

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分( )はキ	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	
01 金	マーボー豆腐丼 キャベツとコーンの中華和え わかめスープ 果物	671.7(505.0) 20.8(15.0) 25.4(18.7) 1.7(1.3)	米、片栗粉、砂糖、ごま油 〇小麦粉〇砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇クリームチーズ 〇無塩バター〇卵〇牛乳	キャベツ、トマト、コーン缶 ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、酢	チーズまんじゅう 牛乳
02 土	いりご菜飯 筑前煮 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	581.3(412.6) 21.8(16.1) 10.4(7.6) 3.3(2.4)	米、じゃがいも、砂糖 〇食パン	鶏肉、大豆、さつま揚げ みそ、しらす干し	たまねぎ、たけのこ にんじん 〇りんごジャム	しょうゆ、かつおだし汁	りんごジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
04 月	コッペパン 肉団子のポトフ 野菜のキツシュ 果物	702.9(552.2) 27.3(21.4) 23.7(18.7) 2.3(1.7)	コッペパン、じゃがいも 片栗粉、油 〇米	豚ひき肉、卵、ベーコン 生クリーム、チーズ 〇ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん ホールトマト缶、ほうれんそう エリンギ、しょうが 〇にんじん〇塩こんぶ〇しめじ	コンソメ、食塩、こしょう	塩昆布とツナのごはん お茶
05 火	御飯 鮭のみそチーズやき 磯豆 さやべつのすまし汁 果物	601.3(455.1) 29.6(22.5) 19.8(14.8) 2.7(2.1)	米、砂糖 〇小麦粉〇マヨネーズ 〇ホットケーキミックス	生鮭、大豆、みそ、チーズ 油揚げ、ひじき、あおのり 〇ベーコン〇牛乳	キャベツ、にんじん 〇コーン缶〇パセリ	しょうゆ、みりん かつおだし汁、食塩 〇食塩	ベーコンとコーンのパン 牛乳
06 水	カレーライス ミルクカレー (1歳児) マカロニサラダ コーンスープ	648.9(494.0) 22.2(17.1) 19.9(15.8) 3.2(2.5)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ 〇食パン(1歳児) 〇フランスパン(2歳児以上)	豚肉、ツナ缶、牛乳(1歳児) 〇しらす干し〇粉チーズ 〇あおのり〇牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶 クリームコーン缶、きゅうり 〇みかん〇りんご果汁〇もも缶	カレールー、コンソメ、食塩	じゃこトースト 牛乳
07 木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 華風和え 大根のみそ汁 果物	401.8(303.8) 18.4(13.2) 6.3(4.4) 1.9(1.5)	米、砂糖、ごま油	鶏もも肉、みそ	もやし、チンゲンサイ、だいこん コーン缶、マーマレード にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酒、酢	非常食用クラッカー せんべい お茶
08 金	御飯 レバーのかりんあげ キャベツの胡麻ネーズ和え えのきとほうれんそうのみそ汁 果物	610.0(454.7) 23.1(16.7) 20.3(15.0) 2.5(1.9)	米、片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ、いりごま 〇じゃがいも〇油	鶏レバー、みそ 油揚げ、ちくわ 〇じゃこ〇干しえび 〇あおのり〇牛乳	キャベツ、きゅうり、ほうれん そう にんじん、えのきたけ、しょうが 〇たまねぎ〇キャベツ	ケチャップ、しょうゆ、ソース かつおだし汁 〇食塩〇しょうゆ	じゃが芋の子チミ 牛乳
09 土	肉うどん 粉ふき芋・チーズ・トマト 果物	582.1(434.9) 16.4(12.4) 18.7(14.5) 2.1(1.5)	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖 〇ぶどうパン	豚肉、チーズ、かまぼこ	はくさい、トマト、にんじん パセリ	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、食塩	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
11 月	御飯 ミートローフ 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	625.3(449.9) 25.9(18.5) 21.2(15.0) 2.5(1.9)	米、パン粉、砂糖 〇食パン 〇マヨネーズ	豚ひき肉、牛乳 みそ、油揚げ 〇えび〇チーズ〇牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん 切り干しだいこん、いんげん 〇パセリ	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、食塩、ソース	エビトースト 牛乳
12 火	御飯 手作りがんも ささみときゅうりの和え物 とろろ昆布のすまし汁 果物	618.1(458.1) 21.5(15.9) 21.2(14.9) 1.9(1.4)	米、パン粉、油、ごま油 いりごま、砂糖、片栗粉 〇白玉粉〇小麦粉〇油	木綿豆腐、鶏ささ身、みそ とろろこんぶ、ひじき 〇チーズ〇牛乳	キャベツ、トマト、きゅうり たまねぎ、万能ねぎ、にんじん いんげん 〇コーン缶〇クリームコーン缶	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、食塩 〇ベーキングパウダー 〇食塩	もちもちパン 牛乳
13 水	なすとトマトのスパゲティー さやべつとベーコンドレッシング和え コンソメスープ 果物	647.7(479.8) 21.6(16.1) 16.6(12.7) 2.0(1.5)	スパゲティー、油、砂糖 オリーブ油 〇米〇油〇砂糖	豚ひき肉、ベーコン 〇鶏もも肉〇油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、ホールトマト缶、なす パセリ 〇にんじん	ケチャップ、酢、中濃ソース コンソメ、しょうゆ、食塩 〇食塩〇しょうゆ 〇ひじきふりかけ	ひじきの御飯 お茶
14 木	御飯 鶏肉のりんごソースかけ 小松菜のサラダ 生揚げのみそ汁	581.6(425.8) 26.6(19.9) 21.4(15.6) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ、油 小麦粉、砂糖 〇油〇小麦粉 〇強力粉〇いりごま	鶏もも肉、生揚げ ツナ缶、みそ 〇あおのり〇おから 〇牛乳〇バター	もやし、こまつな、りんご コーン缶、にんじん、万能ねぎ しょうが、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酢 〇食塩	おからセサミ 牛乳
15 金	ロールパン フィッシュ&チップス トマトサラダ 玉葱とコーンのスープ	595.6(441.4) 22.9(15.7) 20.1(15.4) 1.9(1.3)	ロールパン、じゃがいも 小麦粉、マヨネーズ、油 砂糖、片栗粉 〇米	たら、牛乳 〇煮干し(幼児)	トマト、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、レモン、パセリ	酢、酒、コンソメ、食塩 〇のりたまふりかけ	のりたまおにぎり 煮干し(幼児) お茶
16 土	チャーハン もやしとほうれんそうのナムル かぶのスープ	540.6(379.1) 14.0(10.9) 11.0(7.9) 3.1(1.7)	米、油、砂糖、ごま油 〇さつまいもパン	焼き豚、なると	かぶ、もやし、たまねぎ コーン缶、ほうれんそう かぶ・葉、にんじん、ねぎ	しょうゆ、コンソメ、食塩	さつまいもパン クッキー、せんべい お茶
18 月	御飯 煮魚 きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 果物	558.8(413.1) 24.2(18.3) 15.0(10.6) 2.7(2.1)	米、砂糖、いりごま、ごま油 〇じゃがいも〇砂糖 〇油〇片栗粉	かえり、木綿豆腐、みそ ちくわ、わかめ 〇バター〇牛乳	ごぼう、にんじん、ピーマン しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 〇しょうゆ〇食塩	まんまるじゃが 牛乳
19 火	黒糖パン チリコンカーン ミックスサラダ マカロニスープ 果物	546.4(395.6) 16.2(12.0) 10.7(7.9) 2.3(1.7)	黒糖パン、油、マカロニ 砂糖 〇米	豚ひき肉、大豆、ひよこめ 青えんどう、レッドキドニー 〇焼のり	キャベツ、たまねぎ ホールトマト缶、トマト、にん じん コーン缶、きゅうり	ケチャップ、カレールー コンソメ、酢、食塩 〇いりこなめしふりかけ	いりこ青菜のおにぎり お茶
20 水	御飯 挽肉の味噌焼き 梅肉あえ 麩と白菜のすまし汁	568.4(426.2) 22.9(17.1) 20.7(15.6) 1.5(1.2)	米、パン粉、砂糖、焼ふ 〇小麦粉〇油	豚ひき肉、鶏ひき肉 牛乳、みそ、かつお節 〇牛乳〇豚肉〇卵〇あおのり 〇かつお節〇さくらえび	かぶ、はくさい、たまねぎ きゅうり、にんじん、たけのこ しめじ、かぶ・葉、うめ干し 〇キャベツ〇ねぎ	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酒、食塩 〇中濃ソース〇かつおだし 汁	お好み焼 牛乳
21 木	御飯 油淋鶏 もやしとニラの炒めもの じゃがいもと玉葱のみそ汁	621.6(453.9) 26.6(20.3) 19.9(15.2) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、油 片栗粉、砂糖、ごま油 〇食パン(1歳児)〇マヨネーズ 〇フランスパン(2歳児以上)	鶏もも肉、卵、みそ 〇チーズ〇牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん にら、ねぎ、しょうが 〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、酢	フランスせんべい 牛乳
22 金	ジャージャー麺風 かぼちゃの甘煮 青菜のスープ 果物	574.9(452.8) 21.8(17.3) 12.9(10.3) 2.8(2.1)	ゆでうどん、砂糖 片栗粉、ごま油 〇米〇油	豚ひき肉、みそ 〇鶏もも肉〇バター	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな にんじん、ねぎ、万能ねぎ しょうが〇たまねぎ〇にんじん 〇グリーンピース	しょうゆ、コンソメ 〇食塩〇ケチャップ	ケチャップライス お茶
23 土	炊き込みごはん コロコロサラダ 貝たぐさの味噌汁	538.6(402.4) 15.6(12.0) 13.3(10.1) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、マヨネーズ マカロニ、砂糖、ごま油 〇ぶどうパン	鶏もも肉、みそ、ツナ缶	かぶ、たまねぎ、にんじん たけのこ、きゅうり、コーン缶 かぶ・葉、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ 酒、食塩	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
25 月	焼肉丼 ナムル 大根のみそ汁	649.5(439.4) 26.3(18.6) 22.9(16.3) 3.0(2.1)	米、砂糖、ごま油、いりごま 〇コッペパン〇いりごま 〇砂糖	豚肉、みそ、ハム 〇バター〇牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれんそう だいこん	かつおだし汁、しょうゆ	セサミトースト 牛乳
26 火	御飯 あじフライ 春雨サラダ さやべつのみそ汁 果物	490.7(370.4) 20.5(15.9) 13.4(10) 1.5(1.1)	米、小麦粉、はるさめ 油、パン粉、砂糖、ごま油	あじ、みそ	キャベツ、トマト、きゅうり にんじん 〇えだまめ	中濃ソース、酢、しょうゆ 食塩、かつおだし汁 〇食塩	塩ゆで枝豆 せんべい、お茶
27 水	和風うどん じゃがいもとアスパラのサラダ 果物	517.5(404.4) 20.2(15.9) 9.5(7.6) 2.3(1.8)	ゆでうどん、じゃがいも 〇米〇砂糖〇いりごま 〇ごま油〇油	鶏もも肉、チーズ かまぼこ、バター 〇豚ひき肉〇鶏ひき肉	はくさい、にんじん、アスパラガ ス 〇にんじん〇ねぎ〇しょうが 〇もやし〇ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩 〇しょうゆ〇酒	キッズビビンバ お茶
28 木	御飯 チンジャオロース トマトの中華風サラダ コーンとたまごのスープ 果物	610.2(472.8) 22.5(16.6) 22.2(16.4) 1.9(1.4)	米、ごま油、砂糖、片栗粉 〇メロンパン	豚肉、卵 〇牛乳	トマト、たまねぎ、たけのこ クリームコーン缶、ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン	しょうゆ、酢、コンソメ 食塩、パセリ粉	メロンパン 牛乳
29 金 誕生会	チーズパン ハンバーグ ナポリタン ポテトサラダ 野菜スープ	628.8(430.9) 20.8(16.6) 28.5(14.3) 2.1(1.6)	じゃがいも、チーズパン スパゲティー、マヨネーズ パン粉、砂糖 〇砂糖(幼児)	豚ひき肉、牛乳、ハム、バター 〇寒天プリン(乳児) 〇卵(幼児)〇生クリーム(幼児) 〇牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン缶、きゅうり、パセリ 〇季節のフルーツ 〇みかん缶	ケチャップ、コンソメ 食塩、中濃ソース	プリン(乳児) プリンタルト(幼児) お茶
30 土	そぼろあんかけ丼 かぼちゃのレモン煮 豆腐と野菜のみそ汁	645.1(479.8) 19.6(15.1) 15.0(11.5) 2.1(1.5)	米、砂糖、片栗粉、油 〇食パン	豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい にんじん、しめじ、グリーンピース レモン、しょうが 〇ジャム	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ジャムサンド 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。