

# 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 (りは未測定)	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月	御飯 まくろカツ 春キャベツの昆布和え 豆腐すまし汁	595.4(516.3) 29.2(25.1) 23.2(20.7) 2.1(1.8)	米、○食パン、油、パン粉、小麦粉、黒ごま	○牛乳、かじき、木綿豆腐、○チーズ、○ハム、◎牛乳	キャベツ、にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、◎ピーマン、塩昆布	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	ピザトースト 牛乳
02火	こいのぼりご飯 鶏肉の照焼 三色野菜のごま和え 大根のみそ汁	478.2(416.5) 23.4(20.5) 11.7(12.1) 1.6(1.3)	○さつまいも、米、○砂糖、すりごま、○片栗粉、砂糖、○黒ごま、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、さけ、みそ、油揚げ、プロセスチーズ、◎牛乳	もやし、こまつな、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、○しょうゆ	大学芋 牛乳
06土	ハヤシライス 粉ふき芋 ミニゼリー	507.8(461.0) 14.1(14.1) 6.3(9.7) 1.7(1.4)	じゃがいも、○米、米、ミニゼリー、○ごま、油	鶏もも肉、バター、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、あおのり	ハヤシルー、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	わかめ御飯 麦茶
08月	食パン 豆腐のミートグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ 玉ねぎと人参のスープ 牛乳※幼児のみ	641.8(473.1) 27.4(19.8) 24.5(17.6) 2.3(1.6)	○米、食パン、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、○ごま、油	牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、バター、スキムミルク、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、カットトマト缶詰、にんじん、コーン缶、ピーマン、○塩昆布	ケチャップ、鶏がらスープ、中濃ソース、食塩	昆布おにぎり 麦茶
09火	御飯 カレイの煮つけ 鶏肉とさつま芋の甘辛和え もやしと厚揚げのみそ汁	518.2(450.9) 27.0(23.8) 7.1(9.5) 2.0(1.5)	米、さつまいも、○Vパロミック、砂糖、片栗粉、油	かだい、○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、みそ、◎牛乳	にんじん、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、本みりん	いちごVパロア おせんべい 麦茶
10水	和風ポロニーゼ さっぱりサラダ かぶのスープ りんご	525.4(468.0) 22.1(20.0) 11.1(12.2) 1.8(1.5)	スバゲティー、○米、油、砂糖、○油	豚ひき肉、○鶏もも肉、みそ、◎牛乳	キャベツ、りんご、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、しめじ、かぶの葉、○にんじん、○たまねぎ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、鶏がらスープ、○鶏がらスープ、○カレー粉	カレーピラフ 麦茶
11木	胚芽米御飯 高野豆腐の酢豚風 切干大根の中巻風サラダ 小松菜のすまし汁	520.1(433.5) 18.2(16.4) 18.3(16.5) 1.7(1.3)	胚芽米、○クラッカー、片栗粉、砂糖、油、すりごま、ごま油	○牛乳、豚肩ロース肉、凍り豆腐、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、こまつな、○いちごジャム・低糖度、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、本みりん、食塩、酒	ジャムのクラッカーサンド 牛乳
12金	豚肉のしょうが焼き丼 ごぼうときゅうりのサラダ えのきとわかめのみそ汁	604.0(520.6) 21.0(18.9) 21.2(19.3) 2.1(1.7)	米、○コーンフレーク、ノンエッグマヨネーズ、ごま、砂糖、油	○牛乳、豚肩ロース肉、みそ、スキムミルク、◎牛乳	○バナナ、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、にんじん、えのきだけ、コーン缶、わかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	コーンフレーク バナナ 牛乳
13土	鶏肉チャーハン きゅうりともやしのナムル 玉ねぎと人参のスープ	390.5(361.2) 14.3(14.1) 4.8(7.3) 1.9(1.6)	米、○せうめん、ごま、ごま油、油	鶏ひき肉、○鶏もも肉、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○はくさい、○にんじん、コーン缶、あおのり	○かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏がらスープ、○しょうゆ、酒、○本みりん、○食塩、○酒、食塩	温そうめん 麦茶
15月	麦御飯 さわらの西京焼き 根菜の煮物 油あげと白菜の豆乳みそ汁	487.1(415.4) 25.0(20.7) 14.1(13.4) 1.6(1.3)	○じゃがいも、米、胚芽むぎ(押麦)、砂糖	○牛乳、さわら、調整豆乳、みそ、さつま揚げ、油揚げ、◎牛乳	だいこん、はくさい、にんじん、れんこん、たまねぎ、ごぼう、いんげん	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○ケチャップ、かつお・昆布だし汁	バイクドポテト 牛乳
16火	*誕生会メニュー* 御飯 揚げ餃子 キャベツのみそフレンチ コーンのスープ、メロン	653.1(548.6) 17.6(16.0) 29.1(25.8) 1.1(0.9)	米、○小麦粉、○黒砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、ぎょうざの皮、片栗粉、○粉砂糖、ごま	○牛乳、豚ひき肉、○無塩バター、○ホイップクリーム、みそ、◎牛乳	キャベツ、メロン、たまねぎ、にんじん、コーン缶、○バナナ、にら、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ、酒	バナナ黒糖ケーキ 牛乳
17水	たぬきうどん パンハンジー風サラダ オレンジ	473.1(425.0) 17.1(16.3) 12.0(12.7) 1.8(1.4)	○米、干しうどん、揚げ玉、ごま油、○ごま、ねりごま、砂糖、すりごま	鶏ささ身、なると、○チーズ、みそ、◎牛乳	もやし、オレンジ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、○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、酒	【新メニュー】ゆかり チーズおにぎり 麦茶
18木	【新メニュー】鶏肉と小松菜のクリームライス フレンチサラダ 大根のすまし汁	524.3(445.0) 23.8(20.6) 13.4(13.3) 1.4(1.1)	米、○ホットケーキミックス、○ケーキシロップ、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○牛乳、豆乳、スキムミルク、○バター、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、だいこん、クリームコーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩、本みりん、酒	ホットケーキ 牛乳
19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 バスタサダ りんご	477.8(477.1) 17.0(17.2) 8.8(13.7) 1.4(1.1)	○米、フランスパン、じゃがいも、スバゲティー、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、バターロール	鶏もも肉、○鶏もも肉、ツナ油漬缶、スキムミルク、○油揚げ、◎牛乳	りんご、キャベツ、カットトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○ごぼう、○にんじん、セロリ、にんにく	○本みりん、鶏がらスープ、○しょうゆ、本みりん、酢、酒、しょうゆ	鶏ごぼ御飯 麦茶
20土	鶏肉の甘辛どんぶり 春雨ときゅうりの酢の物 豆腐のみそ汁	516.2(451.2) 22.5(20.2) 16.7(15.8) 1.9(1.5)	米、○食パン、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油、油、○砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○ホイップクリーム、みそ、○無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、○かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶、わかめ、しょうが	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
22月	ドライカレー もやしサラダ 白菜のスープ	535.1(461.1) 19.0(17.3) 16.5(15.7) 1.6(1.3)	米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、ごま、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ハム、粉チーズ、スキムミルク、◎牛乳	もやし、たまねぎ、○みかん缶(液汁)、○バナナ、にんじん、きゅうり、○みかん缶、はくさい、○白桃缶、○黄桃缶、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、鶏がらスープ、しょうゆ、カレー粉	寒天入りフルーツポンチ 牛乳
23火	黒米入り御飯 カレイの変わり焼き 【新メニュー】じゃが芋きんぴら お茎と玉ねぎのみそ汁	614.3(513.1) 23.7(19.7) 21.2(19.8) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○小麦粉、○コーンスターチ、○粉砂糖、○砂糖、ノンエッグマヨネーズ、お茎、油、ごま、黒米、砂糖	○牛乳、かだい、○無塩バター、○牛乳、みそ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒	バナナキュッフェルン 牛乳
24水	塩焼きそば 大根サラダ 豆腐とニラのスープ オレンジ	497.2(448.0) 17.9(17.1) 12.3(13.1) 1.6(1.3)	焼きそばめん、○米、○もち米、すりごま、○ごま油、油、○砂糖、ごま油	豚肩ロース肉、絹ごし豆腐、○鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	だいこん、キャベツ、オレンジ、きゅうり、もやし、こまつな、にんじん、○にんじん、にら、○だいたけ(水煮缶)、○ここんぶ(だし用)	○しょうゆ、鶏がらスープ、しょうゆ、酢、○本みりん、○酒、○食塩	中華風おこわ 麦茶
25木	黒糖パン 鶏肉のトマトソースがけ ブロッコリーのりマヨ和え コーンクリームスープ	473.6(393.5) 21.3(18.8) 20.5(16.3) 2.4(1.8)	○米、黒糖パン、ノンエッグマヨネーズ、ごま、○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、クリームコーン缶、ブロッコリー、にんじん、カットトマト缶詰、コーン缶、○うめ干し、焼きのり、にんにく	酒、鶏がらスープ、しょうゆ、中濃ソース、パセリ粉	うめわかめおにぎり 麦茶
26金	御飯 豚肉のサクサク揚げ 小松菜のしらすサラダ しめじのみそ汁	472.2(419.4) 22.3(20.2) 9.6(11.1) 1.6(1.3)	米、片栗粉、油、小麦粉、○カルシウムせんべい、ごま油	豚ヒレ肉、みそ、しらす干し、○ヨーグルト(加糖)、◎牛乳、○ヨーグルト(加糖)	キャベツ、こまつな、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、酢	ヨーグルト カルシウムせんべい 麦茶
27土	肉うどん スイートポテトサラダ りんご	532.3(472.3) 15.9(15.4) 9.5(10.8) 1.5(1.2)	さつまいも、○米、干しうどん、ノンエッグマヨネーズ、○ごま油	鶏もも肉、○ツナ油漬缶、みそ、◎牛乳	りんご、にんじん、だいこん、はくさい、きゅうり、干しぶどう、ねぎ、○塩昆布、○あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん	シーチキンと塩昆布の混ぜ御飯 麦茶
29月	ソフトフランス 煮込みハンバーグ コーンスローサラダ オニオンスープ 牛乳※幼児のみ	633.8(435.8) 23.9(16.7) 22.6(15.8) 1.4(1.0)	ソフトフランス、○米、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、スキムミルク、○油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、○にんじん、○ごぼう、○ひじき	○かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、酢、○しょうゆ、鶏がらスープ、○本みりん、○酒	ひじき御飯 麦茶
30火	麻婆丼 三色野菜のナムル かぶのすまし汁	464.9(404.1) 21.8(19.2) 14.5(14.2) 1.7(1.4)	米、○マカロニ、○砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○きな粉、○スキムミルク、みそ、テンメンジャン、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶの葉、ねぎ、にら、にんにく、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	マカロニきな粉 牛乳
31水	発芽玄米入り御飯 レバーのかりん揚げ キャベツの磯辺和え 切干大根のみそ汁	537.0(454.6) 25.3(21.7) 15.3(14.7) 1.9(1.5)	米、○コッペパン、片栗粉、ごま、発芽玄米、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚ヒラー、○小豆、○ホイップクリーム、みそ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酒、○食塩	小倉ホイップパン 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。