

2018年11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（ ）は未満	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 木	コッペパン ハンバーグ マカロニサラダ コンンスープ	709.1(531.0) 27.8(20.8) 28.8(21.8) 2.7(2.0)	コッペパン、マカロニ、パン粉 砂糖、マヨネーズ ○さつまいも○ホットケーキミックス	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 ○バター○チーズ○牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶 コーン缶、きゅうり、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩 中濃ソース	さつまいものガレット 牛乳
02 金 遠足	わかめ御飯 鶏肉の甘みそ焼き ブロッコリーのフレンチサラダ 大根のすまし汁 果物	538.5(415.1) 17.1(12.3) 8.2(6.2) 2.3(1.7)	米、いりごま、油、砂糖	鶏もも肉、みそ	みかん、ブロッコリー、だいこん にんじん、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	ゼリー せんべい、お茶
05 月	焼肉丼 さつま芋のマーマレード煮 具たくさん汁	668.9(499.1) 22.1(16.6) 19.3(14.5) 2.0(1.5)	米、さつまいも、砂糖 ○コーンフレーク ○マシュマロ○玄米フレーク	豚肉、絹ごし豆腐、みそ ○無塩バター○牛乳	たまねぎ、はくさい、だいこん ごぼう、にんじん、マーマレード ねぎ、しめじ	しょうゆ、かつおだし汁	玄米フレークスナック 牛乳
06 火	御飯 煮魚 梅肉あえ チーズ なすのみそ汁	426.8(331.2) 23.6(18.6) 9.0(7.2) 2.5(1.9)	米、砂糖 ○小麦粉○片栗粉○ごま油	かれい、みそ、チーズ 生揚げ、かつお節 ○卵○豚ひき肉	キャベツ、なす、きゅうり ねぎ、にんじん、うめ干し しょうが ○ねぎ○にら○にんじん	かつおだし汁、みりん しょうゆ ○かつおだし汁○しょうゆ ○酢	チヂミ お茶
07 水	コーンクリームスパゲティー トマトサラダ コンソメスープ 果物	623.9(472.3) 17.1(12.6) 12.4(9.5) 2.1(1.6)	スパゲティー、小麦粉 砂糖、油 ○米○砂糖○ごま油	牛乳、豚ひき肉、バター ○しらす干し	たまねぎ、トマト、にんじん コーン缶、クリームコーン缶 きゅうり、しめじ、レモン、パセリ	コンソメ、酢、食塩 ○しょうゆ	じゃこごはん お茶
08 木	御飯 松風焼き 五目ひじき 白菜のみそ汁	657.2(440.9) 26.9(18.1) 22.0(15.0) 2.8(1.9)	米、パン粉、砂糖、油 いりごま ○コッペパン○グラニュー糖 ○砂糖○油	鶏ひき肉、みそ、さつま揚げ 牛乳、油揚げ、ひじき ○きな粉○牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん いんげん	かつおだし汁、しょうゆ みりん	きなこあげばん 牛乳
09 金	黒糖パン 鶏のチーズ焼き ポテトサラダ マカロニスープ 果物	576.1(401.3) 21.0(15.4) 17.8(13.1) 2.3(1.7)	じゃがいも、黒糖パン マヨネーズ、パン粉、マカロニ ○米	鶏もも肉、チーズ ○ベーコン	たまねぎ、にんじん、きゅうり コーン缶、パセリ ○にんじん○たまねぎ	コンソメ、食塩 ○コンソメ	ピラフ お茶
10 土 なかよし広場	カレーライス 麩と万能ねぎのスープ 果物	635.9(487.0) 13.8(10.6) 18.6(14.8) 2.9(2.2)	米、じゃがいも、焼ふ ○ぶどうパン	豚肉	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	カレールウ、コンソメ、食塩	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
12 月	御飯 マーボーなす わかめの和風サラダ 青菜のスープ	572.2(411.6) 14.6(10.3) 19.7(13.7) 2.1(1.6)	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油 ○さつまいも○いりごま ○ざらめ糖○水あめ ○油	豚ひき肉、みそ、わかめ ○牛乳	なす、ねぎ、トマト、きゅうり こまつな、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、酢 ○しょうゆ	大学いも 牛乳
13 火	和風うどん 温野菜（ブロッコリー・さつまいも） チーズ 果物	493.2(379.9) 19.9(15.1) 9.2(6.5) 2.9(2.1)	ゆでうどん、さつまいも マヨネーズ、砂糖 ○米○もち米 ○砂糖○ごま油	鶏もも皮なし、チーズ かまぼこ ○焼き豚	ブロッコリー、はくさい、にんじん ○にんじん○たけのこ ○グリーンピース	しょうゆ、かつおだし汁 酢、食塩 ○酒○食塩○しょうゆ	中華風おこわ お茶
14 水	御飯 かじきの鍋照り煮 春雨サラダ 麩とわかめのみそ汁	604.1(439.5) 21.9(16.2) 20.0(15.4) 2.3(1.6)	米、はるさめ、油、片栗粉 砂糖、ごま油、焼ふ ○食パン(0.1歳児)○フランスパン(2歳児以上)○マヨネーズ	かじき、わかめ、みそ ○粉チーズ○牛乳	トマト、きゅうり にんじん、しょうが ○パセリ	しょうゆ、みりん、酒 かつおだし汁、酢、食塩	フランスせんべい 牛乳
15 木	コッペパン 豆腐ハンバーグ きゃべつとベーコンドレッシング和え コンンスープ 果物	607.5(435.6) 23.8(16.9) 16.8(12.0) 2.4(1.8)	コッペパン、パン粉、油 オリーブ油、砂糖 ○米○もち米○砂糖○ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、卵 ベーコン ○鶏もも肉	キャベツ、クリームコーン缶 たまねぎ、コーン缶、きゅうり にんじん○山菜水煮○しめじ	ケチャップ、酢、コンソメ 中濃ソース、しょうゆ ○酒○しょうゆ○食塩	山菜ごはん お茶
16 金	御飯 鶏肉のカレー煮 小松菜のサラダ 大根のみそ汁	596.1(473.7) 24.4(19.2) 22.1(17.3) 1.9(1.6)	米、マヨネーズ、油、いりごま ○メロンパン	鶏もも肉、ツナ缶 みそ、牛乳 ○牛乳	もやし、たまねぎ、だいこん にんじん、こまつな、りんご	かつおだし汁、カレールウ しょうゆ	メロンパン 牛乳
17 土	そぼろあんかけ丼 かぼちゃの煮物 豆腐と野菜のみそ汁	634.8(470.8) 19.7(15.1) 15.0(11.5) 2.2(1.6)	米、砂糖、片栗粉、油 ○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、しょうが ○ジャム	かつおだし汁、しょうゆ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
19 月	きのこスパゲティー ポパイサラダ 白菜のスープ 果物	543.7(416.8) 20.0(15.5) 8.9(6.6) 2.7(2.1)	スパゲティー、油、オリーブ油 ○米	鶏もも肉、バター ○鮭フレーク	ほうれんそう、たまねぎ はくさい、コーン缶、エリンギ なす、しめじ、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、酢 コンソメ、食塩 ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
20 火	黒糖パン 鮭とじゃがいものグラタン キャベツとトマトのサラダ 玉葱とコーンのスープ	563.9(411.3) 17.9(13.4) 15.6(11.8) 2.3(1.7)	じゃがいも、黒糖パン 小麦粉、油、パン粉 ○米○もち米○砂糖	牛乳、生鮭、バター、ピザチーズ ○鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 トマト、きゅうり、しめじ えのきたけ、パセリ ○まいたけ○にんじん○ごぼう	コンソメ、酢、食塩 ○食塩○酒○しょうゆ	まいたけ御飯 お茶
21 水	御飯 レバーのかりんあげ 切干大根の旨煮 きゃべつのみそ汁	643.0(467.5) 23.6(16.7) 20.4(14.6) 1.9(1.5)	米、片栗粉、砂糖、油 ○ホットケーキミックス○砂糖	鶏レバー、みそ、油揚げ ○ヨーグルト(無糖)○卵○バター ○牛乳	キャベツ、にんじん、しょうが 切り干しだいこん、いんげん ○りんご	ケチャップ、しょうゆ ウスターソース かつおだし汁	アップルヨーグルトケーキ 牛乳
22 木 ありがとうランチ	わかめおにぎり 鶏肉の照り焼き 具だくさんスープ 果物	820.1(550.5) 31.7(21.1) 31.1(20.6) 2.4(1.4)	米、ゆでうどん、じゃがいも、砂糖 ○クリームパン	鶏もも肉、ウインナー、木綿豆腐 さつま揚げ、豚肉、鶏むね肉 うずら卵、わかめ ○牛乳	はくさい、だいこん、しめじ にんじん、板こんにゃく ほうれんそう	しょうゆ、かつおだし汁	クリームパン せんべい、牛乳
24 土	ほうとう風うどん ブロッコリーサラダ りんご	518.5(381.0) 15.0(11.2) 16.6(11.8) 2.7(2.0)	ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖 ○ぶどうばん	豚こま切れ、みそ	ブロッコリー、かぼちゃ、ねぎ はくさい、だいこん、ごぼう	かつおだし汁、酒、みりん 酢 しょうゆ	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
26 月 誕生会	チーズパン 鶏の唐揚げ 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンポタージュ 果物	568.7(422.0) 23.0(17.4) 19.5(14.5) 2.0(1.4)	チーズパン、油、片栗粉 砂糖、コーンスターチ、オリーブ油 ○ロールケーキ	牛乳、鶏もも肉、ハム ○生クリーム	クリームコーン缶、だいこん コーン缶、きゅうり、しょうが ○バナナ○もも缶○パイン缶	りんご酢、しょうゆ、コンソメ 酒、食塩	ケーキパフェ お茶
27 火	御飯 さわらの照り焼き キャベツの胡麻ネーズ和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物	580.9(441.2) 25.4(19.6) 21.1(16.3) 2.6(1.9)	米、砂糖、いりごま、マヨネーズ ○小麦粉○マカロニ○パン粉	さわら、絹ごし豆腐、みそ ちくわ、わかめ ○粉チーズ○鶏もも肉 ○バター○牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん ○たまねぎ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒 ○食塩	マカロニグラタン お茶
28 水 どうぶつ村	ハヤシライス ミックスサラダ かぶと野菜のスープ	687.7(473.9) 19.1(12.8) 26.2(18.8) 2.9(2.0)	米、じゃがいも、油 ○食パン○いりごま○砂糖	豚こま切れ、生クリーム(乳脂肪) ○バター○牛乳	キャベツ、たまねぎ、かぶ にんじん、トマト、しめじ コーン缶、きゅうり、かぶ・葉 ホールトマト缶	ハヤシルウ、コンソメ 酢、食塩	セサミトースト 牛乳
29 木	御飯 和風ミートローフ おからサラダ じゃがいもと玉葱みそ汁	613.2(451.8) 27.3(20.5) 25.9(18.5) 3.9(2.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ パン粉、砂糖、油、片栗粉 ○ちくわぶ○砂糖	豚ひき肉、おから、牛乳 みそ、ハム、卵、ひじき ○ウインナー○ちくわ○うずら卵	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん ○だいこん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ○かつおだし汁○食塩 ○しょうゆ	おでん お茶
30 金	けんちんうどん さつま芋の天ぷら 果物	546.9(413.2) 18.5(12.4) 10.5(7.9) 2.5(1.7)	ゆでうどん、さつまいも 小麦粉、油、ごま油 ○米○もち米○砂糖	絹ごし豆腐、豚肉(もも) ○煮干し(2歳児以上)○みそ	はくさい、だいこん、にんじん ねぎ、ごぼう、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○みりん	塩こんぶとツナの御飯 煮干し（2歳児以上） お茶

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。