

2019年08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()はナ	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 木	御飯 鶏肉の甘みそ焼き ひじきの煮物 白菜の清汁 果物	585.3(419.4) 26.0(18.3) 16.0(11.2) 2.8(2.0)	米、砂糖、いりごま 〇食パン〇砂糖	鶏もも肉、みそ 油揚げ、ひじき 〇バター〇きな粉〇牛乳	はくさい、にんじん いんげん	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	きな粉サンド 牛乳
02 金	ジャージャー麺風 にんじんオレシ煮 粉ふき芋・チーズわかめスープ	544.1(429.4) 19.5(15.7) 13.6(11.2) 2.1(1.6)	ゆでうどん、じゃがいも 砂糖、片栗粉、ごま油 〇米	豚ひき肉、チーズ みそ、わかめ 〇ツナ缶〇塩こんぶ	たまねぎ、にんじん、パセリ みかん天然果汁、万能ねぎ しょうが 〇しめじ〇にんじん	しょうゆ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
03 土	親子丼 のりあえ 大根のみそ汁	553.0(388.5) 19.8(14.1) 13.0(9.4) 2.5(1.8)	米 〇スティックパン	卵、鶏もも肉 みそ、焼きのり	もやし、たまねぎ、キャベツ 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
05 月	豚の生姜焼き丼 キャベツの胡麻和え 麩とほうれんそうのみそ汁	700.3(442.5) 24.2(15.0) 32.3(18.4) 2.0(1.4)	米、砂糖、いりごま、焼ふ 〇クリームパン	豚こま切れ、みそ、ちくわ 〇牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、ほうれんそう しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	クリームパン 牛乳
06 火	なすとトマトのスパゲティー 大根とツナのサラダ コーンスープ 果物	613.7(466.0) 19.9(15.1) 13.6(10.5) 2.0(1.6)	スパゲティー、油 オリーブ油、砂糖 〇米〇砂糖〇ごま油	豚ひき肉、ツナ缶 〇しらす干し	だいこん、たまねぎ、なす クリームコーン缶、コーン缶 にんじん、ホールトマト缶 レモン、パセリ	ケチャップ、中濃ソース コンソメ、食塩 〇しょうゆ	じゃこごはん お茶
07 水	ハヤシライス フルーツヨーグルト 白菜のスープ	596.1(433.0) 19.8(14.3) 18.0(13.3) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、砂糖、油 〇食パン	ヨーグルト(無糖)、豚肉 〇バター〇あおのり〇牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん バナナ、フルーツ缶	ハヤシルウ、コンソメ、食塩	青のりトースト 牛乳
08 木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 梅肉あえ わかめと玉葱のみそ汁	375.7(265.9) 18.3(12.7) 6.0(4.0) 2.0(1.4)	米、砂糖	鶏もも肉、みそ、油揚げ わかめ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり マーマレード、にんじん うめ干し 〇すいか	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、酒	すいか せんべい、お茶
09 金	ロールパン 鮭フライ 小松菜のサラダ マカロニスープ	619.0(477.7) 27.9(21.5) 19.3(14.9) 2.5(1.8)	ロールパン、パン粉、小麦粉 油、マヨネーズ マカロニ、ごま 〇米〇砂糖〇ごま油	生鮭、ツナ缶 〇鶏もも肉	もやし、たまねぎ、こまつな コーン缶、パセリ 〇グリーンピース〇しめじ 〇にんじん	中濃ソース、コンソメ しょうゆ、食塩 〇食塩〇酒〇しょうゆ	炊き込みごはん お茶
10 土	マーボー豆腐丼 わかめとコーンサラダ じゃがいもたまねぎのみそ汁	586.3(423.9) 17.4(12.7) 17.1(11.8) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、片栗粉 砂糖、油、ごま油 〇ぶどうパン	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ	たまねぎ、キャベツ コーン缶、ねぎ、しょうが	しょうゆ、かつおだし汁 酒、酢	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
13 火	御飯 松風焼き 切干大根の旨煮 きゃべつのみそ汁	581.2(428.0) 22.4(16.1) 21.1(15.2) 2.2(1.7)	米、パン粉、砂糖 油、いりごま 〇小麦粉〇マヨネーズ 〇ホットケーキ粉	鶏ひき肉、みそ 牛乳、油揚げ 〇ベーコン〇牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん グリーンピース 〇コーン缶〇パセリ	しょうゆ、かつおだし汁 〇食塩	ベーコンコーンパン 牛乳
14 水	ケチャップライス マカロニサラダ チーズ 玉葱とコーンのスープ	505.8(394.7) 11.3(8.9) 18.1(13.3) 2.1(1.6)	米、マカロニ マヨネーズ、油	ウインナー、チーズ ツナ缶、バター	たまねぎ、コーン缶 にんじん、きゅうり グリーンピース、パセリ	ケチャップ、コンソメ、食塩	あおりんごゼリー せんべい、お茶
15 木	そぼろあんかけ丼 かぼちゃの甘煮 豆腐とわかめのみそ汁	558.3(411.4) 20.7(15.3) 15.6(11.5) 1.9(1.4)	米、砂糖、片栗粉、油 〇ホットケーキミックス	豚ひき肉、絹ごし豆腐 みそ、わかめ 〇カルピス〇牛乳	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、グリーンピース しょうが	しょうゆ、かつおだし汁	カルピス蒸しパン 牛乳
16 金	野菜うどん ジャーマンポテト 果物	549.9(421.5) 18.9(14.5) 13.6(10.2) 2.4(1.8)	ゆでうどん、じゃがいも、油 〇米〇砂糖	豚肉、ベーコン、かまぼこ 〇鶏ひき肉〇油揚げ	たまねぎ、キャベツ にんじん、パセリ 〇にんじん〇コーン缶	しょうゆ、かつおだし汁、食塩 〇しょうゆ〇みりん	こぎつねごはん お茶
17 土	菜飯 高野豆腐と鶏肉の煮物 貝たくさん汁	585.8(423.8) 22.0(16.5) 15.2(10.8) 2.8(2.1)	米、砂糖 〇食パン	鶏肉、凍り豆腐 みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん だいこん、グリーンピース 〇ジャム	かつおだし汁、しょうゆ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
19 月	コッパパン 鶏のチーズ焼き キャベツとハムのサラダ コンソメスープ 果物	511.6(381.6) 25.0(16.3) 14.2(10.4) 3.5(2.6)	コッパパン、マヨネーズ、油 〇米	鶏もも肉、チーズ、ハム 〇煮干し(幼児)	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん、パセリ	コンソメ、酢、食塩 〇しそわかめふりかけ	しそわかめごはん 煮干し(幼児) お茶
20 火	御飯 高野豆腐の揚げ煮 きゅうりの梅おかか和え 大根のみそ汁	616.0(422.3) 21.5(14.7) 22.0(15.5) 2.5(1.7)	米、油、片栗粉、砂糖 〇食パン〇いりごま〇砂糖	豚ひき肉、凍り豆腐 みそ、かつお節 〇バター〇牛乳	きゅうり、だいこん、赤ピーマン ピーマン、にんじん、たまねぎ 万能ねぎ、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん、食塩	セサミトースト 牛乳
21 水	冷やしうどん(乳児) 冷やし中華(幼児) 温野菜(かぼちゃ・いんげん) 果物	561.8(336.0) 17.0(11.4) 10.9(6.2) 2.7(1.1)	ゆでうどん(乳児) 生中華めん(幼児) 砂糖、マヨネーズ 〇米	豚肉、かまぼこ(乳児) ハム、卵、わかめ(幼児) 牛乳 〇ベーコン	かぼちゃ、きゅうり、いんげん はくさい、にんじん 〇にんじん〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ(乳児) 冷やし中華のたれ(幼児) 〇コンソメ	ピラフ お茶
22 木	御飯 マーボーなす わかめの和風サラダ コーンとたまごのスープ	500.3(367.2) 15.5(11.1) 15.8(11.0) 2.3(1.8)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油 〇じゃがいも〇砂糖 〇片栗粉	豚ひき肉、卵、みそ、わかめ 〇焼きのり〇牛乳	なす、クリームコーン缶 トマト、きゅうり、ねぎ コーン缶、しょうが、パセリ	しょうゆ、酒、酢 コンソメ 〇しょうゆ	じゃが芋もち 牛乳
23 金	こんぶ御飯 煮魚 うの花炒り 白菜のみそ汁	763.9(564.1) 31.7(23.9) 16.5(12.2) 3.6(2.8)	米、砂糖 〇食パン〇マヨネーズ	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ こんぶ佃煮 〇チーズ〇牛乳	はくさい、ねぎ にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	チーズサンド 牛乳
24 土	チャーハン マセドアンサラダ 麩とわかめのみそ汁	594.2(421.7) 14.8(11.0) 20.7(14.4) 2.9(2.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ 油、砂糖、焼ふ、ごま油 〇ぶどうパン	豚ひき肉、卵、みそ なると、チーズ、わかめ	たまねぎ、コーン缶 にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ コンソメ、食塩	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
26 月	豚コーン丼 さつま芋の甘煮 きゃべつの味噌汁	624.2(462.1) 23.7(17.8) 20.3(15.1) 2.7(2.0)	米、さつまいも、油、砂糖 〇食パン〇マヨネーズ	豚ひき肉、みそ 〇チーズ〇しらす干し 〇牛乳	コーン缶、キャベツ、しょうが 〇万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	葱じゃこトースト 牛乳
27 火	冷やしきつねうどん ウインナー・胡瓜・人参スティック 果物	510.1(406.1) 17.8(14.1) 13.0(10.4) 2.8(2.1)	ゆでうどん、砂糖 〇米〇砂糖〇ごま油	ウインナー、鶏もも肉 油揚げ、かまぼこ 〇豚ひき肉〇焼きのり	にんじん、きゅうり ほうれんそう、ねぎ 〇にんじん〇にんじん〇しょうが	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 〇コンソメ	韓国風まぜごはん お茶
28 水 誕生会	ドライカレー トマトサラダ コーンスープ	604.5(459.2) 14.6(11.4) 17.9(13.5) 2.1(1.6)	米、砂糖、油	豚ひき肉、卵、バター 〇プリン 〇ホイップクリーム	トマト、たまねぎ、クリームコーン缶 にんじん、コーン缶、きゅうり ピーマン、レモン、パセリ、しょうが 〇バナナ〇みかん缶	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、酢 コンソメ、食塩、ターメリック	プリンアラモード せんべい、お茶
29 木	御飯 さんまのかば焼き きゅうりとわかめの酢の物 えのきと豆腐のみそ汁	649.3(489.7) 23.0(17.1) 25.3(19.1) 2.3(1.7)	米、油、砂糖 片栗粉、いりごま 〇食パン(乳児)〇マヨネーズ 〇フランスパン(幼児)	さんま、絹ごし豆腐 みそ、わかめ 〇牛乳〇粉チーズ	きゅうり、みかん缶 ほうれんそう、えのきたけ 〇パセリ	しょうゆ、酢、かつおだし汁	フランスせんべい 牛乳
30 金	黒糖パン チキンピカタ ポテトサラダ 青菜のスープ	502.2(351.2) 20.3(14.9) 10.7(7.9) 2.6(1.9)	じゃがいも、黒糖パン マヨネーズ、小麦粉 〇米	鶏もも肉、卵、粉チーズ	こまつな、ねぎ にんじん、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ 食塩、パセリ粉 〇うめちりふりかけ	うめちりごはん お茶
31 土	和風スパゲティー キャベツとコーンのサラダ かぶのスープ	563.5(408.4) 19.2(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	キャベツ、たまねぎ、かぶ 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

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。