

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()は%	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 火 子ども大会	二色サンド 鶏の唐揚げ ポテトサラダ コーンスープ	543.7(425.9) 22.2(16.4) 22.8(18.1) 2.1(1.7)	じゃがいも、食パン、油 マヨネーズ、片栗粉 ○砂糖○ホットケーキミックス	鶏もも肉、ハム、チーズ ○牛乳 ○ホイップクリーム○バター ○卵(2歳児以上)	クリームコーン缶、コーン缶 きゅうり、にんじん、しょうが ○もも缶	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩	こいのぼりケーキ お茶
02 水	カレーピラフ マカロニサラダ・トマト わかめスープ	507.2(372.8) 14.9(11.0) 14.6(10.9) 1.5(1.2)	米、マカロニ、マヨネーズ ○ホットケーキミックス○砂糖	ツナ缶、ハム、わかめ ○牛乳○バター	ミニトマト、にんじん、たまねぎ きゅうり、グリーンピース ○バナナ	コンソメ、食塩、カレー粉 鶏がらスープ	バナナスティックケー キ 牛乳
07 月	御飯 鮭のごまみそやき 野菜の煮物 とろろ昆布のすまし汁	553.1(407.1) 24.2(18.5) 14.4(10.0) 1.4(1.0)	米、砂糖、ごま油、ごま ○砂糖○片栗粉	鮭、鶏もも肉、みそ とろろこんぶ ○牛乳○カルピス	だいこん、にんじん、しめじ 万能ねぎ、いんげん	酒、しょうゆ、かつおだし汁 みりん、食塩	カルピスくすもち せんべい 牛乳
08 火	コッペパン ラザニア フレンチサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	627.1(480.3) 17.2(13.2) 18.6(14.1) 2.9(2.2)	コッペパン、しゅうまいの皮 小麦粉、油、パン粉、砂糖 ○米○砂糖○ごま油	牛乳、豚ひき肉、バター 粉チーズ ○干しえび	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 パイン缶、にんじん、きゅうり 干しぶどう、パセリ ○にんじん○たけのこ○しめじ	ケチャップ、コンソメ、酢 パセリ粉、食塩 ○しょうゆ○酒○食塩	桜えびのごはん お茶
09 水	御飯 和風ミートローフ パンサンスー わかめのみそ汁	610.6(441.5) 23.7(17.5) 21.4(16.3) 2.5(1.7)	米、はるさめ、パン粉、砂糖 片栗粉、ごま油 ○マヨネーズ ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児)	豚ひき肉、ハム、牛乳 みそ、卵、ひじき、わかめ ○粉チーズ○牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん ○パセリ	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁	フランスせんべい 牛乳
10 木	和風うどん いもイモ?サラダ スナッペンどう 果物	581.3(442.5) 20.4(15.2) 14.0(11.1) 2.0(1.5)	ゆでうどん、じゃがいも さつまいも、マヨネーズ ○米○油○砂糖	鶏もも肉、かまぼこ ○チーズ○豚ひき肉	はくさい、かぼちゃ、きゅうり スナッペンどう、にんじん ○トマト○キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩 ○中濃ソース○しょうゆ ○ケチャップ	タコライス お茶
11 金	御飯 レバーのかりんあげ のりあえ 青菜のスープ	547.3(407.3) 21.8(15.6) 14.3(10.5) 2.0(1.5)	米、片栗粉、油、砂糖 ○ホットケーキミックス	鶏レバー、刻みのり ○ヨーグルト(無糖)○牛乳	もやし、キャベツ、こまつな ねぎ、にんじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ コンソメ、ウスターソース	ヨーグルトケーキ 牛乳
12 土	鮭おにぎり 鶏団子の煮物 ウインナー ブロッコリー・トマト	649.2(484.9) 23.2(17.5) 26.3(19.5) 2.2(1.7)	米、油、砂糖、片栗粉 ○スティックパン	鶏ひき肉、ウインナー さけ、焼きのり	トマト、ブロッコリー にんじん、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん、食塩	スティックパン クッキー、せんべい お茶
14 月	御飯 鶏肉の照り焼き ひじきのサラダ 貝たくさんのみそ汁	567.6(425.9) 25.2(19.3) 21.5(16.0) 2.5(1.9)	米、砂糖、マヨネーズ ○じゃがいも○油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ ツナ缶、油揚げ、ひじき ○牛乳	だいこん、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、にんじん こまつな	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 ○食塩	フライドポテト 牛乳
15 火	ハヤシライス スティックサラダ コンソメスープ	645.2(493.8) 18.3(14.1) 21.8(16.8) 3.7(2.9)	米、じゃがいも、マヨネーズ ○ゆでうどん	豚肉、牛乳、チーズ、みそ ○鶏むね肉○かまぼこ	たまねぎ、にんじん きゅうり、いんげん ○にんじん○キャベツ	ハヤシルウ、コンソメ、食塩 ○しょうゆ、○かつおだし汁	野菜うどん お茶
16 水	ロールパン かじきのチーズフライ トマトサラダ マカロニスープ 果物	569.6(398.4) 22.4(16.3) 15.2(10.9) 2.1(1.6)	ロールパン、油、パン粉 マカロニ、砂糖、小麦粉 ○米○砂糖	かじき、粉チーズ ○焼きのり○かつお節	トマト、たまねぎ、かぶ きゅうり、かぶ・葉、にんじん レモン、パセリ ○うめびしお	酢、コンソメ、酒、食塩 ○しょうゆ	梅おかかごはん お茶
17 木	御飯 松風焼き 切干大根の旨煮 豆腐のみそ汁	624.3(478.4) 26.6(19.8) 21.2(15.6) 2.7(2.1)	米、パン粉、砂糖、油、いりごま ○食パン(乳児) ○マヨネーズ(乳児) ○コッペパン(幼児)	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、牛 乳 みそ、さつまいも、わかめ ○ハム(乳児) ○ウインナー(幼児)○牛乳	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん、いんげん ○キャベツ(幼児)	かつおだし汁、しょうゆ ○ケチャップ(幼児) ○カレー粉(幼児)	ハムサンド(乳児) カレードッグ(幼児) 牛乳
18 金	アスパラの和風スパゲティー キャベツとハムのサラダ コーンスープ 果物	581.4(446.9) 22.4(17.1) 11.5(8.5) 3.3(2.5)	スパゲティー、油、オリーブ油 ○米○砂糖○ごま油	鶏もも肉、ハム、バター ○鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、きゅうり クリームコーン缶、コーン缶 にんじん、スバラガス、エリン ギ ○グリーンピース○しめじ○にん	しょうゆ、みりん、コンソメ 食塩、酢 ○酒○食塩○しょうゆ	炊き込みごはん お茶
19 土	マーボー豆腐丼 もやしの和え物 白菜のスープ	558.1(397.8) 17.9(13.1) 13.8(9.3) 2.4(1.8)	米、片栗粉、砂糖、ごま油 ○食パン	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	もやし、ほうれんそう、はくさい ねぎ、コーン缶、しょうが ○ジャム	しょうゆ、酒、コンソメ	ジャムサンド クッキー、せんべい お茶
21 月	キッズピビンバ かぼちゃの甘煮 きゃべつのみそ汁 果物	535.0(391.9) 21.2(15.2) 15.9(11.2) 2.5(1.9)	米、砂糖、いりごま ごま油、油 ○ぎょうざの皮	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ ○ピザチーズ○ハム ○牛乳	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう キャベツ、にんじん、ねぎ、し ょうが ○たまねぎ○ピーマン○パセリ	しょうゆ、酒、かつおだし汁 ○ケチャップ	餃子ピザ 牛乳
22 火	御飯 カレイのあんかけ 白菜の梅肉あえ 麩とほうれんそうのみそ汁	543.2(410.9) 23.9(18.2) 14.8(11.0) 2.7(2.1)	米、油、片栗粉、砂糖、焼ふ ○砂糖○油○じゃがいも ○片栗粉	かあい、みそ、かつお節 ○バター○チーズ○牛乳	はくさい、たまねぎ、きゅうり もやし、たけのこ、グリーンピース 万能ねぎ、にんじん、うめ干し えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、食塩 ○しょうゆ	チーズじゃがもち 牛乳
23 水	コッペパン 鶏肉のトマトソース煮 アスパラサラダ 野菜スープ	584.8(416.2) 20.5(13.3) 14.0(10.4) 2.3(1.5)	コッペパン、油、小麦粉 マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、ベーコン ○煮干し(幼児)	ホールトマト缶、アスパラガス たまねぎ、かぶ、コーン缶 にんじん、かぶ・葉	ケチャップ、コンソメ、食塩	あおりんごゼリー 煮干し(幼児) せんべい、お茶
24 木	御飯 高野豆腐のはさみ煮 ナムル わかめと玉葱のみそ汁 果物	490.5(382.0) 19.3(15.1) 11.5(9.0) 3.2(2.5)	米、砂糖、ごま油 ○食パン○じゃがいも ○砂糖○コーンスターチ	鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ ハム、わかめ ○ベーコン○牛乳	ほうれんそう、もやし、たまねぎ にんじん、しめじ ○コーン缶○クリームコーン缶 ○たまねぎ○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん、食塩 ○コンソメ	食パン 野菜チャウダー
25 金	きつねうどん そら豆のかき揚げ トマト・チーズ 果物	633.3(478.9) 22.7(17.5) 16.1(12.4) 3.6(2.6)	干しうどん、砂糖、小麦粉、油 ○米	鶏もも皮なし小間、油揚げ チーズ、かまぼこ、桜えび ○ベーコン	トマト、そらまめ、はくさい にんじん、ねぎ、コーン缶 ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○コンソメ	ピラフ お茶
26 土	菜飯 肉じゃが 貝たくさんのみそ汁 果物	504.8(380.2) 14.8(10.9) 8.6(6.8) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、砂糖、油 ○ぶどうパン	豚肉、絹ごし豆腐、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	ぶどうパン クッキー、せんべい お茶
28 月	御飯 煮魚 うの花炒り はくさいのみそ汁 果物	559.1(423.6) 27.3(20.8) 12.4(9.1) 2.9(2.2)	米、砂糖 ○食パン	かあい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ ○チーズ○牛乳	はくさい、ねぎ、にんじん しょうが ○いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ	二色サンド 牛乳
29 火 誕生会	御飯 シュウマイ シュウマイ&エビシュウマイ(幼 児) わかめの和風サラダ	589.7(423.9) 20.3(13.9) 17.8(12.6) 2.9(1.9)	米、しゅうまいの皮、片栗粉 油、砂糖、ごま油 ○マカロニ○砂糖 ○オリーブ油	豚ひき肉、みそ えび、わかめ ○粉チーズ○ベーコン ○オリーブ油	だいこん、トマト、たまねぎ きゅうり、たけのこ、コーン缶 グリーンピース、しょうが ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 ○食塩○ケチャップ	マカロニナポリタン お茶
30 水	ロールパン コロッケ ツナサラダ 人參オレンジ煮 コーンポタージュ	581.9(441.1) 15.9(11.9) 20.4(15.8) 2.4(1.8)	ロールパン、じゃがいも パン粉、小麦粉、油、砂糖 コーンスターチ、片栗粉 ○砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム ○ヨーグルト(無糖)	クリームコーン缶、キャベツ きゅうり、コーン缶、にんじん レモン、パセリ、たまねぎ ○もも缶○パイン缶○みかん缶	ウスターソース、酢 コンソメ、食塩	フルーツヨーグルト マッシュマロサンド、お 茶
31 木	みそうどん 鶏肉のアスパラ炒め(乳児) 鶏肉のアスパラ巻き(幼児) 果物	470.3(340.5) 27.1(19.0) 6.0(4.3) 2.9(2.2)	ゆでうどん、砂糖 ○米	鶏肉、豚肉、みそ チーズ、かまぼこ ○焼きのり ○煮干し(幼児)	キャベツ、アスパラガス にんじん	かつおだし汁、食塩 しょうゆ ○青菜ふりかけ	青菜のおにぎり 煮干し(幼児) お茶

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。