

# 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 (○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 金	おにごはん 鶏肉の照り焼き かぶの甘酢あえ 麩と万能ねぎのみそ汁	548.1(417.0) 30.8(24.0) 18.4(15.2) 2.1(1.6)	米、砂糖、焼ふ ○春巻きの皮○油 ○小麦粉	鶏もも肉、生鮭、黒豆 みそ、かにかまぼこ ○チーズ○牛乳	きゅうり、かぶ、にんじん かぶ・葉、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	チーズ春巻き 牛乳
02 土	ほうとう風うどん ブロッコリーとツナのサラダ 果物	534.9(394.1) 15.7(11.7) 18.5(13.3) 2.8(2.0)	ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖 ○クリームパン	みそ、豚肉、ツナ缶	ブロッコリー、かぼちゃ はくさい、だいこん、コーン缶 ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、酒 しょうゆ、みりん、酢	クリームパン クッキー、せんべい、お茶
04 月	豚丼 さつま芋のマーマレード煮 豆腐とわかめのみそ汁	748.9(573.8) 24.4(18.4) 26.7(20.4) 1.7(1.3)	米、さつまいも、砂糖 ○小麦粉○油○砂糖	豚肉、木綿豆腐 みそ、わかめ ○牛乳	たまねぎ、しらたき マーマレード、万能ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	ちんすこう 牛乳
05 火 誕生会	チーズパン チキン南蛮 キャベツとトマトのサラダ コーンスープ	561.1(417.8) 18.3(14.1) 18.4(14.0) 2.2(1.6)	チーズパン、マヨネーズ 油、小麦粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵	キャベツ、たまねぎ、トマト きゅうり、にんじん、コーン缶 パセリ、しょうが、クリームコーン 缶 ○パイン缶	みりん、しょうゆ、酒 コンソメ、酢、食塩	青りんごゼリー せんべい、お茶
06 水	御飯 煮魚 おからサラダ 白菜のみそ汁	542.1(391.1) 25.4(18.9) 15.8(11.9) 2.8(2.0)	米、砂糖、マヨネーズ、油 ○食パン(0.1歳児) ○フランスパン(2歳児以上) ○マヨネーズ	かさい、みそ、おから、ハム ○粉チーズ○牛乳	ブロッコリー、はくさい にんじん、しょうが ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ	フランスせんべい 牛乳
07 木	和風うどん かぼちゃの甘煮 果物	483.0(366.9) 17.9(13.9) 3.1(2.4) 3.2(2.5)	ゆでうどん、砂糖 ○米○砂糖	鶏もも肉、かまぼこ ○煮干し(2歳児以上) ○焼きのり	かぼちゃ、はくさい たまねぎ、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 ○しょうゆ ○わかめふりかけ	わかめおにぎり カリカリたづくり(2歳児以上) お 茶
08 金	ミルクカレーライス(0.1歳児) カレーライス マカロニサラダ 玉葱とコーンのスープ	684.2(522.8) 20.6(15.7) 22.2(16.9) 2.6(2.1)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ ○食パン(0.1歳児) ○小麦粉○砂糖(2歳児以上)	豚肉、ツナ缶 豆乳(0.1歳児) ○バター○卵○牛乳(2歳児以 上)	たまねぎ、にんじん、コーン缶 きゅうり、パセリ ○いちご○りんご	カレールー、コンソメ、食塩	ジャムサンド(0.1歳児) 手作りジャムとスコーン(2歳児以上) 牛乳
09 土	チャーハン もやしとほうれんそうのナムル かぶのみそ汁	503.7(338.3) 12.6(8.6) 10.0(6.3) 2.7(1.5)	米、油、砂糖、ごま油 ○ぶどうばん	焼き豚、みそ、なると	かぶ、もやし、たまねぎ コーン缶、ほうれんそう かぶ・葉、にんじん、ねぎ	しょうゆ、コンソメ、食塩	ぶどうばん クッキー、せんべい、お茶
12 火	和風スパゲティー 小松菜のサラダ コンソメスープ 果物	654.0(499.0) 25.1(19.5) 16.8(13.2) 2.6(2.1)	スパゲティー、マヨネーズ オリーブ油、いりごま ○砂糖○米○油	鶏もも肉、ツナ缶、バター ○豚ひき肉○粉チーズ	たまねぎ、もやし、こまつな なす、にんじん、エリンギ 万能ねぎ ○キャベツ○トマト	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 ○ケチャップ○しょうゆ ○中濃ソース	タコライス お茶
13 水	御飯 松風焼き 白菜のおかか和え むらくもスープ	630.3(459.9) 28.3(20.3) 23.4(16.8) 2.4(1.8)	米、パン粉、片栗粉 砂糖、油、いりごま ○小麦粉○マヨネーズ ○ホットケーキミックス	鶏肉、絹ごし豆腐、卵 なると、牛乳、みそ、かつお節 ○ツナ缶○牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん ○コーン缶○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩 ○食塩	ツナコーンパン 牛乳
14 木	コッペパン(0.1歳児) フランスパン(2歳児以上) シチュー 大根とハムのサラダ 果物	556.6(396.8) 16.2(11.0) 12.2(9.5) 1.9(1.2)	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖 オリーブ油、コッペパン(0.1歳児) フランスパン(2歳児以上) ○米○砂糖○ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、バター ○しらす干し	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 ○しょうゆ	じゃこごはん お茶
15 金	御飯 かじきの竜田揚げ 春雨サラダ じゃべつのみそ汁	618.0(418.9) 23.9(16.6) 19.8(13.6) 2.6(1.8)	米、はるさめ、油、片栗粉 砂糖、ごま油 ○食パン○いりごま○砂糖	かじき、みそ ○バター○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、食塩	セサミトースト 牛乳
16 土	親子丼 のりあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	561.6(392.6) 20.3(14.4) 11.2(8.0) 2.7(1.9)	米、じゃがいも ○スティックパン	卵、鶏もも肉、みそ わかめ、刻みのり	もやし、たまねぎ、ほうれんそう にんじん、糸みつば	かつおだし汁、しょうゆ みりん	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
18 月	御飯 豚肉の生姜焼き ミックスサラダ 大根と油揚げのみそ汁	730.7(517.4) 24.3(17.2) 36.6(24.1) 2.8(2.1)	米、油、砂糖 ○食パン○小麦粉 ○砂糖○油	豚肉、みそ、油揚げ ○牛乳○豚ひき肉 ○チーズ○バター	キャベツ、だいこん、トマト コーン缶、きゅうり、こまつな しょうが ○たまねぎ○にんじん○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 ○食塩○ケチャップ	パングラタン お茶
19 火	きつねうどん さつま芋の甘煮 果物	519.4(384.8) 14.8(11.1) 8.7(6.5) 2.8(2.1)	ゆでうどん、さつまいも、砂糖 ○米	鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ ○ベーコン	ほうれんそう、ねぎ ○にんじん○たまねぎ	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 ○コンソメ	ピラフ お茶
20 水	御飯 さわらのみそ照り焼き わかめの和風サラダ じゃがいもと玉葱みそ汁	566.7(401.8) 20.7(14.7) 17.3(11.2) 2.4(1.7)	米、じゃがいも、油、砂糖 ○食パン○砂糖	さわら、みそ、わかめ ○バター○きな粉○牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、酢	きな粉サンド 牛乳
21 木	御飯 レバーのかりんあげ ナムル じゃべつのみそ汁	650.5(472.2) 26.5(18.7) 19.2(14.0) 2.7(1.9)	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油 ○クラッカー○マシュマロ	鶏レバー、みそ、ハム ○牛乳	ほうれんそう、もやし、キャベツ 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	マシュマロサンド せんべい、牛乳
22 金	コッペパン 鶏のチーズ焼き ブロッコリーサラダ かぶのスープ 果物	566.3(428.3) 24.6(17.5) 13.4(9.7) 2.3(1.7)	コッペパン、マヨネーズ 油、パン粉 ○米	鶏もも肉、チーズ ○こんぶ佃煮	ブロッコリー、かぶ、にんじん たまねぎ、コーン缶 かぶ・葉、パセリ	コンソメ、酢、食塩	昆布ごはん お茶
23 土	スパゲティーナポリタン キャベツとツナのサラダ 玉葱とコーンのスープ	565.2(418.9) 15.2(11.8) 16.8(12.1) 2.1(1.6)	スパゲティー、油、砂糖 ○さつまいもパン	ベーコン、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 ピーマン、にんじん、しめじ ○ジャム	ケチャップ、コンソメ 酢、食塩	さつまいもぼん クッキー、せんべい、お茶
25 月	ロールパン チキンピカタ ひじきのサラダ マカロニスープ 果物	480.3(359.5) 25.9(19.1) 17.7(13.0) 3.0(2.3)	ロールパン、マヨネーズ 小麦粉、マカロニ ○じゃがいも○片栗粉○砂糖	鶏もも肉、卵、ツナ缶 ひじき、粉チーズ ○チーズ○牛乳○バター	たまねぎ、コーン缶 キャベツ、にんじん、パセリ	ケチャップ、酢、コンソメ 食塩 ○食塩○しょうゆ	チーズじゃがもち お茶
26 火	御飯 鮭フライ コロコロサラダ はくさいのみそ汁	708.9(541.4) 30.5(23.3) 26.3(20.1) 1.8(1.4)	米、パン粉、じゃがいも マカロニ、小麦粉、油 マヨネーズ ○小麦粉○油	鮭、みそ、ハム ○豚肉○卵○かつお節 ○あおのり○ムキエビ ○牛乳	はくさい、きゅうり、コーン缶 ○ねぎ○キャベツ	中濃ソース、食塩 かつおだし汁 ○中濃ソース ○かつおだし汁	お好み焼 牛乳
27 水	マーボー豆腐丼 ポパイサラダ わかめスープ	584.8(433.0) 22.4(16.4) 18.6(13.5) 2.2(1.7)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油 ○食パン	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○チーズ○牛乳	ほうれんそう、ねぎ コーン缶、しょうが ○いちごジャム	しょうゆ、酒、酢	二色サンド 牛乳
28 木	御飯 シュウマイ パンサンスー 麩とほうれんそうのみそ汁	596.0(434.3) 21.2(15.2) 18.8(13.2) 2.1(1.5)	米、はるさめ、しゅうまいの皮 砂糖、焼ふ、ごま油、片栗粉 ○ホットケーキミックス	豚ひき肉、ハム、みそ ○カルピス○牛乳	たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう にんじん、グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 ○ベーキングパウダー	カルピス蒸しぼん 牛乳

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。