ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、○いちごジャム・低糖度、あおのり	煮干だし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん	2種のクラッカーサンド牛乳
26 月	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ バナナ	625.7(534.9) 18.6(16.8) 23.2(20.6) 1.4(1.2)	米、○砂糖、○米粉、○油、ノンエッグマヨネーズ、油、○片栗粉、砂糖	○牛乳、○絹ごし豆腐、豚もも肉、スキムミルク、◎牛乳	キャベツ、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、なす、ズッキーニ、にんじん、コーン缶、オクラ	カレールー、酢、食塩	豆腐のガトーショコラ牛乳
27 火	食パン 鮭フライソースがけ グリーンサラダ 豆腐とニラのスープ	474.2(412.8) 24.0(20.3) 11.0(11.7) 1.5(1.2)	○米、食パン、パン粉、油、小麦粉、砂糖	さけ、絹ごし豆腐、○油揚げ、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、○にんじん、にら、○ごぼう、にんじん、○ひじき	○かつお・昆布だし汁、酢、中濃ソース、○しょうゆ、鶏がらスープ、○本みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉、○酒	ひじき御飯 麦茶
28 水	発芽玄米入り御飯 【新メニュー】厚揚げの和風炒め オクラのおかか和え お蕎麦のすまし汁	551.0(462.7) 23.1(19.9) 18.2(16.7) 1.3(1.1)	米、○ホットケーキミックス、○ケキシロップ、発芽玄米、片栗粉、お蕎麦	○牛乳、生揚げ、豚肩ロース肉、○牛乳、○バター、かつお節、◎牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、オクラ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	ホットケーキ牛乳
29 木	じゃーじゃー麺風うどん 大根サラダ オレシ	383.2(351.7) 16.6(16.0) 13.2(13.5) 1.2(1.0)	干しうどん、すりごま、ごま油、油、砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、テンメシジャン、○ヨーグルト(加糖)、◎牛乳、○ヨーグルト(加糖)	だいこん、きゅうり、オレンジ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、ケチャップ	ヨーグルト、ピスコ(保存缶) 麦茶
30 金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き みそフレンチサラダ わかめスープ	577.0(491.1) 24.0(21.0) 24.9(22.0) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、○砂糖、ごま	○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、○粉チーズ、みそ、スキムミルク、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、低糖度マーマレード、わかめ	しょうゆ、酒、鶏がらスープ、○パセリ粉	サクサクチーズクッキー牛乳

*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・たんぼぼ・すみれ組)のみ牛乳100ccを提供しています。