

2018年02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1人分	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 木	おにごはん 鶏肉の照り焼き 節分サラダ 麩と万能ねぎの清汁	627.5(445.9) 29.7(22.0) 19.9(14.1) 2.8(2.0)	米、砂糖 マヨネーズ、焼ふ ○食パン○砂糖	鶏もも肉、かにかまぼこ ベーコン、大豆、焼のり ○バター○きな粉○牛乳	ほうれんそう、しめじ えのきたけ、コーン缶 たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 わかめふりかけ	きな粉サンド 牛乳
02 金	豚コーン丼 わかめの和風サラダ 白菜のみそ汁 果物	579.5(438.1) 20.2(15.2) 25.3(19.2) 2.5(1.9)	米、砂糖、油 ○パイ生地○ごま	豚ひき肉、みそ、わかめ ○牛乳○粉チーズ○卵	コーン缶、はくさい トマト、きゅうり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢	こん棒パイ 牛乳
03 土	肉うどん さつま芋の煮物 果物	606.7(451.0) 15.3(11.5) 18.8(14.5) 2.1(1.5)	うどん、さつまいも 砂糖 ○スティックパン	豚こま切れ、かまぼこ	はくさい、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、食塩	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
05 月 誕生会	チーズパン 煮こみハートハンバーグ おからサラダ マカロニスープ	611.4(434.0) 24.0(17.4) 32.4(24.0) 2.0(1.4)	チーズパン、パン粉、油 マヨネーズ、マカロニ、砂糖 ○ホットケーキミックス○砂糖	豚ひき肉、牛乳 おから、ハム ○卵○ホイップクリーム ○バター○牛乳	たまねぎ、ブロッコリー にんじん ○いちご○ブルーベリー ○クランベリー	ケチャップ、ウスターソース しょうゆ、コンソメ、食塩	3種類のベリーのケーキ 牛乳
06 火	御飯 さわらの照り焼き 大根のそぼろ煮 生揚げのみそ汁 果物	604.5(476.1) 27.2(21.5) 19.0(15.0) 2.2(1.6)	米、砂糖、油、片栗粉 ○マカロニ○小麦粉 ○パン粉	さわら、生揚げ 鶏ひき肉、みそ ○鶏もも肉 ○バター○チーズ○牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん 万能ねぎ、グリーンピース ○たまねぎ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒 ○食塩	マカロニグラタン お茶
07 水	御飯 チキンカツ フレンチサラダ わかめと玉葱のみそ汁	676.9(466.5) 27.3(19.4) 23.5(16.6) 2.3(1.5)	米、油、小麦粉、パン粉 ○食パン○いりごま○砂糖	鶏肉、みそ、わかめ ○バター○牛乳	キャベツ、たまねぎ パイン缶、きゅうり 干しぶどう	かつおだし汁、中濃ソース 酢、食塩	セサミトースト 牛乳
08 木	きつねうどん かぼちゃの甘煮 果物	521.8(389.0) 16.4(12.3) 8.4(6.5) 3.2(2.3)	うどん、砂糖 ○米	鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ ○ツナ缶○バター	かぼちゃ、はくさい にんじん、ねぎ ○たまねぎ○コーン缶 ○にんじん	かつおし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○コンソメ○食塩○カレー粉	カレーピラフ お茶
09 金	御飯 松風焼き 白菜のおかか和え むらくもスープ	630.0(441.6) 28.0(19.4) 22.6(16.2) 2.6(1.8)	米、パン粉、片栗粉 砂糖、油、いりごま ○コッペパン(0.1歳児) ○フランスパン(2歳児以上) ○マヨネーズ	鶏ひき肉、絹ごし豆腐 鶏むね肉、卵、なると みそ、牛乳 ○粉チーズ○牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	フランスせんべい 牛乳
10 土	ケチャップライス 粉ふき芋・チーズ かぶのスープ	556.7(414.7) 15.9(12.1) 12.4(9.4) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、油 ○食パン	鶏肉(もも皮なし) チーズ、バター	たまねぎ、かぶ、にんじん グリーンピース、パセリ ○ジャム	ケチャップ、コンソメ、食塩	ジャムサンド せんべい、クッキー、お茶
13 火	コッペパン 鶏肉のりんごソースかけ ポパイサラダ コンソメスープ	510.7(390.0) 21.6(17.0) 13.5(10.2) 2.2(1.7)	コッペパン、油 小麦粉、砂糖 ○米	鶏もも肉 ○鮭フレーク	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、にんじん、りんご しょうが、レモン果汁	しょうゆ、酢、コンソメ ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
14 水	御飯 煮魚 ごぼうとれんこんのサラダ 麩と小松菜のみそ汁	768.9(587.4) 24.7(18.8) 30.6(23.3) 2.2(1.7)	米、砂糖、マヨネーズ いりごま、焼ふ ○小麦粉○砂糖	かれい、みそ、ハム ○バター○牛乳	ごぼう、コーン缶、れんこん にんじん、こまつな きゅうり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○ココア(4.5歳児) ○フルーツミックスゼリー(5歳児)	手作りクッキー 牛乳
15 木	マーボー豆腐丼 ブロッコリーの和風マヨネーズ たまごスープ 果物	663.5(509.8) 25.3(18.7) 23.0(17.6) 2.6(2.0)	米、マヨネーズ、片栗粉 砂糖、ごま油 ○オリーブ油○マーガリン	木綿豆腐、豚ひき肉 卵、みそ ○チーズ○牛乳	ブロッコリー、ねぎ にんじん、万能ねぎ えのきたけ、しょうが ○いちごジャム	しょうゆ、酒、コンソメ、酢	二色サンド 牛乳
16 金	コーンクリームスパゲティー キャベツとベーコンドレッシング和え かぶのスープ 果物	639.3(487.4) 16.9(12.8) 16.3(12.9) 1.9(1.5)	スパゲティー、小麦粉 砂糖、オリーブ油 ○米○油○砂糖 ○あげ玉○ごま	豚ひき肉、ベーコン バター、牛乳 ○焼きのり○あおのり	キャベツ、たまねぎ、しめじ クリームコーン缶、かぶ、かぶ葉 にんじん、コーン缶、きゅうり ○焼のり	コンソメ、酢、食塩、しょうゆ ○しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
17 土	中華風炊き込みごはん 梅肉あえ 豆腐とわかめのみそ汁	484.7(357.9) 14.1(10.7) 9.4(7.0) 2.9(2.1)	米、砂糖、ごま油 ○ぶどうパン	焼き豚、みそ、絹豆腐 わかめ、かつお節	だいこん、にんじん、きゅうり たけのこ、グリーンピース うめ干し	しょうゆ、みりん、酒 食塩、かつおだし汁	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
19 月	御飯 鶏肉の甘みそ焼き ひじきの煮物 青菜のスープ 果物	573.4(395.6) 26.0(17.8) 17.2(10.9) 2.5(1.8)	米、いりごま、砂糖 ○食パン(乳児) ○ロールパン(幼児) ○マヨネーズ	鶏もも肉、さつまあげ、みそ ひじき○ツナ缶○牛乳	にんじん、こまつな、ねぎ いんげん ○きゅうり	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩 かつおだし汁 ○食塩	ツナサンド 牛乳
20 火	御飯 かじきの竜田揚げ 春雨サラダ 大根のみそ汁	561.8(428.8) 22.5(17.6) 13.7(10.5) 2.3(1.7)	米、はるさめ、油、片栗粉 砂糖、ごま油 ○スパゲティー○砂糖 ○オリーブ油	かじき、みそ、いわし(煮干し) ○豚ひき肉	だいこん、トマト にんじん、きゅうり ○たまねぎ○にんじん	しょうゆ、酢、食塩 ○食塩○ケチャップ	ナポリタン お茶
21 水	あんかけ野菜うどん(乳児) あんかけ焼きそば(幼児) さつま芋のマーマレード煮 わかめスープ(幼児) 果物	641.0(396.2) 22.7(14.2) 14.2(8.9) 1.9(1.2)	ゆでうどん(乳児)、さつまいも 焼きそばめん(幼児) 砂糖、片栗粉、ごま油、油 ○強力粉○小麦粉 ○油○砂糖○ごま油	豚肉、なると わかめ(幼児) ○焼き豚○牛乳	はくさい、にんじん、たまねぎ マーマレード、たけのこ、もやし ○たまねぎ○にんじん ○たけのこ○しめじ	しょうゆ、酢、食塩 鶏ガラスープ ○酒、○しょうゆ ○ドライイースト	手作り肉まん 牛乳
22 木	御飯 高野豆腐のはさみ煮 かぶのありゃら漬け はくさいのみそ汁 果物	559.0(416.0) 20.1(14.9) 15.3(11.0) 2.0(1.5)	米、砂糖 ○ホットケーキミックス○砂糖	鶏ひき肉 卵、凍り豆腐、みそ ○牛乳○バター○卵	きゅうり、かぶ、はくさい にんじん、かぶ・葉、しめじ ○バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、酢 酒、みりん、食塩	バナナケーキ 牛乳
23 金	黒糖パン ミートローフ マカロニサラダ コーンスープ	737.1(518.8) 21.1(14.8) 17.7(12.7) 2.3(1.6)	黒糖パン、マカロニ 砂糖、パン粉、マヨネーズ ○米○砂糖	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 ○鶏ひき肉○卵	たまねぎ、クリームコーン缶 コーン缶、きゅうり、にんじん ○にんじん○しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩 ウスターソース ○酢○食塩○しょうゆ	洋風寿司 お茶
24 土	キッズピピンパ ブロッコリーのフレンチサラダ キャベツのスープ	594.3(425.9) 17.3(12.5) 14.8(10.6) 2.5(1.9)	米、油、砂糖 いりごま、ごま油 ○食パン	豚ひき肉、鶏ひき肉	ブロッコリー、もやし、ねぎ ほうれんそう、キャベツ にんじん、コーン缶、しょうが ○ジャム	しょうゆ、コンソメ、酢 酒、食塩	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
26 月	焼肉丼 キャベツの胡麻ネーズ和え 豆腐となめこのみそ汁 果物	635.1(497.3) 31.2(24.3) 18.7(14.4) 2.5(1.9)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、ごま油 ○メロンパン	豚肉、木綿豆腐 みそ、ちくわ ○牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり なめこ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	メロンパン 牛乳
27 火	ロールパン 鮭のチーズ焼き 大根とハムのりんご酢のサラダ 玉葱とコーンのスープ	536.5(406.7) 26.3(19.9) 16.4(12.2) 2.5(1.8)	ロールパン、マヨネーズ、パン 粉 油、砂糖、オリーブ油 ○米○砂糖○ごま油	生鮭、ハム、チーズ ○鶏もも肉	だいこん、コーン缶、たまねぎ きゅうり、パセリ ○にんじん○グリーンピース ○しめじ	りんご酢、コンソメ、食塩 ○酒○食塩○しょうゆ	炊き込みごはん お茶
28 水	御飯 レバーのかりんあげ ナムル じゃがいもとわかめのみそ汁	582.5(429.0) 26.1(18.7) 16.9(12.3) 2.1(1.6)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油、じゃがいも ○米○砂糖	鶏レバー、みそ、ハム、わかめ ○豚肉○卵○かつお節 ○さくらえび○あおのり ○牛乳	ほうれんそう、もやし、しょうが ○キャベツ○ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース ○かつおだし汁○中濃ソース	お好み焼 牛乳

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。 ※2月14日の手作りクッキーで4.5歳児はココア生地やフルーツミックスゼリーを使用します。