

# 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)			
			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	カレーうどん 粉ふき芋・チーズ 果物(4歳児まで) カレーライス ★・ブロッコリー・チーズ コーンスープ★・果物(5歳児のみ)	541.1(415.5) 15.7(12.2) 11.1(8.8) 3.7(2.9)	うどん、じゃがいも(4歳児まで) 米、じゃがいも、こんにやく(5歳児) ○米	豚肉、チーズ、かまぼこ(4歳児) 豚肉、チーズ、ヨーグルト(5歳児) ○焼きのり	玉葱、人参、葱、グリーンピース パセリ(4歳児まで) 玉葱、人参、ブロッコリー、福神漬、なす コーン、クリームコーン缶、しめじ(5歳児)	かつおだし汁、カレールウ しょうゆ、食塩(4歳児まで) カレールウ、食塩(5歳児) ○青菜ふりかけ
02 金 誕生会	鮭寿司 えびフライ マカロニサラダ★ 玉葱とコーンのスープ★ 果物	753.8(526.2) 26.5(19.5) 28.7(21.2) 2.1(1.6)	米、パン粉、油、砂糖 小麦粉、いりごま、マカロニ マヨネーズ ○砂糖○タルト生地	えび、生鮭、卵、でんぶ、ハム ○生クリーム○卵○牛乳	コーン缶、大葉、パセリ たまねぎ、にんじん、なばな きゅうり ○もも缶	酢、中濃ソース コンソメ、食塩
03 土	ケチャップライス コロコロサラダ きゃべつのスープ	567.7(426.5) 15.2(11.7) 14.6(11.2) 2.6(1.8)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、油 ○ぶどうパン	鶏肉、ツナ缶、バター	たまねぎ、キャベツ きゅうり、コーン缶、にんじん グリーンピース	ケチャップ、コンソメ、食塩
05 月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の旨煮 はくさいのみそ汁	435.4(335.9) 19.0(14.8) 10.7(8.3) 2.1(1.6)	米、砂糖 ○小麦粉○マヨネーズ ○ホットケーキ粉	鶏もも肉、みそ、油揚げ ○牛乳○ツナ缶	はくさい、マーマレード にんじん、切り干しだいこん さやえんどう ○パセリ○コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、酒 ○食塩○ペーキングパウダー
06 火	和風うどん★ ちくわカレー揚げ★ 果物	512.8(400.1) 21.1(16.4) 9.7(7.2) 3.1(2.3)	ゆでうどん、油、小麦粉 ○米○もち米○砂糖 ○ごま油	鶏もも肉、ちくわ、かまぼこ ○焼き豚	はくさい、にんじん ○にんじん○たけのこ ○グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、カレー粉 ○食塩○酒○しょうゆ
07 水	コッペパン ラザニア★ フレンチサラダ マカロニスープ	623.9(472.1) 16.9(13.0) 18.4(14.3) 2.8(2.2)	コッペパン、しゅうまいの皮 小麦粉、油、パン粉 マカロニ、砂糖 ○米	豚ひき肉 バター、粉チーズ、牛乳 ○こんぶ佃煮	キャベツ、たまねぎ パイン缶、きゅうり 干しぶどう、にんじん	ケチャップ、コンソメ 酢、パセリ粉、食塩
08 木	御飯 さわらの照り焼き わかめの和風サラダ★ むらくもスープ★	611.6(457.8) 28.2(21.1) 19.4(14.3) 2.2(1.7)	米、片栗粉 砂糖、油、小麦粉 ○コーンフレーク ○玄米フレーク	さわら、絹ごし豆腐、鶏むね肉 卵、なると、わかめ ○無塩バター○牛乳 ○マシュマロ	もやし、たまねぎ きゅうり、トマト	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、食塩、酢
09 金 卒園遠足	豚丼 のりあえ 豆腐となめこのみそ汁 果物	631.7(469.3) 23.8(17.9) 26.0(19.1) 2.4(1.8)	米、砂糖、油 ○マドレーヌ	豚肉、木綿豆腐 みそ、刻みのり ○牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん しらたき、なめこ、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ みりん
10 土	キッズピピンパ さつまいもレモン煮 はくさいと油揚げのみそ汁	617.8(460.6) 17.7(13.5) 12.9(9.7) 2.9(2.1)	米、油、砂糖、さつまいも いりごま、ごま油 ○食パン	豚ひき肉、鶏ひき肉 みそ、油揚げ	にんじん、もやし、ねぎ ほうれんそう、はくさい レモン汁、しょうが ○ジャム	かつおだし汁、しょうゆ 食塩
12 月	御飯 魚のステーキオニオンドレッシング おからサラダ きゃべつのみそ汁★	505.0(370.3) 19.6(14.7) 17.8(13.5) 2.2(1.6)	米、油、小麦粉 マヨネーズ、砂糖 ○食パン	かじき、みそ、おから、ハム ○バター○あおのり○牛乳	キャベツ、ブロッコリー にんじん、たまねぎ	しょうゆ、酢、かつおだし汁
13 火	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	512.0(384.6) 17.0(15.1) 10.1(9.9) 1.5(1.1)	ゆでうどん(乳児) 生中華めん(幼児) 砂糖、ごま油 ○ホットケーキミックス○砂糖	鶏もも肉、かまぼこ(乳児) 鶏もも肉、なると、わかめ(幼児) ○チーズ○牛乳	かぼちゃ にんじん、キャベツ(乳児) コーン缶、ねぎ(幼児)	かつおだし汁、しょうゆ(乳児) ラーメンスープ、しょうゆ(幼児)
14 水	御飯 レバーのかりんあげ ★ ハンサンスー 大根のみそ汁	613.0(408.0) 21.6(14.6) 11.7(9.6) 3.0(2.2)	米、片栗粉、はるさめ 砂糖、油、ごま油 ○ゆでうどん(0.1歳児) ○焼きそば麺(2歳児以上) ○油○ごま油	鶏レバー、ハム、みそ ○豚肉 ○あおのり(2歳児以上)	だいこん、きゅうり にんじん、しょうが ○きゃべつ○ピーマン ○にんじん○たまねぎ	ケチャップ、酢、しょうゆ、かつおだし汁 食塩、ウスターソース ○みりん○しょうゆ○食塩(0.1歳児) ○食塩○ウスターソース(2歳児以上)
15 木	マーボー豆腐丼 ナムル ★ わかめスープ	474.2(349.8) 17.4(12.8) 10.9(7.9) 2.0(1.6)	米、片栗粉、砂糖、ごま油 ○食パン	豚ひき肉、ハム、わかめ 木綿豆腐、みそ ○牛乳	ほうれんそう、もやし、ねぎ しょうが ○いちごジャム	しょうゆ、酒
16 金	ぶどうぼん(幼児) ロールパン、鶏の唐揚げ★ マカロニグラタン(幼児) ブロッコリー・トマト 玉葱とコーンのスープ(乳児) 果物	716.1(395.5) 29.2(18.0) 21.5(10.3) 3.1(1.7)	ぶどうぼん(幼児)、ロールパン マカロニ、小麦粉、パン粉(幼児) 片栗粉、油 ○砂糖	鶏もも肉 バター、チーズ、牛乳(幼児) ○ヨーグルト(無糖)	ブロッコリー、トマト、たまねぎ しょうが、パセリ コーン缶(乳児) ○もも缶○バナナ○パイン缶	しょうゆ、酒、食塩 コンソメ(乳児)
17 土 卒園式	けんちんうどん ジャーマンポテト 果物	535.1(386.1) 14.3(10.5) 14.5(10.7) 3.1(2.2)	うどん、じゃがいも 片栗粉、油 ○スティックパン	豆腐、ベーコン	グリーンピース、コーン缶 たまねぎ、にんじん、だいこん はくさい	しょうゆ、かつおだし汁 食塩
19 月	ロールパン 鶏のチーズ焼き ポパイサラダ ★ コンソメスープ 果物	511.9(348.1) 25.5(17.5) 15.0(10.5) 2.7(1.9)	ロールパン、マヨネーズ 油、パン粉 ○米	鶏もも肉、チーズ ○煮干し(2歳児以上)	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、にんじん、パセリ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩 ○しそわかめふりかけ
20 火	豚コーン丼 ブロッコリーの和風マヨネーズ じゃがいもと玉葱のみそ汁 果物	593.5(445.1) 21.8(16.4) 18.9(14.1) 2.1(1.6)	米、じゃがいも ○ホットケーキ粉○砂糖	豚ひき肉、みそ ○バター○牛乳	ブロッコリー、コーン缶 たまねぎ、にんじん、しょうが ○バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、酢
22 木	ミートスパゲティー キャベツとハムのサラダ コーンスープ	648.2(508.8) 23.8(18.6) 17.8(13.6) 2.3(1.8)	スパゲティー、油、砂糖 ○米○砂糖	豚ひき肉、ハム ○鶏ひき肉○油揚げ	キャベツ、たまねぎ クリームコーン缶、コーン缶 にんじん、きゅうり、 ○にんじん	ケチャップ、コンソメ 酢、食塩 ○しょうゆ○みりん
23 金	御飯 煮魚 ひじきのサラダ 大根のみそ汁 果物	557.3(444.0) 24.4(19.2) 16.3(12.5) 2.3(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖 ○メロンパン	かたい、ツナ缶 みそ、ひじき ○牛乳	だいこん、コーン缶、キャベツ ミニトマト	かつおだし汁、酢 しょうゆ、酒、食塩
24 土	チャーハン もやしのごま和え かぶのスープ	486.0(345.9) 12.6(9.2) 10.2(7.5) 2.3(1.7)	米、砂糖、ごま油、ごま ○スティックパン	焼き豚	もやし、かぶ、きゅうり にんじん、たけのこ ピーマン、ねぎ、かぶ・葉	しょうゆ、コンソメ 食塩、こしょう
26 月	御飯 豚肉のしょうが焼き 梅肉あえ 麩とわかめのみそ汁	536.1(401.5) 21.5(16.2) 19.2(14.2) 2.4(1.9)	米、油、焼ふ、砂糖 ○食パン○マヨネーズ	豚肉、みそ、わかめ ○しらす干し○粉チーズ ○あおのり○牛乳	だいこん、きゅうり にんじん、うめ干し、しょうが	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酒
27 火	御飯 チキンカツ ポテトサラダ 玉葱とたまごのみそ汁	577.0(418.9) 20.6(15.4) 18.6(14.2) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、小麦粉 油、マヨネーズ、パン粉	鶏もも肉 卵、みそ ○パバロア	たまねぎ、きゅうり にんじん、万能ねぎ	かつおだし汁 中濃ソース、食塩
28 水	ハヤシライス ★ ミックスサラダ 青菜のスープ 果物	572.2(441.4) 21.0(16.4) 11.4(8.8) 3.8(2.9)	米、じゃがいも、油 ○ゆでうどん	豚肉 ○鶏もも肉○かまぼこみそ	キャベツ、たまねぎ トマト、こまつな、コーン缶 ねぎ、きゅうり、にんじん ○にんじん○はくさい	ハヤシルウ、しょうゆ コンソメ、酢、食塩 ○かつおだし汁
29 木	御飯 高野豆腐の揚げ煮 きゅうりとわかめの酢の物 はくさいのみそ汁	640.0(484.8) 19.4(14.3) 25.8(19.6) 1.9(1.4)	米、砂糖、油 片栗粉、ごま ○小麦粉○砂糖	豚ひき肉、凍り豆腐 みそ、わかめ ○牛乳○クリームチーズ ○無塩バター○卵	みかん缶、はくさい きゅうり、赤ピーマン ピーマン、たまねぎ	かつおだし汁、酢 しょうゆ、酒、みりん、食塩
30 金	和風スパゲティー にんじんグラッセ、かぼちゃ コーンのスープ	638.2(467.7) 24.8(17.0) 13.2(10.0) 3.1(2.3)	スパゲティー、マヨネーズ オリーブ油、砂糖、コーンスターチ ○米○砂糖	鶏もも肉、バター、牛乳 ○煮干し(2歳児以上) ○かつお節○焼きのり	たまねぎ、にんじん、コーン缶 かぼちゃ、エリンギイ、パセリ 万能ねぎ、クリームコーン缶 ○うめびしお	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 ○しょうゆ
31 土	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	鶏肉 大豆、さつま揚げ、みそ	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

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。

★ ゆりくみのリクエストメニューです

沼間愛児園(一般)

3時おやつ
青菜おにぎり お茶
もものタルト 牛乳
ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
ツナコーンパン 牛乳
中華風おこわ お茶
こんぶごぼん お茶
玄米フレークスナック 牛乳
マドレーヌ 牛乳
ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
青のりトースト 牛乳
チーズ蒸しパン 牛乳
焼きそば(2歳児以上) 焼きうどん(0.1歳児) お茶
いちごジャムサンド 牛乳
フルーツヨーグルト せんべい、お茶
スティックパン クッキー、せんべい、お茶
しぞわかめごぼん 煮干し(2歳児以上)、お茶
バナナスティックホットケーキ 牛乳
きつねごぼん お茶
メロンパン 牛乳
スティックパン クッキー、せんべい、お茶
じゃこトースト 牛乳
パパロア せんべい、お茶
みそうどん お茶
チーズまんじゅう 牛乳
梅おかおにぎり 煮干し(2歳児以上) お茶
ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶