

# 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 (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	
04 金	ナポリタン ポテトサラダ きゃべつのスープ	604.9(451.5) 18.8(12.5) 13.9(10.7) 2.2(1.6)	スパゲティー、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、オリーブ 油 〇米〇砂糖	ウインナー 〇チーズ〇かつお節 〇煮干し(2歳児以上)	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン缶	ケチャップ、鶏がらスープ コンソメ、食塩 〇しょうゆ	チーズおかかごはん 煮干し(2歳児以上)、お茶
05 土	ピラフ マカロニサラダ わかめスープ	531.9(375.0) 11.9(8.7) 14.0(9.7) 1.9(1.4)	米、マカロニ、マヨネーズ 〇食パン	ベーコン、ツナ缶、わかめ	にんじん、たまねぎ、コーン缶 グリーンピース 〇ジャム	コンソメ、食塩 鶏がらスープ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
07 月	ミルクカレー (0.1歳児) カレーライス(2歳児以上) フルーツヨーグルト コーンスープ	494.7(379.5) 14.3(11.2) 8.7(6.9) 2.5(2.0)	米、じゃがいも、砂糖 〇米	ヨーグルト(無糖)、豚肉 豆乳(0.1歳児) 〇みそ	たまねぎ、クリームコーン缶 にんじん、コーン缶、もも缶 バナナ、パイナップル〇せり〇なす 〇ごぼう〇はこべら〇ほとけのざ 〇すずな〇すずしろ	カレールウ、コンソメ	七草かゆ お茶
08 火	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 柚香あえ とろろ昆布のすまし汁	507.7(372.0) 23.6(16.5) 12.8(9.1) 2.0(1.5)	米、砂糖 〇クリームパン	鶏もも肉、みそ、とろろこんぶ 〇牛乳	かぶ、ねぎ、にんじん きゅうり、かぶ・葉、万能ねぎ ゆず果汁、しょうが	酢、かつおだし汁、みりん しょうゆ、食塩 〇食塩〇しょうゆ	クリームパン 牛乳
09 水	和風うどん かぼちゃの甘煮 果物	535.9(426.4) 19.9(15.8) 7.2(5.7) 2.7(2.1)	うどん、砂糖 〇米〇油	豚肉 〇鶏肉〇バター	かぼちゃ、はくさい たまねぎ、にんじん 〇にんじん〇グリーンピース 〇たまねぎ	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 〇食塩〇ケチャップ	ケチャップライス お茶
10 木	御飯 ぶりのてりやき 里芋と根菜のみそ煮 麩とわかめのすまし汁	606.4(451.8) 23.1(17.4) 20.0(14.9) 2.7(1.9)	米、さといも、砂糖、油、焼ふ 〇油〇小麦粉〇マカロニ 〇パン粉	ぶり、みそ、わかめ 〇鶏もも肉〇バター〇牛乳 〇ピザチーズ	れんこん、にんじん、ごぼう いんげん、しめじ 〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ 酒、食塩 〇食塩	グラタン お茶
11 金 誕生会 鏡開き	黒糖パン チーズ入りハンバーグ 大根とハムのりんご酢のサラダ マカロニスープ 果物	598.2(422.0) 21.9(14.9) 15.5(11.8) 2.5(2.0)	黒糖パン、砂糖、パン粉 マカロニ、油、オリーブ油 〇米〇もち〇三温糖	豚ひき肉、牛乳 ハム、チーズ 〇焼きのり(乳児) 〇あずき(乾)〇あずき缶(幼児)	たまねぎ、だいこん きゅうり、にんじん 〇たくあん(幼児)	ケチャップ、りんご酢 コンソメ、食塩 中濃ソース 〇食塩	お汁粉・せんべい(幼児) わかめおにぎり(乳児) お茶
12 土	そぼろあんかけ丼 小松菜のごま和え 玉葱のみそ汁	570.6(415.8) 17.7(13.3) 14.9(11.3) 2.2(1.6)	米、いりごま 砂糖、片栗粉、油 〇ぶどうばん	豚ひき肉、みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん コーン缶、グリーンピース しょうが	しょうゆ、かつおだし汁	ぶどうばん クッキー、せんべい、お茶
15 火	ロールパン フィッシュ&チップス きゃべつとベーコンドレッシング和え 玉葱とコーンのスープ	532.9(413.5) 19.7(15.4) 20.4(15.9) 1.9(1.5)	ロールパン、じゃがいも、油 小麦粉、マヨネーズ、片栗粉 砂糖、オリーブ油 〇米〇砂糖〇ごま油	たら、ベーコン、豆乳 〇焼きのり〇豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ コーン缶、きゅうり、パセリ 〇きゅうり〇にんじん〇しょうが	酢、酒、コンソメ しょうゆ、食塩 〇しょうゆ〇酒	韓国風ませごはん お茶
16 水	御飯 鶏のマーマレード焼き 梅肉あえ はくさいのみそ汁 果物	640.7(474.5) 24.4(17.4) 21.2(15.1) 2.2(1.5)	米、砂糖 〇さつまいも 〇ホットケーキミックス	鶏肉、みそ、かつお節 〇チーズ〇バター〇牛乳	だいこん、はくさい、たまねぎ きゅうり、にんじん、うめ干し マーマレード	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酒	さつまいものガレット 牛乳
17 木	コーンクリームスパゲティー ブロッコリーとツナサラダ きゃべつのスープ 果物	658.7(490.2) 21.7(14.2) 16.1(12.1) 2.4(1.7)	スパゲティー、小麦粉、油 〇米	牛乳、豚ひき肉 ツナ缶、バター 〇煮干し(2歳児以上)	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、きゃべつ コーン缶、クリームコーン缶 しめじ	コンソメ、酢、食塩 〇ひじきふりかけ	ひじきと青菜のごはん 煮干し(2歳児以上)、お茶
18 金	御飯 あんかけぎょうざ ナムル わかめと玉葱のみそ汁	616.5(434.7) 22.1(15.6) 21.2(15.1) 2.8(2.1)	米、ぎょうざの皮、砂糖 油、片栗粉、ごま油 〇食パン〇マヨネーズ	豚ひき肉、みそ わかめ、ハム 〇ピザチーズ〇えび(すり身) 〇牛乳	ほうれんそう、もやし キャベツ、ねぎ、にら しょうが、たまねぎ 〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ 酢	エビトースト 牛乳
19 土	貝たくさんうどん 粉ふき芋・チーズ 果物	480.3(351.0) 13.9(10.4) 13.4(9.3) 2.6(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも 〇スティックパン	みそ、豚こま切れ、チーズ	はくさい、たまねぎ、だいこん ねぎ、ごぼう、パセリ	かつおだし汁、酒 みりん、食塩	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
21 月	焼肉丼 わかめの和風サラダ 貝たくさんのみそ汁 果物	583.7(434.8) 21.9(16.5) 22.2(16.8) 3.0(2.3)	米、砂糖、油 いりごま、ごま油 〇じゃがいも〇油	豚肉、絹ごし豆腐 みそ、わかめ 〇牛乳	たまねぎ、かぶ、トマト きゅうり、にんじん、かぶ・葉	かつおだし汁、しょうゆ 酢 〇食塩	フライドポテト 牛乳
22 火	御飯 煮魚 大根の肉味噌かけ むらくもスープ	630.0(469.1) 30.4(22.9) 18.1(13.2) 2.9(2.3)	米、砂糖、片栗粉 〇コーンフレーク 〇玄米フレーク 〇マッシュマロ	かれい、絹ごし豆腐、豚ひき肉 鶏むね肉、卵、なると、みそ 〇無塩バター〇牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん いんげん、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	玄米フレークスナック 牛乳
23 水	コッペパン 肉団子のポトフ ウインナー・チーズ ブロッコリーフレンチドレッシングあえ 果物	726.1(539.6) 28.6(21.0) 27.1(19.5) 2.6(1.8)	コッペパン、じゃがいも 片栗粉、油 〇米〇砂糖	豚ひき肉、ウインナー、チーズ 〇鶏ひき肉〇油揚げ	たまねぎ、キャベツ、ブロッコ リー にんじん、コーン缶、しょうが 〇にんじん	ケチャップ、酢 コンソメ、食塩 〇しょうゆ〇みりん	きつねごはん お茶
24 木	御飯 レバーのかりんあげ ポパイサラダ きゃべつのみそ汁	631.4(452.7) 24.4(17.5) 22.4(13.9) 2.4(1.8)	米、片栗粉、油、砂糖 〇マヨネーズ〇食パン(乳 児) 〇ロールパン(幼児)	鶏レバー、みそ 〇ハム〇牛乳	ほうれんそう、キャベツ コーン缶、しょうが 〇キャベツ〇きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、酢 ウスターソース かつおだし汁 〇食塩	ハムサンド(乳児) ハム野菜サンド(幼児) 牛乳
25 金	野菜うどん (0.1歳児) コーンラーメン (2歳児以上) さつま芋のレモン煮 果物	579.0(398.3) 15.2(11.0) 9.6(7.7) 1.8(1.5)	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	かまぼこ、鶏もも肉(0.1歳児) なると、鶏もも肉、豚肉(2歳児以上) 〇ベーコン	にんじん、きゃべつ(0.1歳児) コーン缶、しょうが、ねぎ(2歳児 以上)レモン 〇にんじん〇たまねぎ	しょうゆ、かつおだし汁 〇鶏ガラスープ	ピラフ お茶
26 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	555.4(395.5) 17.9(13.0) 13.8(9.3) 2.1(1.6)	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 鶏ガラスープ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
28 月	御飯 和風ミートローフ 大根とツナのサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	619.1(448.2) 25.2(18.4) 25.1(18.7) 2.3(1.6)	米、パン粉、砂糖 油、片栗粉、オリーブ油 〇食パン	豚ひき肉、ツナ缶、みそ 牛乳、卵、油揚げ、ひじき 〇あおのり〇バター〇牛乳	だいこん、たまねぎ、はくさい レモン、にんじん、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	青のりトースト 牛乳
29 火	チーズパン 鶏肉のりんごソースかけ ココロサラダ コンソメスープ 果物	505.6(358.5) 26.1(17.8) 14.0(10.1) 2.8(1.9)	チーズパン、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ、油 小麦粉、砂糖 〇ごま油〇ゆでうどん	鶏もも肉、ハム 〇豚肉(もも) 〇煮干し(2歳児以上) 〇かつお節	たまねぎ、にんじん、しょうが レモン果汁、きゅうり、コーン缶 りんご 〇キャベツ〇たまねぎ 〇にんじん	しょうゆ、酢 コンソメ、食塩 〇食塩〇みりん 〇しょうゆ	焼うどん 煮干し(2歳児以上) お茶
30 水	ミートスパゲティー 小松菜のサラダ コーンスープ 果物	559.3(459.8) 18.0(14.6) 11.8(9.1) 2.3(1.7)	スパゲティー、マヨネーズ 小麦粉、砂糖、いりごま 〇米	豚ひき肉、ツナ缶 〇焼きのり	もやし、たまねぎ、にんじん クリームコーン缶、コーン缶 こまつな	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、食塩 〇いりごと青菜のふりかけ	いりごと青菜のおにぎり お茶
31 木	御飯 かじきのチーズフライ キャベツとトマトのサラダ 大根のみそ汁	647.6(490.9) 26.8(20.6) 23.0(17.3) 1.9(1.5)	米、パン粉、油、小麦粉 〇マドレーヌ	かじき、みそ、粉チーズ 〇牛乳	キャベツ、だいこん トマト、きゅうり	かつおだし汁 中濃ソース 酒、食塩、酢	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。