

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分( )は未	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 土	マーボー豆腐丼 もやしの和え物 わかめと万能ねぎのスープ	522.6(369.3) 17.0(12.3) 13.3(8.9) 1.9(1.4)	米、片栗粉、砂糖 ごま油 〇食パン	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 〇ジャム	しょうゆ、酒、鶏がらスープ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
03 月	御飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま和え 三平汁	611.8(457.8) 33.8(24.5) 16.0(11.6) 5.7(4.2)	米、砂糖、いりごま 〇食パン〇砂糖	鶏肉、生鮭、みそ 〇バター〇きな粉〇牛乳	ブロッコリー、はくさい、だいこん ごぼう、コーン缶、にんじん しめじ、ねぎ、しょうが、ゆず果皮	かつおだし汁、しょうゆ、酒	きな粉サンド 牛乳
04 火	コッペパン (0.1歳児) フランスパン (2歳児以上) 豆乳シチュー 大根とハムのサラダ 果物	501.6(337.0) 15.0(10.0) 15.1(11.3) 1.8(1.1)	フランスパン、じゃがいも 小麦粉、油、砂糖 オリーブ油 〇さつまいも	豆乳、牛乳、鶏もも肉 ハム、バター	たまねぎ、だいこん、にんじん コーン缶、グリーンピース、きゅうり	りんご酢、食塩、こしょう 〇みそ	ふかしいも (乳児) やきいも (幼児) お茶
05 水	御飯 レバーのかりんあげ ほうれん草ときのこのサラダ 麩と万能ねぎのみそ汁	621.4(466.0) 23.9(17.3) 18.6(14.0) 2.5(2.0)	米、片栗粉、油 砂糖、マヨネーズ、焼ふ 〇白玉粉〇小麦粉〇油	鶏レバー、みそ、ベーコン 〇チーズ〇牛乳	ほうれんそう、しめじ、えのきたけ コーン缶、万能ねぎ たまねぎ、しょうが 〇クリームコーン缶	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース 〇食塩	もちもちパン 牛乳
06 木	カレーうどん ジャーマンポテト 果物	589.4(431.7) 17.7(11.4) 14.5(10.9) 3.7(2.8)	ゆでうどん、じゃがいも、油 〇米	豚肉、ベーコン、かまぼこ 〇煮干し(2歳児以上)	たまねぎ、にんじん、ねぎ パセリ、グリーンピース 〇うめ干し	かつおだし汁、カレールウ しょうゆ、食塩 〇うめちりふりかけ	梅わかめ御飯 煮干し (2歳児以上) お茶
07 金	御飯 ぶりのごまみそやき 磯豆 えのきとかぶの清汁 果物	656.1(511.6) 27.9(21.8) 20.1(15.5) 1.8(1.3)	米、砂糖、ごま油、ごま	ぶり、大豆(ゆで)、油揚げ みそ、ひじき	かぶ、にんじん かぶ・葉、えのきたけ	しょうゆ、酒、食塩 かつおだし汁	マカロニナポリタン お茶
08 土	ピラフ トマトの中華風サラダ かぶのスープ	502.8(352.1) 11.1(7.9) 10.7(7.7) 2.3(1.7)	米、砂糖、ごま油 〇ぶどうパン	ベーコン	トマト、かぶ、たまねぎ にんじん、かぶ・葉	コンソメ、しょうゆ、酢	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
10 月	豚丼 さつまいもの煮物 きゃべつのみそ汁 果物	699.9(547.0) 25.6(20.1) 22.7(18.1) 3.1(2.4)	米、さつまいも、砂糖 〇食パン〇小麦粉 〇砂糖〇油	豚肉、みそ 〇牛乳〇豚ひき肉 〇とろけるチーズ〇バター	たまねぎ、キャベツ、しらたき 〇たまねぎ〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん 〇ケチャップ〇パセリ粉 〇食塩	バングラタン お茶
11 火	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 高野豆腐の揚げ浸し はくさいのみそ汁	634.1(469.6) 30.5(21.6) 23.5(17.5) 2.2(1.5)	米、油、片栗粉、砂糖 〇小麦粉〇油	鶏もも肉、凍り豆腐、みそ 〇牛乳〇豚肉〇卵 〇えび(むき身)〇かつお節 〇あおのり	はくさい、にんじん、マーマレード たまねぎ、いんげん 〇ねぎ〇キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、酒 みりん、食塩 〇かつおだし汁 〇中濃ソース	お好み焼 牛乳
12 水	ミートスパゲティ きゃべつとベーコンドレッシング和え チーズ 玉葱とコーンのスープ 果物	644.5(497.5) 23.3(17.7) 13.1(9.7) 2.1(1.5)	スパゲティ、小麦粉 砂糖、オリーブ油 〇米	豚ひき肉、チーズ、ベーコン 〇甘塩鮭	たまねぎ、キャベツ、コーン缶 にんじん、きゅうり、パセリ	ケチャップ、酢、しょうゆ コンソメ、食塩 〇いりこと青菜のふりかけ	鮭と青菜のご飯 お茶
13 木	御飯 さわらの照り焼き かぶのありやら漬け むらくもスープ	596.0(446.2) 27.7(20.9) 21.6(16.3) 2.2(1.6)	米、砂糖、片栗粉 〇じゃがいも〇油	さわら、絹ごし豆腐 鶏むね肉、卵、なると 〇牛乳	たまねぎ、きゅうり、かぶ にんじん、かぶ・葉	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん、酒、食塩 〇食塩	フライドポテト 牛乳
14 金	ロールパン (乳児) バーガーパン (幼児) 煮こみハンバーグ ブロッコリーサラダ マカロニスープ	573.2(407.5) 20.5(13.2) 19.4(14.3) 2.7(1.8)	ロールパン(乳児) バーガーパン(幼児)パン粉 油、砂糖、マカロニ 〇米〇あげ玉〇砂糖〇ごま	豚ひき肉、牛乳 〇焼きのり〇あおのり 〇煮干し(2歳児以上)	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、コーン缶 〇レモン〇りんご	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、酢、食塩	たぬきおにぎり 煮干し (2歳児以上) お茶
15 土 生活発表会	みそうどん 粉ふき芋・チーズ 果物	558.4(412.5) 18.3(13.8) 10.4(7.6) 2.8(2.0)	干しうどん、じゃがいも 〇食パン	鶏もも肉、みそ、チーズ	キャベツ、にんじん たまねぎ、パセリ 〇ジャム	かつおだし汁、食塩	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
17 月	御飯 鮭のチーズ焼き 野菜煮 豆腐みそ汁	601.5(431.9) 31.2(22.9) 20.5(14.8) 2.6(1.8)	米、マヨネーズ パン粉、砂糖 〇食パン	生鮭、木綿豆腐、鶏もも肉 ピザチーズ、みそ 〇バター〇あおのり〇牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう ほうれんそう、ねぎ、しめじ いんげん、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、酒 みりん、食塩	青のりトースト 牛乳
18 火	コッペパン チキンカツ ポパイサラダ コンソメスープ 果物	535.6(418.1) 23.1(16.8) 16.0(12.1) 2.1(1.6)	コッペパン、油、小麦粉 パン粉 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも肉 〇豚ひき肉〇焼きのり	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、にんじん 〇きゅうり〇にんじん〇しょうが	中濃ソース、しょうゆ 酢、コンソメ、食塩 〇酒〇酒	韓国風まぜごはん お茶
19 水	御飯 高野豆腐のはさみ煮 白菜の梅肉あえ 大根のみそ汁	549.3(398.8) 20.6(15.2) 17.8(12.8) 2.5(1.9)	米、砂糖 〇ホットケーキミックス 〇バター〇砂糖	鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ 卵、かつお節 〇卵〇牛乳	はくさい、だいこん、きゅうり にんじん、うめ干し、しめじ 〇干しぶどう〇あんず 〇クランベリー〇ブルーベリー	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、食塩	フルーツケーキ 牛乳
20 木	野菜うどん (0.1歳児) コーンわかめラーメン (2歳児以上) さつまいものレモン煮 果物	570.1(387.7) 18.8(12.7) 7.2(5.9) 1.7(1.2)	ゆでうどん(0.1歳児) 生中華めん(2歳児以上) さつまいも、砂糖、ごま油 〇米〇砂糖	鶏もも肉、かまぼこ(0.1歳児) 鶏肉、なると、豚肉、わかめ(2歳児以上) 〇かつお節〇チーズ 〇煮干し(2歳児以上)	にんじん、きゃべつ(0.1歳児) コーン缶、ねぎ、しょうが(2歳児以上)	しょうゆ、かつおだし汁(0.1歳児) しょうゆ、食塩、酒、みりん (2歳児以上) 〇しょうゆ	チーズおかかごはん 煮干し (2歳児以上) お茶
21 金	御飯 松風焼き わかめの和風サラダ 豚汁	629.3(449.2) 22.1(15.5) 23.7(16.4) 1.8(1.3)	米、さといも、パン粉 油、砂糖、いりごま 〇水あめ〇ざらめ糖 〇油〇いりごま	鶏ひき肉、豚こま切れ 牛乳、みそ、わかめ 〇牛乳	はくさい、トマト、たまねぎ、だいこん きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ 〇かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ、酢 〇しょうゆ	大学かぼちゃ 牛乳
22 土	そぼろあんかけ丼 マセドアンサラダ 玉葱のみそ汁	638.9(461.2) 18.5(13.8) 20.1(14.7) 2.4(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、片栗粉、油 〇ぶどうパン	豚ひき肉、みそ、チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり グリーンピース、しょうが	しょうゆ、食塩、かつおだし汁	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
25 火 クリスマス 誕生会	ツナ・ハムサンド 鶏の唐揚げ・ブロッコリー スパゲティ・ポロネーゼ コンソメスープ	800.1(624.9) 35.9(28.5) 34.9(26.7) 2.9(2.2)	食パン、スパゲティ、油 マヨネーズ、片栗粉、砂糖 〇カステラ	鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ缶 ハム、粉チーズ、バター 〇生クリーム〇牛乳	ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ クリームコーン缶、きゅうり、トマト缶 キャベツ、にんじん、しめじ、しょうが パセリ〇パイン缶〇みかん缶〇いちご	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ 酒、中濃ソース、食塩	トライフルケーキ 牛乳
26 水	きつねうどん かぼちゃの甘煮 果物	502.5(400.0) 16.8(13.3) 7.8(6.3) 2.4(1.8)	ゆでうどん、砂糖 〇米	鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ 〇ツナ缶	かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ 〇にんじん〇塩こんぶ〇しめじ	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁	塩昆布とツナのごはん お茶
27 木 もちつき	ハヤシライス フルーツヨーグルト わかめスープ	618.6(456.3) 18.6(13.8) 21.2(15.4) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、砂糖 〇マドレーヌ	ヨーグルト(無糖)、豚肉 わかめ 〇牛乳	たまねぎ、もも缶、パナナ パイン缶、にんじん	ハヤシルウ、鶏がらスープ	マドレーヌ 牛乳
28 金	豚コーン丼 キャベツの胡麻ネーズ和え 小松菜と生揚げのみそ汁	493.9(378.7) 15.4(11.8) 15.6(11.3) 2.1(1.5)	米、マヨネーズ 砂糖、いりごま、油	豚ひき肉、生揚げ、みそ ちくわ	キャベツ、コーン缶、こまつな きゅうり、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	ゼリー せんべい、麦茶

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。