

2017年12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（ ）は未	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	
01 金	御飯 挽肉の味噌焼き ごま和え きゃべつの清汁 果物	555.0(430.4) 22.0(17.1) 19.5(15.4) 2.3(1.8)	米、砂糖、パン粉、すりごま ○小麦粉○マカロニ ○パン粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ牛乳、あおのり ○鶏もも肉○エビ ○バター○牛乳○チーズ	ほうれんそう、キャベツ、しめじにんじん、たまねぎ、たけのこ ○たまねぎ○パセリ	しょうゆ、酒 かつおだし汁 ○食塩	エビグラタン お茶
02 土	親子丼 きゅうりとわかめの酢の物 えのきのみそ汁	595.5(422.8) 21.2(15.6) 12.1(8.8) 3.0(2.1)	米、砂糖 ○食パン	卵、鶏もも肉、みそ、わかめ	たまねぎ、きゅうり、みかん缶 えのきたけ、糸みつば 万能ねぎ ○ジャム	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
04 月	コッペパン 肉団子のポトフ スペイン風オムレツ 果物	445.3(337.7) 17.0(12.5) 10.4(8.2) 2.1(1.7)	コッペパン、じゃがいも 片栗粉、砂糖、油 ○米	豚ひき肉、卵、ベーコン ○煮干し(2歳児以上)	たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン缶、しょうが ○うめぼし	ケチャップ、コンソメ、食塩 ○ひじきふりかけ	梅ひじき御飯 煮干し（2歳児以上） お茶
05 火	御飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃの甘煮 三平汁	585.1(453.8) 30.9(22.5) 13.7(10.4) 1.9(1.5)	米、砂糖 ○メロンパン	鶏肉、鮭、みそ ○牛乳	かぼちゃ、はくさい、だいこん ごぼう、にんじん、しめじ ねぎ、しょうが、ゆず果皮	かつおだし汁、しょうゆ、酒	メロンパン 牛乳
06 水	御飯 レバーのかりんあげ ほうれん草ときのこのサラダ 麩と万能ねぎのみそ汁	630.4(506.2) 26.3(20.8) 23.0(18.2) 2.0(1.5)	米、片栗粉、油 砂糖、マヨネーズ、焼ふ ○じゃがいも○砂糖 ○片栗粉	鶏レバー、みそ、ベーコン ○焼きのり	ほうれんそう、しめじ えのきたけ、コーン缶 万能ねぎ、たまねぎ、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース ○しょうゆ	じゃが芋もち お茶
07 木	御飯 ぶりのごまみそやき 磯豆 えのきとかぶの清汁 果物	658.6(475.9) 28.4(20.8) 26.0(18.0) 1.8(1.3)	米、砂糖、ごま油、ごま ○食パン(乳児) ○ロールパン(幼児) ○マヨネーズ	ぶり、大豆、油揚げ みそ、ひじき ○卵○牛乳	かぶ、にんじん、かぶ・葉 えのきたけ ○パセリ	しょうゆ、酒、食塩 かつおだし汁 ○食塩	卵サンド 牛乳
08 金	カレーうどん シャーマンポテト 果物	589.4(431.7) 17.7(11.4) 14.5(10.9) 3.7(2.8)	ゆでうどん、じゃがいも、油 ○小麦粉○強力粉 ○油○砂糖○ごま油	豚肉、ベーコン、かまぼこ ○焼き豚○牛乳	たまねぎ、にんじん ○にんじん○たけのこ ○しめじ○たまねぎ	かつおだし汁、カレールウ ○ドライイースト○酒 ○しょうゆ	手作り肉まん お茶
09 土	炊きこみ御飯 かぶと胡瓜の甘酢あえ 豚汁	526.7(386.6) 13.9(10.3) 10.7(7.7) 1.9(1.3)	米、じゃがいも、砂糖 ○ぶどうパン	絹ごし豆腐、豚こま切れ みそ、鶏肉	はくさい、きゅうり、かぶ にんじん、しめじ、ごぼう かぶ・葉、ねぎ、たけのこ グリンピース	しょうゆ、酢、かつおだし汁 食塩、酒	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
11 月	豚丼 さつま芋の煮物 大根と万能ねぎのみそ汁 果物	678.5(486.3) 26.3(19.8) 26.5(19.6) 2.0(1.6)	米、さつまいも、砂糖 ○油○パン粉○片栗粉	豚肉、みそ ○木綿豆腐○ツナ缶 ○牛乳	たまねぎ、だいこん しらたき、万能ねぎ ○コーン缶○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○食塩○ケチャップ	豆腐ナゲット 牛乳
12 火	御飯 鶏のチーズ焼き 切干大根の旨煮 はくさいのみそ汁	537.9(414.4) 26.2(20.4) 12.4(9.5) 2.6(2.0)	米、マヨネーズ パン粉、砂糖 ○ゆでうどん	鶏もも肉、ピザチーズ みそ、油揚げ ○豚肉○かつお節	はくさい、にんじん 切り干しだいこん、パセリ ○にんじん○たまねぎ ○きゃべつ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 ○しょうゆ○みりん	焼きうどん お茶
13 水	トマトのクリームパスタ ボパイサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	582.8(425.4) 15.0(11.0) 13.8(9.7) 3.0(2.2)	スパゲティー、小麦粉 油 ○米	ベーコン、生クリーム 牛乳、バター	ほうれんそう、ホールトマト缶 たまねぎ、コーン缶、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、酢 コンソメ、食塩 ○いりこなめしふりかけ	いりこ青菜のごはん お茶
14 木	御飯 さわらの照り焼き キャベツの胡麻ネーズ和え むらくもスープ	698.5(477.5) 31.9(22.5) 24.7(17.2) 2.7(1.8)	米、マヨネーズ、片栗粉 砂糖、いりごま ○コッペパン○砂糖○油	さわら、絹ごし豆腐、卵 鶏むね肉、ちくわ、なると ○きな粉○牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、食塩	きなこあげばん 牛乳
15 金	ロールパン（乳児）バーガーパン（幼児） 煮こみハンバーグ ブロッコリーサラダ マカロニスープ	631.3(442.4) 21.9(15.6) 33.1(23.5) 2.7(2.0)	ロールパン(乳児) バーガーパン(幼児) パン粉、砂糖、油 マカロニ ○パイ生地 ○砂糖○パン粉	豚ひき肉、牛乳 ○卵○牛乳	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、コーン缶 ○レモン○りんご	ケチャップ、酢、しょうゆ ウスターソース、 コンソメ、食塩	アップルパイ 牛乳
16 土 生活発表会	わかめ御飯 筑前煮 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	576.8(409.0) 21.4(15.7) 10.4(7.6) 3.0(2.1)	米、じゃがいも、砂糖 ○食パン	大豆、さつま揚げ、みそ 鶏肉	たまねぎ、たけのこ にんじん ○ジャム	しょうゆ、かつおだし汁	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
18 月	御飯 豚肉の生姜焼き ごぼうとれんこんのサラダ わかめと玉葱のみそ汁	710.6(479.8) 24.2(16.2) 34.7(21.3) 2.7(2.0)	米、マヨネーズ いりごま、砂糖 ○食パン○マヨネーズ	豚こま切れ、みそ ハム、わかめ ○しらす干し○粉チーズ ○あおのり○牛乳	たまねぎ、ごぼう、れんこん コーン缶、にんじん きゅうり、しょうが ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○ケチャップ○食塩	じゃこトースト 牛乳
19 火	御飯 煮魚 野菜の煮物 豆腐となめこのみそ汁 果物	566.0(433.1) 25.6(19.7) 12.1(8.7) 2.3(1.7)	米、砂糖 ○ホットケーキ粉○油○砂糖	かれい、鶏もも肉 絹ごし豆腐、みそ ○バター○牛乳	だいこん、にんじん、なめこ ごぼう、しめじ、いんげん しょうが	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁	スティックホットケーキ 牛乳
20 水	野菜うどん（乳児） コーンわかめラーメン（幼児） さつま芋のレモン煮 果物	556.9(387.7) 16.3(12.7) 7.0(5.9) 1.5(1.2)	ゆでうどん(乳児) 生中華めん(幼児) さつまいも、砂糖、ごま油 ○米○砂糖	鶏もも肉、かまぼこ(乳児) なると、わかめ(幼児) ○チーズ○かつおぶし ○米○砂糖	コーン缶、レモン、ねぎ にんじん、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ(乳児) ラーメンスープ(幼児) ○しょうゆ	チーズおかかごはん お茶
21 木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 ナムル 大根のみそ汁	556.3(413.4) 21.3(15.6) 17.3(12.7) 2.1(1.6)	米、砂糖、片栗粉 ごま油、油 ○砂糖	生揚げ、みそ 豚ひき肉、ハム ○卵(黄)○バター	ほうれんそう、もやし、だいこん たまねぎ、にんじん グリンピース、えのきたけ ○かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ、酒	スイートパンプキン クラッカー 牛乳
22 金 クリスマス 誕生会	ツナ・ハムサンド 鶏の唐揚げ・ブロッコリー スパゲティーボロネーゼ コーンスープ	820.7(629.4) 36.4(28.5) 38.7(29.5) 3.0(2.3)	食パン、スパゲティー、油 マヨネーズ、片栗粉、砂糖 ○ホットケーキミックス ○砂糖○ビスケット(幼児)	鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ缶 粉チーズ、バター、ハム ○卵○ホイップクリーム ○バター○牛乳	ブロッコリー、コーン缶、きゃべつ クリームコーン缶、玉葱、胡瓜 ホールトマト缶、人参、しめじ、生姜 パセリ○いちご○いちごジャム	ケチャップ、しょうゆ コンソメ、酒、中濃ソース 食塩	いちごのケーキ 牛乳
25 月	コッペパン（0・1歳児） フランスパン（2歳児以上） 豆乳シチュー 大根とハムのサラダ 果物	665.5(496.3) 19.9(14.6) 18.3(13.3) 2.2(1.6)	コッペパン、じゃがいも 小麦粉、油、砂糖 オリーブ油 ○米	豆乳、牛乳、バター 鶏もも肉、ハム ○ツナ缶	たまねぎ、だいこん、にんじん コーン缶、グリンピース きゅうり ○にんじん○塩こんぶ○しめじ	りんご酢、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
26 火	豚コーン丼 梅肉あえ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物	644.5(493.4) 21.7(16.4) 20.1(15.2) 2.3(1.7)	米、砂糖、油 ○小麦粉○砂糖	豚ひき肉、みそ 油揚げ、かつお節 ○バター○卵○牛乳	だいこん、コーン缶、きゅうり 小松菜、にんじん うめ干し、しょうが ○ジャム	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○ベーキングパウダー	スコーン 牛乳
27 水 もちつき	ハヤシライス フルーツヨーグルト 野菜スープ	692.2(487.1) 23.8(17.4) 22.2(16.1) 3.1(2.4)	米、じゃがいも、砂糖 ○マドレーヌ ◎もち	ヨーグルト(無糖) 豚肉 ◎きなこ◎のり	たまねぎ、にんじん、だいこん もも缶、バナナ、パイン缶 こまつな	かつおだし汁、ハヤシルウ しょうゆ、みりん、食塩 ◎しょうゆ	マドレーヌ 牛乳
28 木	かきたまうどん 大豆サラダ 果物	617.7(462.7) 19.4(14.5) 15.5(11.4) 4.8(3.6)	干しうどん、マヨネーズ 片栗粉 ○米	大豆、鶏もも肉、卵 ○ベーコン	ほうれんそう、にんじん コーン缶、きゅうり、ねぎ ○たまねぎ○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○コンソメ	ピラフ お茶

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。