

2019年05月

献立表

沼間愛児園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分()は未満	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	
07 火	ハヤシライス マカロニサラダ 玉葱ときゃべつのスープ	680.6(505.7) 22.4(16.6) 25.5(18.7) 2.7(2.1)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、油 ○ホットケーキミックス○砂糖	豚肉、ツナ缶 ○卵○ピザチーズ ○バター○牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、パセリ	ハヤシルウ、コンソメ、食塩	チーズマフィン 牛乳
08 水	御飯 煮魚 高野豆腐の揚げ浸し わかめと玉葱のみそ汁	540.0(407.7) 25.2(19.3) 16.1(12.1) 2.8(2.2)	米、砂糖、油、片栗粉 ○じゃがいも○砂糖 ○片栗粉	かれい、凍り豆腐、みそ わかめ ○焼きのり○牛乳	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 酒、みりん、食塩 ○しょうゆ	じゃが芋もち 牛乳
09 木	コッペパン ササミフライ ミックスサラダ 青菜のスープ	543.2(397.5) 24.6(17.5) 13.0(8.4) 2.5(1.9)	コッペパン、油 パン粉、小麦粉 ○米	鶏ささ身 ○煮干し(幼児)○焼きのり	キャベツ、トマト、こまつな コーン缶、きゅうり、ねぎ	中濃ソース、しょうゆ コンソメ、酢、食塩 ○うめちりふりかけ	うめちりおにぎり 煮干し(幼児)、お茶
10 金	キッズビビンバ かぼちゃの甘煮 白菜のみそ汁	593.2(431.0) 21.6(15.4) 17.0(12.1) 2.5(1.9)	米、砂糖、いりごま ごま油、油 ○食パン	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ ○バター○きな粉 ○牛乳	かぼちゃ、ほうれんそう はくさい、にんじん、もやし ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、かつおだし汁	きな粉サンド 牛乳
11 土	具たくさんうどん 粉ふき芋・チーズ 果物	503.9(375.1) 14.9(11.4) 15.2(11.0) 2.6(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも ○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、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
13 月	マーボー豆腐丼 わかめの和風サラダ きゃべつのスープ	558.9(411.7) 20.0(14.4) 20.4(14.8) 2.5(1.9)	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油 ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○グラニュー糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○バター○牛乳	キャベツ、きゅうり、ねぎ トマト、しょうが	しょうゆ、酒、酢、コンソメ	バターラスク 牛乳
14 火	御飯 かじきの鍋照り煮 おからサラダ 大根のみそ汁	522.1(392.2) 19.4(15.2) 18.3(13.8) 2.1(1.6)	米、油、片栗粉 マヨネーズ、砂糖、ごま油 ○砂糖	かじき、おから、みそ、ハム ○ヨーグルト(無糖)	ブロッコリー、だいこん にんじん、しょうが ○もも缶○バナナ○パイン缶	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒	フルーツヨーグルト せんべい、お茶
15 水	和風うどん マセドアンサラダ 果物	512.8(374.3) 16.7(12.5) 12.9(9.1) 2.4(1.8)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ ○米	鶏もも皮なし、チーズ かまぼこ ○ベーコン	はくさい、にんじん、きゅうり ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 ○コンソメ	ピラフ お茶
16 木	御飯 鶏肉の照り焼き ひじきのサラダ 具たくさん汁	560.3(399.7) 26.4(18.4) 18.8(13.8) 2.4(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖 ○マヨネーズ○小麦粉	鶏もも肉、絹ごし豆腐 ツナ缶、みそ、ひじき ○ベーコン○牛乳	はくさい、コーン缶、キャベツ ねぎ、にんじん、ごぼう ○コーン缶○たまねぎ ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 ○食塩	ベーコンコーンパン 牛乳
17 金	ロールパン ラザニア きゃべつとベーコンドレッシング和え マカロニスープ	594.0(428.5) 18.5(13.2) 20.2(14.8) 2.1(1.5)	ロールパン、しゅうまいの皮 小麦粉、マカロニ、パン粉 砂糖、オリーブ油、油 ○米○砂糖	牛乳、豚ひき肉、バター ベーコン、粉チーズ ○鶏ひき肉○油揚げ ○米○砂糖	キャベツ、たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン缶 ○にんじん	ケチャップ、酢、パセリ粉 コンソメ、食塩、しょうゆ ○しょうゆ○みりん	きつねごはん お茶
18 土 親睦会	ツナピラフ ブロッコリーの和風マヨネーズ チーズ マカロニスープ 果物	535.8(379.7) 14.2(10.2) 13.0(9.4) 2.2(1.7)	米、マヨネーズ マカロニ、砂糖 ○ぶどうパン	ツナ缶、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、コーン缶	酢、コンソメ、しょうゆ パセリ粉、食塩	ぶどうパン クッキー、せんべい お茶
20 月	御飯 さわらのごまみそやき 野菜の煮物 白菜の清汁	591.6(445.3) 20.8(16.1) 9.3(7.4) 1.8(1.4)	米、砂糖、ごま油、ごま	さわら、鶏もも肉、みそ ○寒天ゼリー	だいこん、はくさい、にんじん しめじ、いんげん ○パイン缶	かつおだし汁、酒 しょうゆ、みりん	あおりんごゼリー せんべい、お茶
21 火	御飯 高野豆腐のはさみ煮 梅肉あえ じゃがいもと玉葱のみそ汁	526.6(376.4) 20.2(14.5) 15.0(10.8) 2.8(2.1)	米、じゃがいも 砂糖、片栗粉 ○食パン	鶏ひき肉、凍り豆腐 みそ、かつお節 ○あおのり○バター○牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり にんじん、ほうれんそう うめ干し、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、食塩	青のりトースト 牛乳
22 水 誕生会	チーズパン コロッケ ツナサラダ にんじんオレンジ煮 コーンスープ	542.3(362.6) 15.2(8.4) 13.1(9.8) 2.8(1.8)	じゃがいも、チーズパン パン粉、油、小麦粉 マヨネーズ、砂糖 ○米	豚ひき肉、ツナ缶 ○煮干し(幼児)	キャベツ、クリームコーン缶 にんじん、みかん天然果汁 コーン缶、たまねぎ、きゅうり	中濃ソース、コンソメ 食塩 ○わかめふりかけ	わかめごはん 煮干し(幼児) お茶
23 木	御飯 松風焼き 切干大根の旨煮 豆腐とわかめのみそ汁	605.1(432.4) 24.6(17.4) 20.6(14.3) 2.2(1.7)	米、パン粉、砂糖 油、いりごま ○ホットケーキミックス○砂糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ 牛乳、油揚げ、わかめ ○バター○卵○牛乳	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん さやえんどう ○バナナ	かつおだし汁、しょうゆ	バナナケーキ 牛乳
24 金	アスパラの和風スパゲティー キャベツとハムのサラダ コンソメスープ	513.8(384.9) 18.3(14.0) 9.5(6.9) 2.8(2.1)	スパゲティー、油、オリーブ油 ○米	鶏もも肉、ハム、バター ○焼きのり	たまねぎ、キャベツ グリーンアスパラガス、きゅうり エリンギ、にんじん	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩、酢 ○青菜ふりかけ	青菜おにぎり お茶
25 土	そぼろあんかけ丼 胡瓜とわかめの酢の物 かぶと油揚げのみそ汁	607.5(454.2) 18.6(14.5) 18.1(13.3) 2.5(1.9)	米、砂糖、片栗粉 いりごま、油 ○食パン	豚ひき肉、みそ 油揚げ、わかめ	きゅうり、かぶ、みかん缶 たまねぎ、にんじん グリーンピース、しょうが ○ジャム	かつおだし汁、しょうゆ、酢	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
27 月	焼肉丼 小松菜のサラダ きゃべつのみそ汁	570.2(435.6) 22.5(17.7) 19.5(15.5) 3.0(2.4)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、ごま油 ○砂糖○コーンスターチ ○食パン○じゃがいも	豚肉、ツナ缶、みそ ○ベーコン○牛乳	もやし、たまねぎ、キャベツ こまつな、にんじん ○たまねぎ○コーン缶 ○にんじん○クリームコーン缶	しょうゆ、かつおだし汁 ○コンソメ	食パン 野菜チャウダー
28 火	きつねうどん かぼちゃのレモン煮 果物	589.6(453.5) 20.9(16.2) 12.9(10.4) 2.7(2.0)	ゆでうどん、砂糖 ○米○油○砂糖	鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ ○豚ひき肉○粉チーズ	かぼちゃ、ほうれんそう ねぎ、レモン ○きゃべつ○トマト○きゅうり	しょうゆ、みりん かつおだし汁、食塩 ○しょうゆ○中濃ソース ○食塩○ケチャップ	タコライス お茶
29 水	御飯 レバーのかりんあげ ナムル 大根のみそ汁	570.5(422.4) 24.6(17.7) 17.0(12.5) 2.4(1.8)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○片栗粉○ごま油 ○小麦粉	鶏レバー、みそ、ハム ○卵○豚ひき肉○牛乳	ほうれんそう、もやし だいこん、しょうが ○ねぎ○にら○にんじん	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース ○しょうゆ○酢 ○かつおだし汁	チヂミ 牛乳
30 木	コッペパン 鮭のヨーグルト焼き トマトサラダ 白菜とコーンのスープ	554.8(414.5) 24.7(18.8) 14.3(10.3) 2.8(2.1)	コッペパン、マヨネーズ 砂糖、油 ○米○砂糖○ごま油	生鮭、ヨーグルト(無糖) ○鶏もも肉	トマト、はくさい、たまねぎ きゅうり、コーン缶、にんじん レモン、パセリ ○グリーンピース○しめじ ○にんじん	酢、コンソメ、カレー粉 食塩 ○酒○食塩○しょうゆ	炊き込みごはん お茶
31 金	御飯 和風ミートローフ きゃべつとアスパラサラダ 麩と青菜のみそ汁	608.0(456.6) 25.3(19.2) 23.3(17.3) 2.4(1.9)	米、マヨネーズ、パン粉 砂糖、片栗粉、焼ふ ○食パン○マヨネーズ	豚ひき肉、みそ、牛乳 卵、ベーコン、ひじき ○しらす干し○粉チーズ ○あおのり○牛乳	キャベツ、たまねぎ グリーンアスパラガス ほうれんそう、コーン缶 にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	じゃこトースト 牛乳

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです