

# 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	
02月	豚丼 わかめとコーンサラダ 大根のみそ汁	603.9(468.4) 21.8(17.2) 19.6(15.4) 2.9(2.2)	米、砂糖、油 〇マカロニ〇砂糖 〇オリーブ油	豚肉、みそ、わかめ 〇ベーコン	たまねぎ、だいこん、キャベツ コーン缶、しらたき 〇たまねぎ〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢 〇ケチャップ〇食塩	マカロニナポリタン お茶
03火	御飯 魚のごまみそやき ハンサンスー とろろ昆布のすまし汁 果物	602.1(435.7) 25.2(19.1) 21.3(13.1) 2.0(1.5)	米、はるさめ、砂糖 ごま油、ごま 〇食パン(乳児) 〇ロールパン(幼児) 〇マヨネーズ	さわら、ハム、みそ とろろこんぶ 〇チーズ 〇ツナ缶(幼児)〇牛乳	きゅうり、にんじん、万能ねぎ 〇きゅうり〇キャベツ(幼児)	かつおだし汁、酢 しょうゆ、酒、食塩 〇食塩	チーズサンド(乳児) チーズ野菜サンド(幼児) 牛乳
04水	和風うどん さつま芋の甘煮 果物	499.8(372.8) 14.6(11.1) 6.4(4.7) 2.6(2.0)	うどん、さつまいも、砂糖 〇米	鶏もも肉、かまぼこ 〇ベーコン	はくさい、にんじん 〇にんじん〇たまねぎ 〇グリーンピース	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 〇コンソメ	ピラフ お茶
05木	マーボー豆腐丼 キャベツとトマトのサラダ わかめスープ 果物	552.3(407.4) 18.4(13.1) 21.0(15.2) 2.6(1.9)	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油 〇じゃがいも〇油	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇牛乳	キャベツ、トマト、ねぎ きゅうり、しょうが	酒、しょうゆ、コンソメ 酢、食塩 〇食塩	フライドポテト 牛乳
06金	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	610.1(458.8) 22.0(16.6) 21.2(15.8) 2.1(1.5)	米、砂糖 〇ホットケーキ粉〇油 〇砂糖	鶏もも肉、みそ、油揚げ 〇バター〇牛乳	はくさい、にんじん 切り干しだいこん、いんげん 〇ジャム	しょうゆ、かつおだし汁	スティックホットケーキ 牛乳
07土	しそわかめごはん 肉じゃが 貝たくさんのみそ汁	584.5(402.6) 18.4(12.8) 13.5(9.3) 2.1(1.5)	米、じゃがいも、砂糖 いりごま、油 〇ぶどうパン	豚肉、豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん だいこん、はくさい グリーンピース、しめじ	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 〇しそわかめふりかけ	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
09月	ほうれんそうとベーコンのスパゲティー ブロッコリーフレンチサラダ きゃべつのスープ	603.7(424.7) 23.6(13.0) 19.1(12.7) 3.0(1.8)	スパゲティー、オリーブ油、油 〇米〇砂糖	ベーコン、チーズ、バター 〇煮干し(幼児)〇鶏もも肉	ブロッコリー、たまねぎ キャベツ、にんじん ほうれんそう、エリンギ 〇にんじん〇しめじ 〇ごぼう	しょうゆ、みりん コンソメ、酢、食塩 〇しょうゆ〇食塩〇酒	鶏とごぼうの御飯 煮干し(幼児) お茶
10火	御飯 煮魚 白菜の梅肉あえ 大根のみそ汁 果物	519.7(382.9) 24.1(18.1) 13.4(9.3) 2.2(1.7)	米、砂糖 〇砂糖	かれい、みそ、かつお節 〇卵(黄)〇バター〇牛乳	はくさい、だいこん、きゅうり にんじん、うめ干し、しょうが 〇かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ みりん	スイートパンプキン クッキー(幼児) 牛乳
11水	黒糖パン ボークビーンズ キャベツとツナのサラダ マカロニスー 果物	545.5(394.3) 19.8(14.9) 11.7(8.7) 2.7(1.9)	黒糖パン、じゃがいも 油、マカロニ、砂糖 〇米	豚肉、大豆、ツナ缶 〇鮭フレーク	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン缶	ケチャップ、コンソメ 酢、パセリ粉、食塩 〇青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
12木	焼肉丼 ナムル 玉葱とコーンのスープ	619.8(440.5) 27.5(20.2) 18.6(13.3) 2.6(2.0)	米、砂糖、ごま油、いりごま 〇食パン〇砂糖	豚肉、ハム 〇きな粉〇バター〇牛乳	たまねぎ、ほうれんそう もやし、コーン缶、パセリ	しょうゆ、コンソメ	きな粉サンド 牛乳
13金	御飯 松風焼き ひじきの煮物 青菜のスー 果物	554.3(413.9) 26.0(19.4) 12.6(9.1) 3.3(2.5)	米、パン粉、砂糖 油、いりごま 〇ゆでうどん	鶏ひき肉、みそ、油揚げ 牛乳、ひじき 〇豚肉〇かまぼこ	たまねぎ、こまつな、にんじん ねぎ、いんげん 〇はくさい〇にんじん 〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ コンソメ 〇食塩〇かつおだし汁 〇しょうゆ	肉野菜うどん お茶
14土	鶏ときのこのスパゲティー キャベツとコーンのサラダ かぶのスー	572.7(416.3) 19.6(14.8) 15.5(11.4) 3.3(2.4)	スパゲティー、油 オリーブ油 〇食パン	鶏もも肉、バター	かぶ、キャベツ、たまねぎ かぶ・葉、トマト、コーン缶 エリンギ、にんじん 万能ねぎ、しめじ 〇ジャム	しょうゆ、みりん、食塩 酢、コンソメ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
16月	キッズピビンバ かぼちゃの甘煮 わかめと万能ねぎのみそ汁 果物	522.9(395.4) 19.3(14.4) 9.5(7.0) 3.2(2.4)	米、砂糖、いりごま ごま油、油 〇食パン	豚ひき肉、鶏ひき肉 みそ、わかめ 〇バター〇あおのり 〇牛乳	かぼちゃ、もやし 万能ねぎ、ねぎ、しょうが にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ、酒	青のりトースト 牛乳
17火	コッペパン ハンバーグ マセドアンサラダ 野菜スー	606.9(453.3) 21.0(16.0) 18.8(14.0) 2.9(2.2)	コッペパン、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、パン粉 〇米	豚ひき肉、牛乳、チーズ 〇煮干し(幼児)〇焼きのり	たまねぎ、きゅうり、かぶ にんじん、かぶ・葉	ケチャップ、コンソメ 食塩、中濃ソース 〇うめちりふりかけ	うめちりおにぎり 煮干し(幼児) お茶
18水	御飯 魚のステーキオニオンドレッシング 野菜の煮物 白菜のみそ汁 果物	592.0(430.6) 24.8(18.4) 19.9(14.6) 2.3(1.6)	米、砂糖、油、小麦粉 〇片栗粉〇ごま油 〇小麦粉	かじき、鶏もも肉、みそ 〇豚肉〇卵 〇牛乳	だいこん、はくさい、にんじん たまねぎ、しめじ、きぬさや 〇にら〇にんじん〇ねぎ	しょうゆ、酢、酒 みりん、かつおだし汁 〇かつおだし汁〇酢 〇しょうゆ	チヂミ 牛乳
19木	野菜うどん さつま芋の天ぷら 果物	548.9(400.0) 21.4(11.6) 8.5(6.2) 2.4(1.5)	ゆでうどん、さつまいも 小麦粉、油 〇米〇砂糖	鶏もも肉、かまぼこ 〇豚ひき肉	きゃべつ、にんじん 〇ごぼう〇にんじん〇しめじ 〇グリーンピース	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 〇食塩〇酒〇しょうゆ	炊き込み御飯 お茶
20金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 わかめの和風サラダ 麩と青菜のみそ汁	591.8(427.0) 21.3(15.3) 20.9(14.9) 2.6(1.8)	米、砂糖、油 片栗粉、焼ふ 〇ホットケーキミックス 〇砂糖	生揚げ、豚ひき肉 わかめ、みそ 〇卵〇ヨーグルト(無糖) 〇砂糖 〇バター〇牛乳	トマト、きゅうり、たまねぎ にんじん、ほうれんそう グリーンピース、えのきたけ 〇りんご	かつおだし汁、しょうゆ 酒、酢	アップルヨーグルトケーキ 牛乳
21土	ケチャップライス ポテトサラダ 貝たくさんのスー	583.5(439.4) 15.9(12.2) 13.9(10.7) 2.5(1.8)	米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ、油 〇ぶどうパン	鶏肉、ツナ缶、バター	たまねぎ、にんじん、コーン缶 きゅうり、グリーンピース、かぶ かぶの葉	ケチャップ、コンソメ 食塩、パセリ粉	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
23月	ロールパン 鶏肉のりんごソースかけ マカロニサラダ コンソメスー 果物	561.8(424.1) 24.2(17.4) 17.1(12.6) 2.3(1.7)	ロールパン、マカロニ 小麦粉、マヨネーズ 油、砂糖 〇米	鶏もも肉、ハム 〇ツナ缶	たまねぎ、きゅうり、りんご にんじん、しょうが、レモン果汁 〇にんじん〇塩こんぶ 〇しめじ	しょうゆ、酢 コンソメ、食塩 〇しょうゆ	塩昆布とツナのごはん お茶
24火	御飯 レバーのかりんあげ もやしとコーンのナムル きゃべつのみそ汁	597.2(433.9) 23.2(16.4) 16.2(11.8) 1.9(1.4)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 〇ホットケーキミックス〇砂糖	鶏レバー、みそ 〇チーズ〇牛乳	もやし、キャベツ、ほうれんそう コーン缶、しょうが	ケチャップ、しょうゆ ウスターソース かつおだし汁	チーズ蒸しパン 牛乳
25水	和風スパゲティー 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンスー 果物	562.3(441.8) 19.2(15.0) 9.0(6.8) 2.7(2.2)	スパゲティー、オリーブ油 油、砂糖 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも肉、ハム、バター 〇しらす干し	だいこん、たまねぎ、なす クリームコーン缶、コーン缶 エリンギ、きゅうり、万能ねぎ	しょうゆ、りんご酢 みりん、コンソメ、食塩 〇しょうゆ	じゃこごはん お茶
26木 誕生会	筍御飯 鶏の唐揚げ トマトサラダ 麩のすまし汁 果物	587.5(435.0) 18.1(12.3) 10.7(8.0) 1.9(1.3)	米、油、砂糖 片栗粉、焼ふ	鶏もも肉、油揚げ、わかめ 〇ホイップクリーム(幼児)	トマト、たけのこ、きゅうり 万能ねぎ、たまねぎ レモン、パセリ、しょうが 〇もも缶	しょうゆ、かつおだし汁 酢、酒、食塩	ももゼリー せんべい、お茶
27金	御飯 鮭のマヨネーズ焼き ポパイサラダ 玉葱と油揚げのみそ汁	612.6(463.5) 26.9(20.6) 21.5(16.2) 2.3(1.8)	米、マヨネーズ、油 〇食パン	生鮭、みそ、油揚げ 〇牛乳	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、にんじん、パセリ 〇いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	いちごジャムサンド 牛乳
28土	そぼろあんかけ丼 コロコロサラダ 豆腐と野菜のみそ汁	635.4(472.1) 19.9(15.3) 19.2(14.9) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、片栗粉、油 マカロニ 〇スティックパン	豚ひき肉、絹ごし豆腐 みそ、ツナ缶	たまねぎ、はくさい、きゅうり コーン缶、にんじん、しめじ グリーンピース、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	スティックパン クッキー、せんべい、お茶

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。