

2018年09月

## 献立表

沼間愛児園(一般)

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 土	スパゲティ・ナポリタン キャベツとツナのサラダ 玉葱とかぶのスープ	583.3(437.7) 17.5(13.5) 14.2(10.6) 2.5(1.8)	スパゲティ、油、砂糖 ○食パン	ベーコン、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、かぶ ピーマン、にんじん、しめじ かぶ・葉	ケチャップ、コンソメ 酢、食塩	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
03 月 防災訓練	御飯 煮魚 梅肉あえ なすの味噌汁	476.5(357.0) 21.9(16.5) 13.1(9.6) 2.5(1.9)	米、砂糖 ○さつまいも	かれい、みそ 油揚げ、かつお節 ○絹豆腐○みそ	キャベツ、なす、きゅうり ねぎ、にんじん、うめ干し しょうが○しめじ○大根 ○白菜○玉葱○人参	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○食塩	炊き出し汁
04 火	冷やしきつねうどん さつまいもの煮物 果物	510.1(400.2) 14.9(11.7) 5.8(4.6) 2.7(1.9)	砂でうどん、さつまいも、砂糖 ○米○砂糖	鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ ○鶏もも肉	ほうれんそう、レモン、ねぎ ○しめじ○にんじん○ごぼう	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、食塩 ○しょうゆ○食塩○酒	炊き込み御飯 お茶
05 水	コッペパン ラザニア きゃべつとハムのりんご酢のサラダ コンソメスープ	627.8(472.4) 19.5(14.7) 16.6(12.9) 2.9(2.2)	コッペパン、しゅうまいの皮 小麦粉、砂糖、油 パン粉、オリーブ油 ○米	牛乳、豚ひき肉、ハム バター、粉チーズ ○鮭フレーク	キャベツ、クリームコーン缶 たまねぎ、コーン缶 にんじん、きゅうり	ケチャップ、りんご酢 コンソメ、食塩、パセリ粉 ○いりこ青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
06 木	ミルクカレー (0・1歳児) カレーライス (2歳児以上) マカロニサラダ 青菜のスープ 果物	649.2(488.5) 21.4(16.1) 19.2(14.5) 2.6(2.1)	米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ ○ホットケーキミックス○砂糖	豚肉、ツナ缶 ○チーズ○牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつ な きゅうり、ねぎ	カレーウ、しょうゆ コンソメ、食塩	チーズ蒸しパン 牛乳
07 金	御飯 レバーのかりんあげ ナムル 豆腐とわかめのみそ汁	609.0(450.5) 26.7(19.4) 19.3(14.0) 2.7(2.1)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○マヨネーズ○食パン	鶏レバー、絹ごし豆腐、みそ ハム、わかめ ○あおのり ○粉チーズ○しらす干し ○牛乳(乳児)○カルピス(幼 児)	もやし、ほうれんそう、しょう が	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース	じゃこトースト 牛乳(乳児) カルピス(幼児)
08 土	マーボー豆腐丼 もやしの和え物 麩と万能ねぎのスープ	526.5(372.0) 17.3(12.5) 13.3(8.9) 1.9(1.4)	米、片栗粉、砂糖 ごま油、焼ふ ○ぶどうパン	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ	もやし、ほうれんそう、ねぎ コーン缶、万能ねぎ しょうが	しょうゆ、酒、鶏がらスープ	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
10 月	焼肉丼 わかめの和風サラダ 具たくさんのみそ汁 果物	651.8(483.9) 25.4(19.2) 24.5(18.6) 2.8(2.2)	米、砂糖、油 いりごま、ごま油 ○さつまいも ○ホットケーキミックス	豚肉、絹ごし豆腐、みそ ハム、わかめ ○あおのり ○チーズ○クリームチーズ ○バター○牛乳	たまねぎ、だいこん、トマト きゅうり、ほうれんそう にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酢	さつまいもと2種のチーズのガレット 牛乳
11 火 誕生会	五目寿司 鶏肉の照り焼き トマトサラダ 大根のみそ汁 果物	662.7(487.9) 28.2(21.2) 17.7(12.8) 2.4(1.8)	米、砂糖、油 ○ホットケーキミックス ○油○粉糖	鶏もも肉、卵、油揚げ みそ、焼きのり ○牛乳○絹ごし豆腐	トマト、だいこん、きゅうり にんじん、さやえんどう ごぼう、たまねぎ、レモン パセリ	かつおだし汁、酢 しょうゆ、食塩	手作りドーナッツ お茶
12 水	御飯 和風ミートローフ かぼちゃの甘煮 きゃべつのみそ汁	474.8(368.3) 18.4(14.5) 12.6(10.0) 1.7(1.3)	米、砂糖、パン粉、片栗粉 ○ごま油○片栗粉 ○小麦粉	豚ひき肉、牛乳、みそ 卵、ひじき ○豚ひき肉○卵	かぼちゃ、たまねぎ、キャベ ツ ○ねぎ○にら○にんじん	しょうゆ、食塩、かつおだし汁 ○かつおだし汁○しょうゆ ○酢	チヂミ 牛乳
13 木	きのこのスパゲティ 小松菜のサラダ コンソメスープ	543.8(403.2) 20.6(15.7) 11.0(8.5) 2.6(2.1)	スパゲティ、マヨネーズ オリーブ油、いりごま ○米○砂糖	鶏もも肉、ツナ缶、バター ○かつお節○焼きのり	たまねぎ、もやし、こまつな にんじん、エリンギ、なす しめじ、万能ねぎ ○うめびしお	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 ○しょうゆ	梅おかかおにぎり お茶
14 金 敬老集会	くり御飯 さんまのかば焼き ごま和え とろろ昆布のすまし汁 果物	646.4(450.7) 19.7(14.6) 25.5(17.0) 2.9(2.0)	米、水煮くり、油、砂糖 片栗粉、すりごま ○コンスターチ○砂糖	とろろこんぶ、さんま ○牛乳○バター○粉チーズ	もやし、ほうれんそう にんじん、万能ねぎ ○コーン缶○クリームコーン 缶	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ○コンソメ○パセリ粉	クラッカー(乳児) クラッカー・スティックパイ(幼児) コーンポタージュ
15 土	ケチャップライス ココロサラダ きゃべつのスープ	598.2(451.2) 16.1(12.3) 15.1(11.6) 2.2(1.6)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、油 ○食パン	鶏肉、ツナ缶、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん きゅうり、コーン缶 グリーンピース	鶏がらスープ、食塩 ケチャップ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
18 火	御飯 男爵和風酢豚 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ 小松菜の磯辺和え	129.8(100.7) 2.2(1.7) 2.5(2.1) 0.1(0.1)	18日以降、左記の栄養量はおやつのみでの表示です。 お弁当のエネルギー量は毎食、約350Kcalです。				バウムクーヘン せんべい お茶
19 水	御飯 赤魚の塩麹焼き 五目ひじき わかめのごま風味炒め	229.8(175.2) 10.3(7.9) 9.3(7.0) 0.9(0.7)					チーズサンド 牛乳
20 木	御飯 チキンステーキオニオンソース ツナのあっさり煮 切り昆布としめじの煮物	100.2(70.1) 1.2(0.9) 3.1(2.2) 0.1(0.0)					スイートポテト お茶
21 金	御飯 白身魚フライ きゃべつとツナのレモン酢あえ 青菜とコーンのソテー	253.0(219.5) 10.1(8.5) 11.2(9.3) 0.6(0.6)					クリームパン 牛乳
22 土	昆布とおかかのおにぎり ハンバーグ フライドポテト・トマト 温野菜(ブロッコリー・とうもろこ	254.5(177.0) 5.9(4.2) 6.1(4.4) 0.9(0.6)					さつまいもパン クッキー、せんべい、お茶
25 火	御飯 八宝菜 チンゲン菜ともやしのナムル 三色豆	101.0(64.1) 4.6(3.2) 1.4(0.7) 0.3(0.2)					ヨーグルト せんべい お茶
26 水	御飯 ぶりのおろし煮 ピーマンとなすの炒め物 ごぼうのごま酢和え	270.6(186.0) 6.6(4.5) 14.6(10.0) 0.4(0.2)					りんごケーキ せんべい(幼児) 牛乳
27 木	御飯 エビクリームコロッケ 春雨サラダ ほうれんそうの柚子和え	220.8(110.6) 4.8(2.4) 6.3(3.2) 0.3(0.2)					メロンパン お茶
28 金	御飯 ハンバーグデミグラス 小松菜と玉葱のツナ和え りんごのコンポート	234.1(181.8) 9.2(6.9) 9.7(7.1) 0.7(0.6)					きな粉サンド 牛乳
29 土	鮭とわかめのおにぎり 鶏もも肉のグリル チーズインポテト 彩野菜・オレンジ	185.4(121.2) 4.0(2.8) 4.8(2.7) 0.6(0.4)					ぶどうパン 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。(9月1日～9月18日まで)