

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()は*	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月	御飯 さわらの照り焼き 切干大根の旨煮 玉葱とわかめの味噌汁	595.2(437.6) 26.3(19.6) 17.1(12.6) 2.6(1.9)	米、砂糖 ○食パン○砂糖	さわら、みそ 油揚げ、わかめ ○バター○きな粉○牛乳	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒	きな粉サンド 牛乳
02火	肉うどん かぼちゃのレモン煮 果物	590.6(446.2) 18.2(14.0) 15.9(12.7) 1.6(1.2)	ゆでうどん、砂糖 ○米○油○砂糖	豚こま切れ、かまぼこ ○豚ひき肉○粉チーズ	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ にんじん、しめじ、レモン ○トマト○キャベツ	しょうゆ、かつおだし汁 食塩、みりん ○しょうゆ○中濃ソース ○ケチャップ	タコライス お茶
03水	コッペパン チキンカツ トマトサラダ 白菜のスープ 果物	568.8(435.1) 22.4(17.3) 14.6(11.3) 2.0(1.5)	コッペパン、油、小麦粉 パン粉、砂糖 ○米	鶏もも皮なし ○ツナ缶	トマト、はくさい、きゅうり たまねぎ、レモン、パセリ ○にんじん○塩こんぶ ○しめじ	中濃ソース、酢 コンソメ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
04木	御飯 松風焼き キャベツの胡麻ネーズ和え とろろ昆布のすまし汁	544.7(392.5) 23.5(16.3) 19.0(13.3) 1.8(1.3)	米、マヨネーズ、パン粉 いりごま、油、砂糖 ○小麦粉○片栗粉 ○ごま油	鶏ひき肉、ちくわ 牛乳、みそ、とろろこんぶ ○豚ひき肉○卵○えび ○たこ(幼児)○牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり にんじん、万能ねぎ ○にんじん○ねぎ○にら	○かつおだし汁 ○しょうゆ○酢 かつおだし汁、しょうゆ 酒、食塩	海鮮手子ミ 牛乳
05金 七夕	焼きうどん(乳児) 焼きそば(幼児) ウインナー、トマト・とうもろこし えのきとほうれんそうのみそ汁(乳児) 果物	577.4(390.4) 19.4(15.1) 26.5(21.6) 2.5(2.3)	ゆでうどん(乳児) 焼きそば(幼児) ○春巻きの皮○油○小麦粉	ウインナー、豚肉、あおのり みそ、かつお節 ○チーズ	キャベツ、トマト、とうもろこし たまねぎ、にんじん ほうれんそう、えのきたけ	ウスターソース 食塩、みりん しょうゆ、かつおだし汁	チーズ春巻き お茶
06土	親子丼 のりあえ 豆腐とわかめのみそ汁	582.9(408.1) 22.9(16.2) 14.6(10.5) 3.2(2.2)	米 ○スティックパン	卵、木綿豆腐、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
08月	黒糖パン おろしつくね キャベツとハムのサラダ マカロニスープ	525.6(372.1) 20.9(15.6) 14.3(10.7) 2.2(1.6)	黒糖パン、パン粉 油、片栗粉、砂糖、マカロニ ○米	豚ひき肉、鶏ひき肉 ハム、卵 ○塩鮭	キャベツ、たまねぎ だいこん、きゅうり、ねぎ エリンギ、コーン缶 赤ピーマン、しそ	みりん、しょうゆ コンソメ、酢、食塩 ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
09火	御飯 鶏肉の照り焼き 磯豆 白菜のみそ汁	578.4(409.5) 26.6(18.3) 20.1(13.8) 2.2(1.6)	米、砂糖 ○マドレーヌ	鶏もも肉、大豆、みそ 油揚げ、ひじき ○牛乳	はくさい、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	マドレーヌ 牛乳
10水	納豆ごはん 煮魚 梅肉あえ じゃがいもと玉葱のみそ汁 果物	592.6(424.7) 29.1(21.2) 13.2(9.9) 2.8(2.0)	米、じゃがいも、砂糖 ○グラニュー糖 ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児)	かれい、挽きわり納豆 みそ、かつお節 ○バター○牛乳	キャベツ、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 しょうゆ、みりん	バターラスク 牛乳
11木	ミルク野菜カレー (0.1歳児) 夏野菜カレー 小松菜のサラダ コーンスープ	635.8(446.5) 15.5(8.9) 22.7(9.6) 2.1(1.6)	米、マヨネーズ、いりごま	豚ひき肉、ツナ缶 豆乳(0.1歳児)	もやし、かぼちゃ、コーン缶 クリームコーン缶、にんじん たまねぎ、こまつな、なす ズッキーニ、ホールトマト缶	カレールウ、コンソメ しょうゆ	青りんごゼリー・せんべい(乳児) アイス・アスパラガスクッキー(幼 児) お茶
12金	冷やしうどん(乳児) 冷やしラーメン幼児) 鶏ウイング生姜煮 トマト 果物	568.1(396.0) 23.1(15.7) 9.4(6.8) 2.7(1.9)	ゆでうどん、(乳児) 生中華めん(幼児)、砂糖 ○米○油○砂糖○揚げ玉	鶏手羽肉、焼き豚、なると、わかめ ○煮干し(幼児) ○米○油○砂糖○揚げ玉 ○焼きのり○あおのり	トマト、コーン缶、ねぎ、しょうが	ラーメンスープ しょうゆ、みりん、酒 ○しょうゆ	たぬきおにぎり 煮干し(幼児)、お茶
13土	スパゲティーナポリタン ココロサラダ 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、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ、砂糖 ○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 ○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
16火	豚丼 きゅうりとわかめの酢の物 麩と大根のみそ汁	602.3(459.1) 23.8(18.2) 21.8(16.7) 2.4(1.9)	米、いりごま、砂糖、焼ふ ○小麦粉○マヨネーズ ○ホットケーキ粉	豚肉、みそ、わかめ ○ツナ缶○牛乳	たまねぎ、きゅうり、みかん缶 だいこん、しらたき、万能ねぎ ○コーン缶○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん ○食塩	ツナコーンパン 牛乳
17水 誕生会	チーズパン チキン南蛮 ひじきのマリネ コンソメスープ	585.1(409.9) 22.4(17.2) 24.8(17.1) 2.3(1.7)	チーズパン、マヨネーズ 油、片栗粉、マカロニ 砂糖、オリーブ油、ごま油 ○カステラ	鶏もも肉、卵 ツナ缶、ひじき ○ホイップクリーム	だいこん、たまねぎ、きゅうり にんじん、パセリ、しょうが ○みかん缶 ○バイン缶○メロン○バナナ	しょうゆ、みりん、酒、酢 コンソメ、パセリ粉、食塩 ○チョコシロップ(幼児)	トライフル 牛乳
18木	和風スパゲティ きゃべつとトマトのサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	559.4(421.6) 20.2(15.4) 11.2(8.2) 2.4(1.9)	スパゲティ、油、オリーブ 油 ○米○砂糖	鶏もも肉、バター ○鶏ひき肉○油揚げ	キャベツ、たまねぎ、トマト コーン缶、きゅうり、なす エリンギ、万能ねぎ、パセリ ○にんじん	しょうゆ、みりん、コンソメ 食塩、酢 ○しょうゆ○みりん	きつねごはん お茶
19金	御飯 かじきのねぎ味噌焼き 春雨サラダ 冬瓜のみそ汁	569.4(398.9) 26.5(18.3) 16.1(11.6) 2.7(1.9)	米、はるさめ、砂糖、ごま油 ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ	かじき、みそ、鶏むね肉 ○牛乳○粉チーズ	とうがん、トマト、にんじん ねぎ、きゅうり、万能ねぎ しょうが ○パセリ	かつおだし汁、酢 みりん、しょうゆ、食塩	フランスせんべい 牛乳
20土	わかめ御飯 筑前煮 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 果物	574.1(412.9) 20.9(15.4) 9.9(7.2) 2.8(2.0)	米、じゃがいも、砂糖 ○ぶどうパン	鶏肉、大豆 さつま揚げ、みそ	たまねぎ、たけのこ、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 ○わかめふりかけ	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
22月	マーボー豆腐丼 中華風和え物 わかめスープ	590.0(428.2) 20.3(18.0) 13.2(14.0) 2.6(2.1)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 ○食パン(乳児) ○コッペパン(幼児)	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、ハム、わかめ ○チーズ○牛乳(乳児) ○カルピス(幼児)	もやし、チンゲンサイ ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、酢、食塩	チーズトースト 牛乳(乳児) カルピス(幼児)
23火	ロールパン 鮭のチーズ焼き ラタトゥイユ きゃべつとコーンのスープ 果物	555.7(420.7) 27.4(19.7) 18.1(13.7) 2.4(1.9)	ロールパン、マヨネーズ パン粉、オリーブ油、砂糖 ○米○砂糖○ごま油	生鮭、ピザチーズ、ベーコン ○豚ひき肉○焼きのり	なす、ズッキーニ、たまねぎ ホールトマト缶、キャベツ にんじん、黄ピーマン、パセリ ○きゅうり○にんじん○しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩 ○しょうゆ○酒	韓国風まぜごはん お茶
24水	御飯 鶏のマーマレード焼き トマトの中華風サラダ コーンとたまごのスープ	447.7(339.0) 20.9(16.3) 7.9(6.1) 1.6(1.2)	米、砂糖、ごま油 ○砂糖	鶏もも肉、卵 ○ヨーグルト(無糖)○スキムミルク	トマト、たまねぎ クリームコーン缶、マーマレード ○もも缶○バイン缶○バナナ	しょうゆ、酒、酢 コンソメ、パセリ粉	フルーツヨーグルト クラッカー お茶
25木	和風うどん ちくわカレー揚げ チーズ 果物	522.5(375.6) 19.7(14.5) 12.5(8.8) 2.8(2.1)	ゆでうどん、油、小麦粉 ○米	鶏もも皮なし、ちくわ チーズ、かまぼこ ○ベーコン	はくさい、にんじん ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、カレー粉 ○コンソメ	ピラフ お茶
26金	菜飯 鶏団子とじゃがいもの煮物 わかめ和風サラダ 白菜と油揚げのみそ汁	601.3(453.5) 24.5(18.6) 18.4(13.7) 3.3(2.4)	米、じゃがいも、砂糖、油 ○ホットケーキ粉○砂糖	鶏ひき肉、卵、みそ 油揚げ、わかめ ○バター○牛乳	はくさい、トマト、きゅうり にんじん、しめじ、いんげん ○ジャム	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん、酢、食塩 ○青菜ふりかけ	スティックホットケーキ 牛乳
27土	ケチャップライス ツナサラダ 具たくさんのスープ	580.5(437.0) 16.5(12.7) 15.4(11.8) 2.8(2.0)	米、マヨネーズ、油 ○さつまいもパン	鶏肉、ツナ缶、バター	キャベツ、たまねぎ、かぶ にんじん、きゅうり かぶ・葉、グリーンピース	ケチャップ、コンソメ、食塩	さつまいもパン クッキー、せんべい、お茶
29月	豚コーン丼 かぼちゃの甘煮 麩とわかめのみそ汁	574.2(458.1) 20.6(16.1) 17.4(13.7) 2.1(1.6)	米、砂糖 ごま油、油、焼ふ ○メロンパン	豚ひき肉、みそ、わかめ ○牛乳	かぼちゃ、コーン缶 しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	メロンパン 牛乳
30火	コッペパン あじ磯辺フライ マセドアンサラダ 野菜スープ	638.4(459.6) 25.6(17.3) 18.2(13.2) 2.9(1.9)	コッペパン、じゃがいも、油 パン粉、小麦粉、マヨネーズ ○米	あじ、チーズ、あおのり ○煮干し(幼児)	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、コーン缶	中濃ソース、コンソメ、食塩 ○のりたまふりかけ	のりたまおにぎり 煮干し(幼児) お茶
31水	御飯 スクエアハンバーグ きゃべつとベーコンドレッシング和え なすのみそ汁 果物	664.6(469.0) 25.0(18.3) 22.2(16.2) 2.2(1.6)	米、パン粉 砂糖、オリーブ油	豚ひき肉、牛乳、みそ ベーコン、チーズ、油揚げ ○牛乳	キャベツ、たまねぎ、なす きゅうり、ほうれんそう ホールトマト缶	かつおだし汁、ケチャップ 酢、しょうゆ、食塩 中濃ソース	マシュマロサンド 牛乳

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。