

# 献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )はキ	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 水	御飯 鶏肉の照り焼きのりあえ なすと生揚げのみそ汁	612.3(463.7) 26.2(19.8) 25.1(19.2) 1.8(1.4)	米、砂糖 ○小麦粉○油	鶏もも肉、生揚げ、みそ、のり ○豚肉○卵○かつお節 ○さくらえび○あおのり ○牛乳	もやし、ほうれんそう、なす にんじん、万能ねぎ ○ねぎ○キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ ○中濃ソース ○かつおだし汁	お好み焼 牛乳
02 木	冷やしきつねうどん 粉ふき芋・チーズ・きゅうりのゆかり和え 果物	530.6(385.2) 19.1(14.1) 10.7(7.9) 3.8(2.8)	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖 ○米○油○砂糖○ごま油	鶏もも肉、チーズ 油揚げ、かまぼこ ○なると○焼き豚	きゅうり、ほうれんそう ねぎ、パセリ ○ねぎ○コーン缶 ○たまねぎ	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁 ○しょうゆ○コンソメ○食塩	チャーハン お茶
03 金	ドライカレー フレンチサラダ コンソメスープ	539.6(454.2) 14.1(13.8) 17.7(17.8) 2.2(1.7)	米、油、砂糖 ○食パン(1歳児) ○フランスパン(2歳児以上) ○マヨネーズ	豚ひき肉、粉チーズ ○カルピス(幼児)○粉チーズ ○牛乳(乳児)	たまねぎ、キャベツ、にんじん パイン缶、きゅうり、ピーマン 干しぶどう、しょうが ○パセリ	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、酢 コンソメ、食塩	フランスせんべい 牛乳(乳児) カルピス(幼児)
04 土	うめちりごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	608.2(443.0) 22.5(16.6) 12.9(9.6) 2.8(1.9)	米、じゃがいも、砂糖 ○食パン	鶏肉、凍り豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん グリーンピース ○ジャム	しょうゆ、かつおだし汁 うめちりふりかけ	ジャムサンド クッキー せんべい お茶
06 月	チーズパン ボークビーンズ キャベツとツナのサラダ マカロニスープ	526.3(366.0) 20.0(14.4) 13.2(10.0) 2.4(1.7)	チーズパン、じゃがいも マヨネーズ、マカロニ、砂糖 ○米○砂糖○油	豚肉、大豆、ツナ缶 ○鶏もも肉○油揚げ ○ひじき	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン缶 ○にんじん	ケチャップ、コンソメ パセリ、食塩 ○食塩○しょうゆ	ひじきの御飯 お茶
07 火	御飯 さわらのねぎ味噌焼き トマトサラダ とろろ昆布のすまし汁	610.5(404.6) 26.5(17.3) 19.6(13.0) 2.0(1.4)	米、砂糖、油 ○食パン○いりごま○砂糖	さわら、みそ、とろろこんぶ ○バター○牛乳	トマト、きゅうり、ねぎ 万能ねぎ、たまねぎ、レモン しょうが、パセリ	かつおだし汁、酢、みりん しょうゆ、酒、食塩	セサミトースト 牛乳
08 水	冷やしうどん(乳児) 冷やし中華(幼児) かぼちゃの甘煮 果物	567.8(340.8) 16.9(11.3) 9.8(5.3) 2.9(1.2)	ゆでうどん(乳児) 生中華めん(幼児)、砂糖 ○米	ハム、卵、わかめ(幼児) 豚肉、かまぼこ(乳児) ○ベーコン	かぼちゃ、きゅうり、はくさい にんじん ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ(乳児) 冷やし中華のたれ(幼児) ○コンソメ	ピラフ お茶
09 木	御飯 ササミフライ わかめの和風サラダ 貝たくさんみそ汁	637.9(489.0) 26.5(20.5) 12.2(9.3) 3.1(2.4)	米、パン粉、油、小麦粉 ○砂糖○コーンフレーク ○クラッカー○マシュマロ(幼児)	鶏ささ身、木綿豆腐、みそ 油揚げ、わかめ ○ヨーグルト(無糖)	トマト、きゅうり、にんじん ほうれんそう、ねぎ ○もも缶○バナナ○パイン缶	かつおだし汁、中濃ソース、 しょうゆ、酢	コーンフレークヨーグルト クラッカーサンド(幼児) お茶
10 金	そぼろあんかけ丼 マセドアンサラダ 青菜のスープ 果物	691.2(526.8) 24.0(18.3) 22.9(17.5) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、片栗粉、油 ○マカロニ○オリーブ油 ○砂糖	豚ひき肉、チーズ ○ベーコン○牛乳	たまねぎ、こまつな、ねぎ きゅうり、にんじん、しょうが グリーンピース ○たまねぎ ○ピーマン○にんじん	しょうゆ、コンソメ、食塩 ○食塩○ケチャップ	マカロニナポリタン 牛乳
13 月	御飯 松風焼き 切干大根の旨煮 白菜のすまし汁 チーズ	522.7(369.0) 20.1(14.3) 19.5(13.2) 2.0(1.5)	米、パン粉、砂糖 油、いりごま	鶏ひき肉、チーズ、牛乳 みそ、油揚げ ○パンパロア	はくさい、たまねぎ 切り干しだいこん、にんじん グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	パンパロア せんべい お茶
14 火	シャーシャー麺風 温野菜(かぼちゃ・いんげん) にんじんオレレンジ煮 冬瓜のスープ	541.5(392.9) 19.6(13.0) 10.5(8.1) 2.3(1.6)	ゆでうどん、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、ごま油 ○米	豚ひき肉、鶏肉、みそ、牛乳 ○じゃこ○焼きのり	かぼちゃ、とうがん、たまねぎ にんじん、みかん天然果汁 いんげん、万能ねぎ、しめじ ほうれんそう、しょうが○梅干し	しょうゆ、食塩 鶏ガラスープ	梅とじゃこのおにぎり お茶
15 水	ハヤシライス 野菜サラダ わかめスープ	592.2(448.9) 19.1(14.5) 19.9(14.9) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、油 ○小麦粉○マヨネーズ ○ホットケーキ粉	豚肉、わかめ ○ツナ缶○牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん トマト、きゅうり ○パセリ○コーン缶	ハヤシライス、酢 食塩、鶏がらスープ ○食塩	ツナコーンパン 牛乳
16 木	こんぶごはん チキンピカタ マカロニサラダ きゃべつのみそ汁	571.6(427.0) 25.4(19.5) 14.9(11.5) 3.5(2.6)	米、マカロニ、マヨネーズ 小麦粉 ○じゃがいも○コーンスターチ ○砂糖	鶏もも肉、卵、こんぶ佃煮 みそ、ハム、粉チーズ ○ベーコン○牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん ○たまねぎ○コーン缶 ○にんじん○クリームコーン 缶	かつおだし汁、ケチャップ 食塩、パセリ粉 ○コンソメ	クラッカー 野菜チャウダー
17 金	御飯 かじきの鍋照り煮 梅肉あえ 大根のみそ汁 果物	656.5(487.1) 25.4(19.0) 20.4(15.3) 2.6(2.0)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油 ○食パン○砂糖	かじき、みそ、かつお節 ○バター○きな粉 ○牛乳	キャベツ、だいこん、きゅうり にんじん、うめ干し、しょうが ○牛乳	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酒	きな粉サンド 牛乳
18 土	肉うどん じゃがいものバターソテー・トマト 果物	543.0(403.1) 15.5(11.8) 18.5(13.7) 1.9(1.4)	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖 ○ぶどうパン	豚こま切れ、チーズ かまぼこ、バター	はくさい、トマト、にんじん	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
20 月	御飯 煮魚 うの花炒り じゃがいもと玉葱みそ汁 ゆでとうもろこし	593.1(430.9) 26.5(19.7) 14.3(10.0) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、砂糖 ○ホットケーキミックス ○砂糖	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ ○バター○卵 ○牛乳	とうもろこし、たまねぎ、ねぎ にんじん、ほうれんそう しょうが ○バナナ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	バナナケーキ 牛乳
21 火	御飯 高野豆腐の揚げ煮 さつま芋のマーマレード煮 麩とわかめのみそ汁 果物	616.4(471.8) 22.8(17.7) 12.0(9.3) 3.1(2.4)	米、さつまいも、砂糖 油、片栗粉、焼ふ ○ゆでうどん	豚ひき肉、凍り豆腐 みそ、わかめ ○かまぼこ○かまぼこ ○鶏肉	赤ピーマン、ピーマン マーマレード、たまねぎ ○キャベツ○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん ○食塩○しょうゆ ○かつおだし汁	野菜うどん お茶
22 水	コッペパン 鶏肉のりんごソースかけ きゃべつとハムのサラダ コーンポタージュ	645.6(495.8) 26.7(20.8) 19.7(15.2) 2.6(2.0)	コッペパン、油、砂糖、小麦粉 コーンスターチ ○米	牛乳、鶏もも肉、ハム ○ツナ缶○塩こんぶ	クリームコーン缶、きゃべつ きゅうり、りんご、コーン缶 しょうが、レモン果汁 ○にんじん○しめじ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
23 木	和風スパゲティ 小松菜のサラダ コンソメスープ 果物	560.9(417.3) 23.1(17.3) 18.3(13.3) 3.2(2.5)	スパゲティ、油、オリーブ油 マヨネーズ、いりごま ○片栗粉○砂糖 ○じゃがいも	鶏もも肉、ツナ缶、バター ○チーズ○バター ○牛乳	たまねぎ、もやし、小松菜 なす、エリンギ、にんじん 万能ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩 コンソメ、酢 ○食塩○しょうゆ	チーズじゃがもち 牛乳
24 金	焼肉丼 わかめとコーンサラダ 豆腐のみそ汁	602.3(441.0) 27.9(20.9) 22.7(17.1) 3.2(2.5)	米、砂糖、油 いりごま、ごま油 ○食パン	豚肉、絹ごし豆腐 みそ、わかめ ○ピザチーズ○ツナ缶 ○牛乳	たまねぎ、キャベツ、コーン缶 ほうれんそう、えのきたけ ○たまねぎ○ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、酢 ○ケチャップ	ピザトースト 牛乳
25 土	ツナピラフ トマトの中華風サラダ かぶのスープ	493.7(343.8) 11.9(8.4) 9.2(6.6) 2.2(1.6)	米、砂糖、ごま油 ○さつまいもパン	ツナ缶	トマト、かぶ、たまねぎ にんじん、かぶの葉	コンソメ、しょうゆ、酢	さつまいもパン クッキー せんべい お茶
27 月	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 春雨サラダ きゃべつのみそ汁	547.0(412.1) 19.9(15.0) 14.3(10.6) 1.5(1.1)	米、はるさめ、砂糖、ごま油 ○さつまいも○油○片栗粉	鶏もも肉、みそ ○牛乳	キャベツ、トマト、きゅうり にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん、食塩 ○食塩	おさつスティック 牛乳
28 火 誕生会	食パン 肉団子のデミソース煮 きゃべつとベーコンドレッシング和え コーンスープ 果物	645.8(454.4) 23.9(17.9) 29.5(21.4) 2.2(1.7)	食パン、パン粉、油 砂糖、オリーブ油 ○カステラ	豚ひき肉、牛乳、ベーコン ○ホイップ○牛乳	キャベツ、たまねぎ クリームコーン缶、コーン缶 きゅうり、トマト缶 ○もも缶○みかん缶	ハヤシライス、酢、コンソメ しょうゆ、食塩、こしょう ○チョコスプレー(幼児)	トライフルケーキ 牛乳
29 水	御飯 たら酢豚風 ナムル 玉葱とコーンのスープ	501.6(361.4) 18.1(13.7) 6.2(4.5) 2.4(1.7)	米、じゃがいも、片栗粉 砂糖、油、ごま油 ○コーンフレーク	たら、ハム ○ヨーグルト(無糖)○牛乳	もやし、ほうれんそう、にんじん コーン缶、たまねぎ、ピーマン しょうが、パセリ ○バナナ○いちご○ジャム	ケチャップ、しょうゆ 酢、コンソメ	ヨーグルト風ムース せんべい お茶
30 木	和風うどん 鑄込みちくわ・ウインナー 果物	534.9(386.4) 23.9(16.2) 14.0(10.7) 3.4(2.5)	ゆでうどん、油 ○米	鶏肉、ちくわ、ウインナー かまぼこ ○煮干し(幼児)○焼きのり	はくさい、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 ○わかめふりかけ	わかめおにぎり 煮干し(幼児) お茶
31 金	御飯 マーボーなす キャベツのごま酢和え チンゲン菜のスープ	581.4(416.4) 16.0(11.4) 23.2(16.1) 1.8(1.4)	米、砂糖、油、片栗粉 いりごま、ごま油 ○マドレーヌ	豚ひき肉、わかめ ○牛乳	なす、キャベツ、ねぎ みかん缶、チンゲンサイ しょうが	しょうゆ、酒、酢 コンソメ、食塩	マドレーヌ 牛乳

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。