

2017年10月

## 献立表

沼間愛児園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分( )は	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
02月	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 野菜の煮物 はくさいの清汁	601.9(439.3) 30.2(21.5) 17.7(12.5) 2.1(1.5)	米、砂糖、いりごま ○ホットケーキミックス○砂糖	鶏もも肉、凍り豆腐、みそ ○バター○牛乳	はくさい、だいこん、しめじ にんじん、いんげん ○ブルーベリージャム ○いちごジャム	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁	ジャムスティックホットケーキ 牛乳
03火	ロールパン きのこのハンバーグ マカロニサラダ きゃべつのスープ 果物	599.9(443.8) 20.7(15.5) 21.4(16.3) 2.0(1.5)	ロールパン、マヨネーズ パン粉、砂糖、マカロニ ○米○砂糖○あげ玉○ごま	豚ひき肉、ツナ缶 牛乳、チーズ ○あおのり	きゅうり、たまねぎ きゃべつ、にんじん、しめじ エリンギ	ケチャップ、コンソメ、食塩 中濃ソース ○しょうゆ	たぬきごはん お茶
04水	きつねうどん ちくわ磯辺揚げ 果物	528(397.2) 21.4(15.9) 14.9(10.8) 3.2(2.3)	ゆでうどん、油、小麦粉、砂糖 ○ホットケーキミックス○砂糖	ちくわ、油揚げ、かまぼこ あおのり、鶏肉 ○牛乳	はくさい、にんじん、ねぎ ○かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	お月様蒸しパン 牛乳
05木	豚コーン丼 きゃべつの甘酢和え 具たくさん汁 果物	614.9(469.3) 21.1(16.2) 22.1(17.3) 3.0(2.2)	米、さといも、砂糖、ごま油 いりごま、油 ○マカロニ○小麦粉 ○パン粉	豚ひき肉、絹ごし豆腐 みそ、油揚げ ○ベーコン○バター ○粉チーズ○牛乳	だいこん、きゃべつ、コーン缶 にんじん、ねぎ、ごぼう しめじ、しょうが ○パセリ ○エリンギ○たまねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、酢、食塩 ○食塩	マカロニグラタン お茶
06金	御飯 かしきの鍋照り煮 春雨サラダ 麩とわかめのすまし汁	639.0(469.8) 23.6(17.5) 19.8(14.6) 2.3(1.7)	米、はるさめ、片栗粉、油 砂糖、焼ふ、ごま油 ○食パン○マーガリン ○砂糖	かしき、わかめ ○きな粉○牛乳	トマト、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、酢、しょうゆ みりん、酒、食塩	きな粉サンド 牛乳
07土	親子丼 さつまいもの甘煮 大根のみそ汁	642.7(454.8) 22.0(16.1) 12.3(8.9) 3.0(2.2)	米、さつまいも、砂糖 ○食パン	卵、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、だいこん 糸みつば ○ジャム	かつおだし汁、しょうゆ みりん	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
10火	和風スパゲティー フレンチサラダ 青菜のスープ 果物	542.8(421.2) 17.9(14.0) 8.8(6.6) 2.9(2.2)	スパゲティー、オリーブ油、油 ○米○砂糖○ごま油	鶏肉、バター ○しらす干し	きゃべつ、たまねぎ、パイン缶 ごまつな、なす、きゅうり エリンギ、干しぶどう、ねぎ 万能ねぎ	しょうゆ、みりん、コンソメ 酢、食塩 ○しょうゆ	じゃこごはん お茶
11水	御飯 鶏肉のあんかけ 梅肉あえ わかめのみそ汁	570.4(421.6) 23.3(17.5) 17.4(12.8) 2.7(1.9)	米、片栗粉、油、砂糖 ○さつまいも○砂糖	鶏肉、みそ、わかめ かつお節 ○卵○バター○牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん きゅうり、もやし、グリーンピース うめ干し、えのきたけ しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、食塩	スイートポテト 牛乳
12木	黒糖パン 鮭とじゃがいものグラタン きゃべつとトマトのサラダ コーンスープ	596.5(436.4) 20.5(15.5) 17.9(13.5) 3.1(2.2)	黒糖パン、じゃがいも 小麦粉、油、パン粉 ○米○もち米○砂糖 ○ごま油	牛乳、生鮭、バター ○焼き豚	トマト、玉葱、コーン缶、胡瓜 きゃべつ、クリームコーン缶 パセリ、しめじ、えのきたけ ○人参○筍○グリーンピース	コンソメ、食塩、酢 ○酒○食塩○しょうゆ	中華風おこわ お茶
13金	ハヤシライス フルーツヨーグルト はくさいのスープ	611.0(445.5) 20.3(14.9) 18.0(13.8) 2.7(2.0)	米、じゃがいも ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ	豚肉、ヨーグルト(無糖) ○粉チーズ○牛乳	たまねぎ、はくさい、もも缶 バナナ、パイン缶、にんじん ○パセリ	ハヤシルウ、コンソメ、食塩	フランスせんべい 牛乳
16月	御飯 マーボーなす もやしとコーンの和え物 わかめスープ	533.4(383.2) 16.5(11.8) 15.6(10.8) 1.5(1.2)	米、砂糖、油 片栗粉、ごま油 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	豚ひき肉、みそ、わかめ ○牛乳	もやし、なす、ほうれんそう ねぎ、しょうが、コーン缶 にんじん	しょうゆ、酒、食塩 鶏ガラスープ	黒糖蒸しパン 牛乳
17火	コッペパン 鶏肉のりんごソースか け ひじきのサラダ マカロニスープ	523.8(387.9) 23.0(17.6) 15.4(11.4) 2.7(2.0)	コッペパン、マヨネーズ、油 小麦粉、マカロニ、砂糖 ○米○もち米 ○砂糖○ごま油	鶏もも肉、ツナ缶、ひじき ○鶏もも肉	たまねぎ、コーン缶、りんご きゃべつ、にんじん、しょうが レモン果汁 ○たけのこ ○山菜水煮○しめじ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩 ○食塩○酒○しょうゆ	山菜ごはん お茶
18水	御飯 煮魚 うの花炒り きゃべつのみそ汁 果物	590.0(457.0) 27.0(20.9) 15.5(11.6) 2.8(2.2)	米、砂糖 ○食パン、マヨネーズ(乳児) ○コッペパン(幼児)	かれい、豚ひき肉 おから、油揚げ、みそ ○ハム(乳児) ○ウインナー(幼児)○牛乳	きゃべつ、ねぎ、にんじん しょうが ○きゃべつ	しょうゆ、食塩、かつおだし 汁 ○カレー粉○ケチャップ(幼児)	ハムサンド(乳児) カレードッグ(幼児) 牛乳
19木	ほうとう風うどん きゅうりのゆかり和え・チーズ 果物	510.7(384.8) 14.3(10.8) 12.0(9.4) 2.9(2.2)	ゆでうどん、油 ○米	豚こま切れ、みそ、チーズ ○焼きのり	きゅうり、はくさい、かぼちゃ だいこん、ねぎ、にんじん しめじ、ごぼう	かつおだし汁、酒、みりん ○わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
20金	御飯 レバーのかりんあげ きゃべつとツナサラダ 切干大根と油揚げのみそ汁	655.1(487.5) 22.3(15.9) 20.3(14.9) 2.3(1.7)	米、片栗粉、油、砂糖 ○コーンフレーク ○マッシュマロ	鶏レバー、ツナ みそ、油揚げ ○無塩バター○牛乳	きゃべつ、きゅうり 切り干しだいこん、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、酢、食塩 ウスターソース	玄米フレークスナック 牛乳
21土	そぼろあんかけ丼 マセドアンサラダ はくさいのみそ汁	651.8(472.4) 19.2(14.4) 22.1(16.3) 2.6(1.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、片栗粉、油 ○スティックパン	豚ひき肉、みそ、チーズ	はくさい、にんじん たまねぎ、きゅうり グリーンピース、しょうが	しょうゆ、食塩、かつおだし 汁	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
23月 誕生会	チーズパン えびフライタルソース トマトサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	606.2(422.7) 20.1(13.7) 28.9(20.6) 1.6(1.1)	チーズパン、マヨネーズ 油、パン粉、小麦粉、砂糖 ○ホットケーキミックス ○くりの甘露煮	えび、卵 ○ホイップクリーム ○バター○牛乳	トマト、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、パセリ、レモン果汁 ○あんず(乾果)	酢、コンソメ、食塩、こしょう	栗と杏のスティックケーキ 牛乳
24火	御飯 鶏肉の照り焼き ナムル 大根のみそ汁	547.9(418.3) 24.7(19.2) 14.3(11.2) 3.3(2.5)	米、砂糖、ごま油 ○ゆでうどん	鶏もも肉、みそ、ハム ○豚肉○かまぼこ	もやし、ほうれんそう、だいこん ○きゃべつ○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ ○しょうゆ○食塩 ○かつおだし汁	野菜うどん お茶
25水	ミートスパゲティー きゃべつとハムのサラダ・チーズ コンソメスープ 果物	702.8(535.5) 25.3(19.4) 26.5(19.6) 2.5(1.9)	スパゲティー、砂糖、油 ○さつまいも○油○ざらめ ○水あめ○いりごま	豚ひき肉、ハム、チーズ ○牛乳	たまねぎ、きゃべつ にんじん、きゅうり	ケチャップ、コンソメ 酢、食塩 ○しょうゆ	大学芋 牛乳
26木 遠足	わかめ・鮭おにぎり ウインナー、スペイン風オムレツ 白菜の胡麻ネーズあえ 玉葱とじゃがいものみそ汁 果物	676.4(504.2) 15.5(11.5) 19.9(14.4) 2.3(1.6)	米、じゃがいも 油、マヨネーズ、ごま	ウインナー、卵、鮭、みそ、 ベーコン、焼きのり、ちくわ	はくさい、にんじん たまねぎ、きゅうり	ケチャップ、かつおだし汁 酢、食塩	ピーチゼリー せんべい、お茶
27金	御飯 松風焼き わかめ和風サラダ きゃべつのみそ汁	563.3(411.0) 22.0(15.8) 16.9(11.9) 2.3(1.7)	米、パン粉、油 砂糖、いりごま ○食パン	鶏ひき肉、みそ 牛乳、わかめ ○牛乳	きゃべつ、トマト、きゅうり たまねぎ ○りんごジャム	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁	りんごジャムサンド 牛乳
28土	和風うどん 大豆サラダ 果物	510.0(375.0) 19.2(14.4) 12.7(9.2) 3.4(2.5)	干しうどん、マヨネーズ ○ぶどうパン	鶏肉、大豆、かまぼこ	はくさい、にんじん コーン缶、きゅうり	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
30月	豚丼 酢の物 豆腐のみそ汁 果物	670.4(498.4) 24.3(18.2) 26.6(19.5) 1.8(1.4)	米、砂糖、いりごま ○マドレーヌ	豚肉、わかめ 絹ごし豆腐、みそ ○牛乳	たまねぎ、きゅうり、みかん缶 しらたき、にんじん、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん	マドレーヌ 牛乳
31火	御飯 鱈の紅葉やき 肉じゃが とろろ昆布のすまし汁	644.7(479.7) 24.4(18.2) 26.1(19.6) 1.3(1.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、油 ○小麦粉○砂糖	さわら、豚ひき肉 とろろこんぶ ○無塩バター○牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき 万能ねぎ、グリーンピース ○かぼちゃ	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、酒、食塩	手作りクッキー 牛乳

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。