

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分( )はオ	材 料 名 (〇は午後おやつ)				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	
01 水	コーンクリームスパゲティー トマトサラダ コンソメスープ 果物	623.7(472.2) 17.1(12.6) 12.4(9.5) 2.2(1.6)	スパゲティー、小麦粉 砂糖、油 〇米〇砂糖〇ごま油	牛乳、豚ひき肉、バター 〇しらす干し	たまねぎ、トマト、にんじん コーン缶、クリームコーン缶 きゅうり、しめじ、レモン パセリ	コンソメ、酢、食塩 〇しょうゆ	じゃごごはん お茶
02 木	御飯 高野豆腐のはさみ煮 白菜の梅肉あえ 大根のみそ汁	549.5(415.1) 17.9(13.4) 16.2(12.1) 2.8(2.1)	米、砂糖 〇さつまいも〇片栗粉〇油	鶏ひき肉、凍り豆腐 みそ、卵、かつお節 〇牛乳	はくさい、だいこん、きゅうり にんじん、うめ干し、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、食塩 〇食塩	おさつスティック 牛乳
04 土	ケチャップライス 粉ふき芋・チーズ 白菜のスープ	553.2(412.2) 17.4(13.3) 13.0(9.9) 2.6(1.9)	米、じゃがいも 砂糖 〇食パン	鶏肉、チーズ、バター	たまねぎ、はくさい グリーンピース、にんじん、パセリ 〇ジャム	ケチャップ、コンソメ 食塩	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
06 月	御飯 ミートローフ ひじきのサラダ えのきとほうれんそうのみそ汁	726.3(490.6) 26.7(17.9) 28.2(19.4) 2.9(1.9)	米、砂糖 マヨネーズ、パン粉 〇食パン〇いりごま〇砂糖	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 みそ、ひじき 〇バター〇牛乳	たまねぎ、コーン缶 ほうれんそう、キャベツ えのきたけ	ケチャップ、酢、食塩 ウスターソース、かつおだし 汁	セサミトースト 牛乳
07 火	けんちんうどん さつまいもの天ぷら 果物	562.2(416.1) 16.0(12.0) 12.6(9.6) 2.6(1.9)	ゆでうどん、さつまいも 油、小麦粉、ごま油 〇米	絹ごし豆腐、鶏肉 〇ベーコン	はくさい、だいこん、ねぎ ごぼう、しめじ、にんじん 〇にんじん〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 〇コンソメ	ピラフ お茶
08 水	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の旨煮 はくさいのみそ汁 果物	583.5(446.7) 26.3(20.1) 16.9(12.6) 2.3(1.7)	米、砂糖 〇ホットケーキ粉〇小麦粉 〇マヨネーズ	鶏もも肉、みそ、油揚げ 〇ツナ缶〇牛乳	はくさい、にんじん 切干大根、いんげん 〇コーン缶〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ 〇食塩〇ベーキングパウ ダー	ツナコーンパン 牛乳
09 木 誕生会	チーズパン メンチカツ ブロッコリーサラダ マカロニスープ	593.7(409.2) 21.2(14.9) 27.4(19.5) 1.6(1.1)	チーズパン、パン粉、油 小麦粉、マカロニ 〇カステラ	豚ひき肉、牛乳 〇ホイップクリーム 〇牛乳	ブロッコリー、たまねぎ コーン缶、にんじん パセリ、キャベツ 〇パイン缶〇もも缶〇みかん 缶	コンソメ、酢、食塩、ナツメグ	トライフル 牛乳
10 金	御飯 魚のねぎ味噌焼き わかめの和風サラダ きゃべつの清汁 果物	476.4(375.4) 21.9(17.3) 11.5(9.0) 3.1(2.3)	米、油、砂糖 〇白玉粉〇小麦粉 〇ごま油	さわか、みそ、わかめ 〇鶏もも肉	きゃべツ、トマト、きゅうり しょうが、ねぎ 〇ねぎ〇しめじ〇だいこん 〇はくさい〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢、食塩 〇かつおだし汁〇しょうゆ 〇酒〇食塩	すいとん お茶
11 土 なかよし 広場	カレーライス (2歳以上) ミルクカレー (0.1歳児) 麩と万能ねぎのスープ 果物	647.5(496.0) 13.7(10.7) 18.7(14.9) 3.0(2.3)	米、じゃがいも、焼ふ 〇スティックパン	豚こま切れ	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	カレールウ、コンソメ、食塩	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
13 月	焼肉丼 かぼちゃの甘煮 生揚げのみそ汁	584.8(424.5) 29.6(22.4) 13.5(9.9) 1.9(1.5)	米、砂糖、いりごま、ごま油 〇食パン	豚肉、生揚げ、みそ 〇チーズ〇牛乳	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、万能ねぎ 〇いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ	二色サンド 牛乳
14 火	きのこのスパゲティー ポパイサラダ きゃべつのスープ 果物	562.7(411.2) 24.5(14.0) 9.2(6.4) 3.3(2.3)	スパゲティー、油 オリーブ油 〇米	鶏もも肉、バター 〇煮干し〇こんぶ佃煮	キャベツ、たまねぎ、しめじ ほうれんそう、コーン缶 エリンギ、えのきたけ マッシュルーム、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、酢 コンソメ、食塩	昆布ごはん 煮干し (2歳児以上) お茶
15 水	御飯 レバーのかりんあげ パンサンスー 麩と青菜のみそ汁 果物	559.8(431.9) 21.1(15.7) 11.8(9.1) 2.5(1.9)	米、片栗粉、はるさめ、油 砂糖、焼ふ、ごま油 〇ごま油〇小麦粉〇片栗粉	鶏レバー、ハム、みそ 〇豚ひき肉〇卵	きゅうり、ほうれんそう にんじん、しょうが 〇にんじん〇ねぎ〇にら	かつおだし汁、ケチャップ、 酢 しょうゆ、食塩、ウスターソー ス 〇かつおだし汁〇しょうゆ	チヂミ お茶
16 木	御飯 魚の照り焼き のりあえ いも汁	670.9(492.8) 27.4(20.4) 20.4(14.7) 1.3(1.0)	米、さつまいも、砂糖 〇ホットケーキミックス〇油 〇粉糖	さわか、豚肉 油揚げ、みそ、刻みのり 〇絹豆腐〇牛乳	もやし、はくさい、だいこん ほうれんそう、にんじん、ねぎ ごぼう、しめじ	しょうゆ、みりん かつおだし汁、酒	ボンボンドーナツ 牛乳
17 金	フランスパン (2歳児以上) コッペパン (0・1歳 児) マカロニグラタン 大根とハムのサラダ 玉葱とコーンのスープ	602.1(458.0) 19.2(14.5) 14.7(11.3) 3.3(2.3)	コッペパン (0・1歳児) フランスパン (2歳児以上) マカロニ、小麦粉、パン粉 オリーブ油〇米〇もち米〇砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム バター、チーズ 〇豚ひき肉	だいこん、たまねぎ コーン缶、レモン、パセリ 〇まいたけ〇にんじん 〇ごぼう	コンソメ、食塩 〇しょうゆ〇食塩〇酒	まいたけ御飯 お茶
18 土	かきたまうどん キャベツの甘酢和え 果物	575.5(433.5) 17.0(13.0) 11.8(8.9) 4.6(3.4)	干しうどん、片栗粉 砂糖、いりごま 〇ぶどうパン	鶏もも肉、卵	ほうれんそう、キャベツ にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢、食塩	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
20 月	黒糖パン 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ 白菜のスープ 牛乳	665.2(437.9) 24.6(16.4) 23.4(15.7) 2.3(1.6)	黒糖パン、じゃがいも、油 マヨネーズ、パン粉、砂糖 〇米〇砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、卵 チーズ、牛乳 〇かつお節〇焼きのり	はくさい、にんじん たまねぎ、きゅうり	ケチャップ、コンソメ 中濃ソース、食塩 〇しょうゆ	おかかおにぎり お茶
21 火	御飯 白身魚の甘酢炒め ナムル 大根のみそ汁 果物	519.7(394.2) 23.7(18.4) 7.2(5.3) 3.1(2.4)	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油 〇ゆでうどん	メルルーサ、みそ、ハム 〇鶏肉〇かまぼこ	もやし、たまねぎ、ほうれんそ にんじん、だいこん、たけのこ ピーマン、しょうが 〇にんじん〇はくさい	かつおだし汁、しょうゆ 酢、酒 〇かつおだし汁 〇しょうゆ〇食塩	和風うどん お茶
22 水 ありがとう ランチ	わかめおにぎり 貝だくさんスープ 鶏肉のマーマレード焼き (乳児) 果物	756.4(500.8) 32.5(21.8) 24.0(15.0) 2.5(1.5)	米、ゆでうどん、じゃがいも 〇クリームパン	鶏もも肉(乳児)、ウインナー 木綿豆腐、さつまいも揚げ、豚 肉 鶏むね肉、うずら卵、わかめ 〇牛乳	はくさい、だいこん、しめじ にんじん、こんこんやく ほうれんそう マーマレード(乳児)	しょうゆ、酒、かつおだし汁	クリームパン せんべい 牛乳
24 金	御飯 あんかけぎょうざ ミックスサラダ たまねぎとわかめみそ汁	635.2(446.2) 18.6(13.0) 22.2(15.5) 2.0(1.5)	米、ぎょうざの皮、油 砂糖、片栗粉、ごま油 〇ホットケーキミックス〇砂糖	豚ひき肉、みそ、わかめ 〇卵〇牛乳〇バター	キャベツ、トマト、たまねぎ コーン缶、きゅうり、ねぎ にら、しょうが 〇パナナ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	バナナケーキ 牛乳
25 土	マーボー豆腐丼 わかめの中華サラダ えのきのスープ	588.3(421.6) 18.2(13.1) 16.8(12.2) 3.0(2.2)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油、いりごま 〇スティックパン	木綿豆腐、みそ 豚ひき肉、わかめ	トマト、きゅうり、ねぎ えのきたけ、万能ねぎ にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ 酢、食塩	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
27 月	ハヤシライス マカロニサラダ コーンスープ 果物	695.3(494.4) 21.4(15.3) 22.0(15.2) 3.2(2.3)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ 〇さつまいも	豚肉、ハム 〇牛乳(乳児)	たまねぎ、クリームコーン缶 にんじん、コーン缶、きゅうり	ハヤシルウ、コンソメ、食塩	ふかしいも 牛乳(乳児) 焼きいも お茶(幼児)
28 火	ロールパン チキン南蛮 温野菜 (かぼちゃ・ブロッコリー・人参) 青菜のスープ	579.4(449.2) 22.3(18.4) 18.7(14.4) 3.2(2.5)	ロールパン、マヨネーズ 油、小麦粉、砂糖、ごま油 〇米	鶏もも肉、卵 バター	かぼちゃ、ブロッコリー にんじん、こまつな ねぎ、たまねぎ パセリ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒 コンソメ、酢、食塩 〇うめちりふりかけ	うめちりごはん お茶
29 水	ミートスパゲティー きゃべつとベーコンドレッシング和え・チーズ かぶのスープ 果物	556.3(425.0) 18.9(14.2) 13.2(9.7) 2.4(1.7)	スパゲティー、小麦粉 砂糖、オリーブ油 〇米〇もち米 〇砂糖〇いりごま	豚ひき肉、チーズ、ベーコン 〇みそ	たまねぎ、キャベツ、かぶ にんじん、きゅうり かぶ・葉	ケチャップ、酢、しょうゆ 食塩、コンソメ 〇みりん	五平餅 お茶
30 木	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもの甘煮 豆腐とわかめの清汁	632.7(447.8) 28.7(19.8) 17.8(12.3) 1.6(1.1)	米、さつまいも、砂糖 〇ホットケーキミックス〇砂糖	生鮭、絹ごし豆腐、バター わかめ、みそ 〇卵〇バター〇牛乳	キャベツ、にんじん、しめじ レモン果汁 〇ブルーベリー〇ラズベリー 〇干しぶどう〇あんず	かつおだし汁、みりん しょうゆ、食塩	フルーツケーキ 牛乳

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。