

# 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	
01月	ハヤシライス フルーツヨーグルト きゃべつのスープ	543.1(394.3) 16.0(12.0) 13.5(10.2) 2.3(1.7)	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉 〇パパロア	たまねぎ、キャベツ、もも缶 バナナ、バイン缶、にんじん	ハヤシルウ、コンソメ	パパロア せんべい、お茶
02火	ほうれんそうとベーコンのスパゲティー ブロッコリーフレンチサラダ コンソメスープ	627.1(423.6) 24.4(13.1) 18.6(12.2) 3.1(1.9)	スパゲティー、オリーブ油、 油 〇米〇砂糖	ベーコン、チーズ、バター 〇煮干し(幼児)〇鶏もも肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん ほうれんそう、エリンギ 〇ごぼう〇にんじん〇しめじ	しょうゆ、みりん、コンソメ 酢、食塩 〇しょうゆ〇食塩〇酒	鶏とごぼうの御飯 煮干し(幼児)、お茶
03水	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	497.2(372.7) 22.0(16.6) 14.6(10.8) 2.6(1.9)	米、砂糖 〇じゃがいも〇油	かれい、みそ、油揚げ 〇牛乳	はくさい、にんじん 切り干しだいこん、いんげん しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 〇食塩	フライドポテト 牛乳
04木	焼肉丼 キャベツとトマトのサラダ わかめスープ	582.7(418.1) 21.3(15.7) 21.0(15.4) 1.8(1.4)	米、油、砂糖 いりごま、ごま油 〇砂糖	豚肉、わかめ 〇牛乳〇卵〇バター	たまねぎ、キャベツ トマト、きゅうり 〇かぼちゃ	しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	スイートパンプキン アスパラガスクッキー 牛乳
05金	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜の梅肉あえ じゃがいもと玉葱の味噌汁	621.1(466.9) 22.7(17.2) 20.2(15.2) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、砂糖 〇ホットケーキ粉〇油〇砂 糖	鶏もも肉、みそ、かつお節 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 〇ジャム	かつおだし汁、しょうゆ みりん	スティックホットケーキ 牛乳
06土	スパゲティーナポリタン コロコロサラダ 玉葱とかぶのスープ	647.5(491.4) 16.8(13.0) 18.7(14.5) 2.4(1.8)	スパゲティー、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ、砂糖 〇食パン	ベーコン、ツナ缶、バター	たまねぎ、かぶ、きゅうり ピーマン、にんじん、しめじ コーン缶、かぶ・葉 〇ジャム	ケチャップ、コンソメ、食塩	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
08月	豚丼 わかめとコーンサラダ 大根のみそ汁	641.9(472.4) 25.8(19.2) 22.1(16.3) 2.8(2.1)	米、砂糖、油 〇食パン〇砂糖	豚肉、みそ、わかめ 〇バター〇きな粉〇牛乳	たまねぎ、だいこん、キャベツ コーン缶、しらたき	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢	きな粉サンド 牛乳
09火	和風うどん さつま芋の甘煮 果物	500.1(373.0) 14.7(11.2) 6.4(4.7) 2.6(2.0)	ゆでうどん、さつまいも、砂糖 〇米	鶏もも肉、かまぼこ 〇ベーコン	はくさい、にんじん 〇たまねぎ〇にんじん 〇グリーンピース	しょうゆ、かつおだし汁、食 塩 〇コンソメ	ピラフ お茶
10水	食パン ボークビーンズ キャベツとツナのサラダ マカロニスープ	528.7(420.6) 21.3(17.1) 12.9(10.1) 2.1(1.7)	食パン、じゃがいも、油 マカロニ、砂糖 〇米〇砂糖〇ごま油	豚肉、大豆、ツナ缶 〇しらす干し	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、酢 パセリ粉、食塩 〇しょうゆ	じゃこごはん お茶
11木	マーボー豆腐丼 ナムル 玉葱とコーンのスープ	587.5(420.3) 23.0(16.6) 20.0(15.0) 2.5(1.8)	米、片栗粉、砂糖、ごま油 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、ハム 〇牛乳〇粉チーズ	ほうれんそう、もやし、コーン缶 たまねぎ、ねぎ、しょうが 〇パセリ	しょうゆ、酒、コンソメ	フランスせんべい 牛乳
12金	御飯 松風焼き ひじきの煮物 青菜のスープ	579.0(392.7) 25.6(13.6) 10.7(7.1) 2.5(1.6)	米、パン粉、砂糖 油、いりごま 〇米〇砂糖	鶏ひき肉、油揚げ、みそ 牛乳、ひじき 〇煮干し(幼児)〇焼きのり 〇かつお節	たまねぎ、こまつな、にんじん ねぎ、いんげん 〇梅干し	かつおだし汁、しょうゆ コンソメ 〇しょうゆ	梅おかかおにぎり 煮干し(幼児)、お茶
13土	中華風炊き込みごはん 小松菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	506.8(374.6) 15.4(11.7) 12.5(9.3) 3.1(2.2)	米、いりごま 砂糖、ごま油 〇スティックパン	焼き豚、絹ごし豆腐 みそ、わかめ	こまつな、にんじん、たけのこ コーン缶、グリーンピース	しょうゆ、酒、食塩 かつおだし汁	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
15月	キッズピピンパ かぼちゃの甘煮 わかめと万能ねぎのみそ汁	608.8(434.6) 24.1(17.5) 17.4(13.0) 3.3(2.4)	米、砂糖、いりごま ごま油、油 〇食パン(乳児) 〇コッペパン(幼児)	豚ひき肉、鶏ひき肉 みそ、わかめ 〇チーズ〇牛乳	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう にんじん、万能ねぎ ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	チーズトースト 牛乳
16火	コッペパン ハンバーグ 小松菜のサラダ 野菜スープ	576.9(455.4) 22.4(17.6) 19.5(15.3) 2.2(1.7)	コッペパン、砂糖、パン粉 マヨネーズ、いりごま 〇米〇砂糖	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 〇鶏ひき肉〇油揚げ	たまねぎ、もやし、こまつな かぶ、にんじん、かぶ・葉 〇にんじん〇コーン缶	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ 食塩、中濃ソース 〇しょうゆ〇みりん	こぎつねごはん 煮干し(幼児)、お茶
17水	御飯 魚のステーキオニオンドレッシング 野菜の煮物 白菜のみそ汁	577.9(436.9) 25.5(19.5) 19.0(14.3) 2.2(1.6)	米、砂糖、油、小麦粉 〇片栗粉〇ごま油〇小麦粉	かじき、鶏もも肉、みそ 〇豚ひき肉〇卵〇牛乳	だいこん、はくさい、にんじん たまねぎ、しめじ、さやえんどう 〇にんじん〇ねぎ〇にら	かつおだし汁、しょうゆ、酢 酒、みりん 〇かつおだし汁〇しょうゆ 〇酢	チヂミ 牛乳
18木	野菜うどん マセドアンサラダ 果物	511.4(399.6) 17.3(13.5) 11.6(8.4) 2.1(1.6)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも肉、チーズ、かまぼこ 〇豚ひき肉〇焼きのり	キャベツ、にんじん、きゅうり 〇きゅうり〇にんじん〇しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 〇しょうゆ〇酒	韓国風まぜごはん お茶
19金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 わかめの和風サラダ 麩と青菜のみそ汁	590.7(427.7) 21.1(15.2) 21.1(15.1) 2.4(1.7)	米、砂糖、油 片栗粉、焼ふ 〇ホットケーキ粉〇砂糖	生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇ヨーグルト(無糖)〇卵 〇バター〇牛乳	トマト、きゅうり、たまねぎ にんじん、ほうれんそう グリーンピース、えのきたけ 〇りんご	かつおだし汁、しょうゆ 酒、酢	アップルヨーグルトケーキ 牛乳
20土	ケチャップライス 粉ふき芋・チーズ きゃべつのスープ	534.1(389.7) 15.2(11.2) 11.4(8.1) 2.1(1.4)	米、じゃがいも、油 〇ぶどうパン	鶏肉、チーズ、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん グリーンピース、パセリ	ケチャップ、食塩、コンソメ	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
22月	ロールパン 鶏肉のりんごソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ	567.1(428.7) 23.9(17.2) 19.0(14.4) 2.0(1.5)	ロールパン、マカロニ マヨネーズ、油、小麦粉 砂糖 〇米	鶏もも肉、ハム 〇ツナ缶	たまねぎ、きゅうり、りんご にんじん、しょうが、レモン果汁 〇にんじん〇塩こんぶ〇しめじ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
23火	御飯 鮭のチーズ焼き ポパイサラダ 玉葱と油揚げのみそ汁	596.5(428.8) 28.0(20.6) 22.8(16.7) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、油、パン粉 〇食パン	生鮭、ピザチーズ みそ、油揚げ 〇バター〇あおのり〇牛乳	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	青のりトースト 牛乳
24水 誕生会	御飯 レバーのかりんあげ もやしとコーンのナムル きゃべつのみそ汁	620.8(460.0) 25.2(18.0) 21.2(15.8) 2.0(1.4)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 〇小麦粉〇油	鶏レバー、みそ 〇豚肉〇卵〇えび 〇かつお節〇あおのり 〇牛乳	もやし、キャベツ、ほうれんそう コーン缶、しょうが 〇キャベツ〇ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ 〇中濃ソース〇かつおだし 汁	お好み焼 牛乳
25木	和風スパゲティー 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンスープ 果物	564.7(434.6) 20.8(16.1) 9.2(7.0) 2.8(2.2)	スパゲティー、オリーブ油 油、砂糖 〇米	鶏もも肉、ハム、バター 〇鮭フレーク	だいこん、たまねぎ、コーン缶 クリームコーン缶、なす、エリンギ きゅうり、万能ねぎ 〇青菜ふりかけ	しょうゆ、りんご酢 みりん、コンソメ、食塩	鮭菜飯 お茶
26金 こども大会	筍御飯 鶏の唐揚げ トマトサラダ 麩のすまし汁 果物	587.5(435.0) 18.1(12.3) 10.7(8.0) 1.9(1.3)	米、油、砂糖 片栗粉、焼ふ	鶏もも肉、油揚げ、わかめ	トマト、たけのこ、きゅうり 万能ねぎ、たまねぎ、レモン パセリ、しょうが 〇もも缶	しょうゆ、かつおだし汁 酢、酒、食塩	ももゼリー せんべい、お茶
27土	そぼろあんかけ丼 かぼちゃのレモン煮 かぶと油揚げのみそ汁	632.7(474.5) 18.7(14.5) 17.7(13.0) 2.2(1.6)	米、砂糖、片栗粉、油 〇食パン	豚ひき肉、みそ、油揚げ	かぼちゃ、かぶ、たまねぎ にんじん、グリーンピース レモン果汁、しょうが 〇ジャム	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	ジャムサンド 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。