

# 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 金 ひな祭り 誕生会	ケチャップライス えびフライ・タルタルソース 大根とハムのりんご酢のサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	654.0(496.9) 20.0(14.9) 24.5(17.8) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、油、パン粉 小麦粉、オリーブ油、砂糖 〇寒天ゼリー	えび、鶏肉、ハム、バター	たまねぎ、だいこん、にんじん きゅうり、コーン缶、グリーンピース パセリ、レモン果汁〇パイナップル 〇もも缶〇りんごジュース	ケチャップ、りんご酢 食塩、コンソメ 〇食塩	虹色フルーツポンチ ※ せんべい お茶
02 土	そぼろあんかけ丼 小松菜のごま和え かぶと油揚げのみそ汁	602.4(447.8) 19.1(14.7) 18.8(13.7) 2.4(1.8)	米、いりごま、砂糖 片栗粉、油 〇食パン	豚ひき肉、みそ、油揚げ	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、かぶ 〇ジャム	しょうゆ、かつおだし汁	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
04 月	御飯 煮魚 うの花炒り 大根のみそ汁 果物	564.1(378.3) 27.2(19.2) 14.9(9.3) 2.6(1.8)	米、砂糖 〇クリームパン	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ 〇牛乳	だいこん、ほうれんそう ねぎ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	クリームパン ※ 牛乳
05 火	ミルクカレー (0.1歳児) カレーライス ※ きゃべつとベーコンドレッシング和え コーンスープ	609.6(461.3) 18.3(13.8) 19.0(14.4) 2.8(2.2)	米、じゃがいも、砂糖 オリーブ油、油 〇コーンフレーク 〇玄米フレーク〇マッシュマロ	豚肉、ベーコン 豆乳(0.1歳児) 〇バター〇牛乳	キャベツ、たまねぎ クリームコーン缶、コーン缶 にんじん、きゅうり 〇マンゴー 〇クランベリー〇ブルーベリー	カレールウ、酢 コンソメ、しょうゆ	フルーツ玄米スナック 牛乳
06 水	野菜うどん さつまいもの甘煮 果物	490.6(386.3) 18.6(14.7) 5.1(3.9) 3.0(2.3)	ゆでうどん、さつまいも、砂糖 〇もち米〇米 〇砂糖〇ごま油	鶏肉、かまぼこ 〇焼き豚	キャベツ、にんじん 〇たけのこ〇グリーンピース 〇にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 〇酒〇食塩〇しょうゆ	中華風おこわ お茶
07 木	御飯 鶏肉の鍋照り煮 白菜の梅肉あえ わかめと玉葱のみそ汁	600.6(442.7) 22.0(16.5) 21.8(15.9) 2.3(1.7)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油 〇砂糖 〇食パン(0.1歳児) 〇フランスパン(2歳児以上)	鶏もも肉、みそ わかめ、かつお節 〇卵〇バター〇牛乳	はくさい、たまねぎ、きゅうり にんじん、うめ干し、しょうが	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酒	フレンチトースト 牛乳
08 金	コッペパン ラザニア 大根とツナのサラダ きゃべつスープ	618.9(457.3) 20.2(15.6) 17.8(13.7) 3.2(2.5)	コッペパン、しゅうまいの皮 小麦粉、油、パン粉 オリーブ油、砂糖 〇米	牛乳、豚ひき肉 ツナ缶、バター、粉チーズ 〇煮干し(2歳児以上)	だいこん、たまねぎ キャベツ、にんじん レモン、パセリ	ケチャップ、コンソメ 食塩、パセリ粉 〇わかめふりかけ	わかめおにぎり ※ 煮干し お茶
09 土	キッズピピンパ かぼちゃの甘煮 白菜のみそ汁	547.7(386.4) 17.7(12.6) 10.6(7.6) 2.5(1.8)	米、砂糖、いりごま ごま油、油 〇ぶどうパン	豚ひき肉、鶏ひき肉 みそ	かぼちゃ、ほうれんそう にんじん、ねぎ、しょうが もやし、はくさい	かつおだし汁、しょうゆ、酒	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
11 月	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 磯豆 かき玉汁	643.9(477.6) 26.5(18.9) 23.3(17.2) 2.3(1.6)	米、砂糖、いりごま、片栗粉 〇小麦粉〇油〇黒砂糖	鶏もも肉、大豆、卵 油揚げ、みそ、ひじき 〇牛乳	たまねぎ、にんじん ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	黒糖ちんすこう 牛乳
12 火	ロールパン 鮭のヨーグルト焼き ミックスサラダ マカロニスープ 果物	521.1(390.1) 22.8(17.5) 18.1(13.0) 1.8(1.3)	ロールパン、マヨネーズ 油、マカロニ 〇じゃがいも〇油	生鮭、ヨーグルト(無糖)	キャベツ、たまねぎ、トマト コーン缶、きゅうり、にんじん	コンソメ、酢、食塩 カレー粉 〇食塩	フライドポテト ※ お茶
13 水	御飯 レバーのかりんあげ ※ ナムル きゃべつのみそ汁	590.1(419.8) 23.5(16.1) 18.8(13.6) 2.2(1.6)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 〇食パン	鶏レバー、みそ、ハム 〇バター〇あおのり〇牛乳	ほうれんそう、もやし きゃべつ、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	青のりトースト 牛乳
14 木	あんかけうどん (0.1歳児) あんかけ焼きそば (2歳児以上) かぼちゃのレモン煮 青菜のスープ	560.1(317.5) 17.1(10.2) 5.2(2.5) 2.3(1.2)	ゆでうどん(0.1歳児)児) 焼きそば(2歳児以上) 砂糖、片栗粉、ごま油、油 〇米	豚肉、なると	はくさい、かぼちゃ、もやし たまねぎ、こまつな、ねぎ にんじん、たけのこ、レモン	しょうゆ、コンソメ、酢、食塩 〇うめちりふりかけ	梅ちりごはん お茶
15 金	御飯 高野豆腐の揚げ煮 きゅうりとわかめの酢の物 白菜のみそ汁	569.0(451.3) 19.0(14.6) 19.1(14.9) 1.9(1.5)	米、砂糖、油 片栗粉、いりごま 〇メロンパン	豚ひき肉、凍り豆腐 みそ、わかめ 〇牛乳	きゅうり、みかん缶、はくさい 赤ピーマン、ピーマン たまねぎ	かつおだし汁、酢、しょうゆ 酒、みりん、食塩	メロンパン ※ 牛乳
16 土	和風スパゲティー キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	566.9(410.8) 19.3(14.5) 15.4(11.4) 2.9(2.2)	スパゲティー 油、オリーブ油 〇スティックパン	鶏もも肉、バター	たまねぎ、キャベツ、きゅうり コーン缶、エリンギ にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、コンソメ 食塩、酢	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
18 月	チーズパン ハンバーグ 小松菜のサラダ コーンポタージュ	670.0(495.3) 23.2(17.4) 22.5(17.7) 2.4(1.7)	チーズパン、パン粉、砂糖 マヨネーズ、コーンスターチ いりごま 〇米〇砂糖〇あげ玉	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶 〇焼きのり〇あおのり	クリームコーン缶、もやし たまねぎ、こまつな、コーン缶 にんじん	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、食塩、中濃ソース 〇しょうゆ	たぬきおにぎり ※ お茶
19 火	焼肉丼 キャベツの甘酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	593.9(436.1) 25.3(18.1) 22.4(16.9) 2.5(2.0)	米、砂糖、いりごま、ごま油 〇小麦粉〇じゃがいも 〇油	豚肉、木綿豆腐、みそ、わかめ 〇ちくわ(乳児)〇たこ(幼児) 〇あおのり〇かつ節〇牛乳	たまねぎ、キャベツ にんじん、万能ねぎ 〇キャベツ〇ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 〇中濃ソース	ポテトたこ焼き 牛乳
20 水	カレーうどん ジャーマンポテト 果物	622.8(466.4) 19.3(14.4) 16.2(12.3) 3.6(2.8)	ゆでうどん、じゃがいも、油 〇米〇もち米〇砂糖 〇ごま油	豚肉、ベーコン、かまぼこ 〇鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ パセリ、グリーンピース 〇山菜水煮〇しめじ	かつおだし汁、カレールウ しょうゆ、食塩 〇酒〇食塩〇しょうゆ	山菜ごはん お茶
22 金 パイキング	ロールパン ぶどうパン(幼児) 鶏の唐揚げ マカロニグラタン(幼児) ※ ブロッコリー・トマト 玉葱とコーンのスープ(乳児) 果物	716.1(395.5) 29.2(18.0) 21.5(10.3) 3.1(1.7)	ロールパン、ぶどうパン(幼児) マカロニ、小麦粉、パン粉(幼 児) 片栗粉、油 〇クラッカー〇マッシュマロ	鶏もも肉 バター、ピザチーズ、牛乳(幼児)	しょうが、ブロッコリー、トマト、パセリ コーン缶、玉葱(乳児)	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩	マッシュマロサンド せんべい、お茶
23 土 卒園式	ツナピラフ 粉ふき芋、チーズ 果物	506.5(355.9) 12.7(9.3) 10.4(7.0) 1.6(1.2)	米、じゃがいも 〇食パン	ツナ缶、チーズ	にんじん、たまねぎ、パセリ 〇ジャム	コンソメ、食塩、こしょう	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
25 月	豚コーン丼 わかめの和風サラダ 大根と油揚げのみそ汁 ※ゆり クッキング	590.3(451.8) 23.4(18.2) 23.0(16.3) 2.7(2.2)	米、油、砂糖 〇食パン(0.1歳児) 〇ロールパン(2歳児以上) 〇マヨネーズ	豚ひき肉、みそ、牛乳 油揚げ、わかめ 〇卵〇牛乳	コーン缶、だいこん、きゅうり トマト、しょうが 〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、酢 〇食塩	卵サンド 牛乳
26 火	御飯 かじきのチーズフライ キャベツとハムのサラダ 麩とほうれんそうのみそ汁	616.6(473.7) 29.0(22.7) 17.0(13.2) 2.9(2.3)	米、パン粉、油 小麦粉、焼ふ 〇ゆでうどん	かじき、ハム、みそ、粉チーズ 〇かまぼこ〇鶏もも皮なし	キャベツ、きゅうり ほうれんそう 〇はくさい〇にんじん	かつおだし汁、中濃ソース 酢、酒、食塩 〇かつおだし汁〇しょうゆ 〇食塩	和風うどん お茶
27 水	黒糖パン チリコンカン マカロニサラダ コンソメスープ 果物	559.7(401.4) 18.0(13.3) 12.8(9.8) 2.2(1.6)	黒糖パン、マカロニ マヨネーズ、砂糖 〇米	豚ひき肉、大豆、ひよこまめ えんどう、レッドキドニー、ツナ 缶 〇甘塩鮭	たまねぎ、ホールトマト缶 にんじん、きゅうり	ケチャップ、カレールウ コンソメ、食塩 〇青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
28 木	御飯 松風焼き 切干大根の煮物 じゃがいもとわかめのみそ汁	666.2(494.0) 23.8(17.1) 25.5(18.7) 2.4(1.7)	米、じゃがいも、パン粉 砂糖、油、いりごま 〇小麦粉〇砂糖	鶏ひき肉、みそ、牛乳 油揚げ、わかめ 〇クリームチーズ〇無塩バター 〇卵〇牛乳	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん、ねぎ いんげん	かつおだし汁、しょうゆ	チーズまんじゅう 牛乳
29 金	ミートスパゲティー ポパイサラダ 白菜のスープ 果物	403.9(336.6) 13.2(10.8) 13.6(10.3) 2.1(1.5)	スパゲティー、油 小麦粉、砂糖 〇米〇砂糖	豚ひき肉 〇鶏ひき肉〇油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ はくさい、にんじん、コーン缶 〇にんじん	ケチャップ、しょうゆ 酢、コンソメ、食塩 〇しょうゆ〇みりん	きつねごはん お茶
30 土	親子丼 のりあえ 生揚げとキャベツのみそ汁	578.0(405.7) 21.0(14.9) 13.1(9.5) 2.8(2.0)	米 〇スティックパン	卵、鶏もも肉、みそ 刻みのり、生揚げ	もやし、たまねぎ ほうれんそう、にんじん 糸みつば、キャベツ	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

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。

※印はゆりぐみさんのリクエストメニューです。