

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()はホ	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	
04 木	スパゲティーナポリタン キャベツとコーンのサラダ わかめスープ	514.7(385.5) 16.2(12.1) 7.7(5.8) 2.0(1.5)	スパゲティー、油、砂糖 ○米○砂糖	ハム、わかめ ○チーズ○かつお節	キャベツ、たまねぎ コーン缶、にんじん ホールトマト缶	ケチャップ、パセリ粉、 酢、食塩、鶏がらスープ ○しょうゆ	チーズおかかごはん お茶
05 金	カレーライス ミルクカレー (0・1歳児) 大根とツナのサラダ 白菜のスープ	618.7(468.2) 20.4(15.3) 19.4(14.5) 2.8(2.2)	米、じゃがいも、油 オリーブ油 ○ホットケーキ粉○砂糖	豚肉、ツナ 牛乳(0・1歳児) ○牛乳○バター	だいこん、たまねぎ にんじん、はくさい レモン、パセリ	カレールー、コンソメ、食塩	スティックホットケーキ 牛乳
06 土	そぼろあんかけ丼 マセドアンサラダ 玉葱のみそ汁	664.5(480.8) 21.1(15.6) 22.2(16.4) 2.5(1.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、片栗粉、油 ○ぶどうパン	豚ひき肉、みそ、チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり グリーンピース、しょうが	しょうゆ、食塩	ぶどうパン クッキー、せんべい お茶
09 火	豚丼 さつまいもの煮物 きゃべつのみそ汁 果物	507.0(365.1) 16.9(13.0) 10.9(8.6) 1.4(1.1)	米、さつまいも、砂糖 ○米	豚肉、みそ	たまねぎ、きゃべつ、しらたき ○せり○なすな○ごぎょう ○はこべら○ほとけのざ ○すずな○すずしろ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	七草かゆ お茶
10 水	御飯 鮭フライ 切干大根の旨煮 豚汁	790.2(569.3) 31.9(23.4) 26.4(19.1) 1.7(1.2)	米、パン粉、さといも 小麦粉、油、砂糖 ○ホットケーキ粉○砂糖	生鮭、豚こま切れ、みそ 油揚げ ○ヨーグルト(無糖)○バター ○卵○牛乳	はくさい、にんじん、ごぼう 切り干しだいこん、ねぎ ○りんご	かつおだし汁、中濃ソース しょうゆ	アップルヨーグルトケーキ 牛乳
11 木 鏡開き 誕生会	五目寿司 鶏肉の照り焼き 青菜のスープ 果物	637.8(428.9) 19.7(14.7) 13.4(12.1) 2.3(1.6)	米、砂糖 片栗粉、砂糖、黒砂糖(乳児) もち、三温糖(幼児)	鶏もも肉、卵、油揚げ 焼のり ○豆乳○きなこ(乳児) ○あずき○あずき缶(幼児)	こまつな、ねぎ、にんじん れんこん、いんげん ○たくあん	酢、しょうゆ コンソメ、食塩 ○食塩	豆乳くずもち(乳児) おしるこ・たくあん(幼児) せんべい、お茶
12 金	コッパパン ラザニア きゃべつとベーコンドレッシング和え 玉葱とコーンのスープ	617.2(470.7) 17.9(13.8) 18.3(14.5) 3.1(2.4)	コッパパン、しゅうまいの皮 小麦粉、砂糖、パン粉 オリーブ油 ○米	豚ひき肉、ベーコン バター、粉チーズ、牛乳 ○焼きのり	キャベツ、たまねぎ コーン缶、きゅうり、にんじん パセリ	ケチャップ、コンソメ 酢、パセリ粉、しょうゆ、食塩 ○青菜ふりかけ	青菜おにぎり お茶
13 土	炊き込みごはん 中華サラダ じゃがいものみそ汁	548.0(407.1) 14.7(11.1) 11.5(8.4) 3.3(2.3)	米、じゃがいも、ごま ごま油、砂糖 ○食パン	焼き豚、みそ、わかめ	きゅうり、トマト、コーン缶 にんじん、たまねぎ たけのこ、グリーンピース ○ジャム	しょうゆ、酢、酒、食塩 かつおだし汁	ジャムサンド クッキー、せんべい お茶
15 月	黒糖パン チキンピカタ 大根とハムのりんご酢のサラダ マカロニスープ 果物	516.7(343.8) 27.4(15.4) 10.1(6.8) 2.7(1.6)	黒糖パン、小麦粉、砂糖 マカロニ、油、オリーブ油 ○米	鶏もも肉、卵、ハム ○煮干し(2歳以上) ○こんぶ佃煮	だいこん、たまねぎ きゅうり、にんじん	ケチャップ、りんご酢 コンソメ、食塩、パセリ粉	昆布ごはん 煮干し(2歳児以上) お茶
16 火	御飯 和風ミートローフ ブロッコリーと人参のマヨネーズソース きゃべつのみそ汁	591.0(421.1) 22.9(16.1) 19.1(13.3) 1.8(1.3)	米、マヨネーズ、砂糖 パン粉、片栗粉 ○ホットケーキミックス ○砂糖	豚ひき肉、みそ、卵 牛乳、ひじき ○牛乳○チーズ	ブロッコリー、キャベツ たまねぎ、にんじん	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁	チーズ蒸しパン 牛乳
17 水	野菜うどん(乳児) コーンわかめラーメン (幼児) かぼちゃの甘煮 果物	548.6(381.5) 15.5(12.1) 9.6(7.6) 2.0(1.5)	ゆでうどん(乳児) 生中華めん(幼児) 砂糖、ごま油 ○米	かまぼこ(乳児)鶏もも肉 なると、わかめ(幼児) ○ベーコン	かぼちゃ、コーン缶、ねぎ にんじん、白菜 ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ(乳 児) ラーメンスープ(幼児) ○コンソメ、	ピラフ お茶
18 木	御飯 ぶりのてりやき 柚香あえ むらくもスープ	678.9(475.7) 29.5(22.0) 27.5(16.2) 2.4(1.8)	米、砂糖、片栗粉 ○食パン(乳児) ○ロールパン(幼児) ○マヨネーズ	ぶり、鶏むね肉、 絹ごし豆腐、卵、なると ○ハム○牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん だいこん(葉)、ゆず果汁 ○キャベツ○きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 ○食塩	ハムサンド(乳児) ハム野菜サンド(幼児) 牛乳
19 金	御飯 レバーのかりんあげ ポパイサラダ 白菜と油揚げのみそ汁 果物	525.6(398.1) 19.6(14.4) 16.1(12.4) 2.1(1.6)	米、片栗粉、油 砂糖 ○ごま油○片栗粉 ○小麦粉	鶏レバー、みそ、油揚げ ○豚ひき肉○卵	ほうれんそう、はくさい コーン缶、しょうが ○ねぎ○にら○にんじん	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、酢、ウスターソース ○しょうゆ○酢 ○かつおだし汁	チヂミ お茶
20 土	和風スパゲティー キャベツとツナのサラダ かぶのスープ	587.2(427.8) 20.8(15.8) 17.1(12.7) 3.3(2.4)	スパゲティー、油、オリーブ油 ○スティックパン	鶏もも肉、ツナ缶、バター	かぶ、キャベツ、たまねぎ かぶ・葉、トマト、エリンギ にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩 酢、コンソメ	スティックパン クッキー、せんべい お茶
22 月	中華丼 さつまいものレモン煮 麩と万能ねぎのみそ汁 果物	613.0(467.4) 21.7(16.4) 13.9(10.2) 2.6(2.0)	米、さつまいも、砂糖 片栗粉、油、焼ふ ○食パン	豚肉(もも)、うずら卵水煮 みそ ○牛乳	はくさい、たまねぎ、もやし レモン、にんじん、万能ねぎ たけのこ、しめじ、しょうが ○いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、酒	いちごジャムサンド 牛乳
23 火	御飯 さわらのねぎ味噌焼き 白菜のおかか和え とろろ昆布のすまし汁	597.7(451.8) 28.1(20.6) 13.7(10.0) 2.0(1.5)	米、砂糖 ○油○砂糖○マカロニ	さわら、みそ、とろろこんぶ かつお節 ○豚ひき肉	はくさい、ねぎ、にんじん 万能ねぎ、しょうが ○パセリ○たまねぎ ○ホールトマト缶○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、食塩 ○中濃ソース○ケチャップ	マカロニポロネーゼ お茶
24 水	ロールパン (0.1歳児) フランスパン (2歳児以上) シチュー ウィンナー きゃべつと胡瓜のサラダ 果物	734.6(515.7) 22.9(14.4) 24.4(17.2) 3.1(2.0)	ロールパン(0.1歳児) フランスパン(2歳児以上) 油、小麦粉、じゃがいも ○米	牛乳、ウィンナー 鶏もも肉、バター ○煮干し(2歳児以上)	たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン缶 きゅうり、グリーンピース	酢、食塩 ○しそわかめふりかけ	しそわかめごはん 煮干し(2歳児以上) お茶
25 木	菜飯 肉豆腐 わかめの和風サラダ 大根のみそ汁	583.0(427.4) 21.5(15.5) 20.6(14.9) 3.2(2.3)	米、砂糖、油 ○ホットケーキ粉	木綿豆腐、豚肉、煮干し ○牛乳○チーズ○バター	はくさい、だいこん、トマト きゅうり、しらたき にんじん、ねぎ ○さつまいも	しょうゆ、みりん、酢	さつまいものガレット 牛乳
26 金	和風うどん ちくわカレー揚げ 果物	512.7(396.3) 20.2(15.4) 10.3(7.4) 2.2(1.7)	ゆでうどん、油、小麦粉 ○米○砂糖	鶏もも肉、ちくわ、かまぼこ ○鶏ひき肉○油揚げ	キャベツ、にんじん ○コーン缶○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、カレー粉 ○しょうゆ、○みりん	こぎつねごはん お茶
27 土	うめちり御飯 肉じゃが 貝たくさんのみそ汁	583.3(409.1) 16.4(11.7) 11.0(7.9) 2.7(1.9)	米、じゃがいも、砂糖、油 ○食パン	豚肉、絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん だいこん、グリーンピース はくさい、しめじ ○ジャム	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁	ジャムサンド クッキー、せんべい お茶
29 月	御飯 煮魚 うの花炒り わかめと玉葱のみそ汁 果物	570.5(410.6) 23.9(17.5) 19.5(13.7) 2.5(1.9)	米、砂糖、油 ○マドレーヌ	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ、わかめ ○牛乳	たまねぎ、ねぎ、にんじん しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	マドレーヌ 牛乳
30 火	ロールパン チキンエスカロップ ポテトサラダ コンソメスープ	628.7(459.1) 30.3(18.6) 20.0(15.1) 2.5(1.6)	ロールパン、じゃがいも 小麦粉、マヨネーズ、油 パン粉、砂糖 ○米	鶏肉(もも皮なし)、粉チーズ ○ツナ缶○煮干し(2歳以上)	たまねぎ、ホールトマト缶、 にんじん、きゅうり、パセリ ○にんじん○塩こんぶ ○しめじ	ケチャップ、コンソメ、食塩	塩昆布とツナのごはん 煮干し(2歳児以上) お茶
31 水	御飯 たまごのミートボール ミックスサラダ なめこと油揚げのみそ汁	622.5(460.3) 26.5(19.5) 30.1(22.0) 3.9(2.8)	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油 ○砂糖	豚ひき肉、みそ、油揚げ、 うずら卵(乳児)、卵(幼児) ○ウィンナー○ちくわ ○なると	キャベツ、トマト、なめこ コーン缶、きゅうり、万能ねぎ ねぎ、にら、しょうが ○大根	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁 ○食塩○しょうゆ	おでん お茶

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。