

# 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 火	御飯 マーボーなす キャベツの甘酢和え わかめスープ	589.9(415.1) 18.5(13.0) 18.5(12.8) 2.0(1.5)	米、砂糖、油、片栗粉 いりごま、ごま油 〇食パン〇砂糖	豚ひき肉、みそ、わかめ 〇バター〇きな粉〇牛乳	なす、キャベツ、ねぎ にんじん、しょうが	酒、酢、しょうゆ、食塩 鶏がらスープ	きな粉サンド 牛乳
02 水	和風うどん かぼちゃの甘煮 果物	463.6(343.4) 15.4(11.8) 6.7(4.9) 2.2(1.7)	ゆでうどん、砂糖 〇米	鶏もも皮なし、かまぼこ 〇ベーコン	かぼちゃ、はくさい、にんじん 〇にんじん〇たまねぎ	しょうゆ、かつおだし汁、食塩 〇コンソメ	ピラフ お茶
03 木	御飯 さわらの照り焼き 春雨サラダ 大根のみそ汁	609.6(416.6) 24.9(17.7) 18.2(12.6) 2.5(1.7)	米、はるさめ 砂糖、ごま油 〇食パン〇いりごま〇砂糖	さわら、みそ 〇バター〇牛乳	だいこん、トマト きゅうり、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢、酒、食塩	セサミトースト 牛乳
04 金	ロールパン きのこのハンバーグ ポテトサラダ きゃべつのスープ	588.2(433.0) 19.2(14.3) 21.1(16.1) 2.0(1.5)	じゃがいも、ロールパン マヨネーズ、パン粉、砂糖 〇米〇油〇砂糖 〇あげ玉〇ごま	豚ひき肉、牛乳、チーズ 〇あおのり	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、しめじ、エリンギ	ケチャップ、コンソメ 食塩、中濃ソース 〇しょうゆ	たぬきごはん お茶
05 土	そぼろあんかけ丼 ポパイサラダ 玉葱と白菜のみそ汁	570.7(422.5) 17.6(13.6) 18.6(13.5) 2.4(1.8)	米、油、砂糖、片栗粉 〇ぶどうパン	豚ひき肉、みそ	ほうれんそう、たまねぎ はくさい、コーン缶、にんじん グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
07 月	御飯 煮魚 うの花炒り じゃがいもの具たくさんみそ汁	566.1(411.5) 24.6(18.3) 17.0(11.8) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、砂糖 〇マドレーヌ	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ、わかめ 〇牛乳	たまねぎ、ねぎ、にんじん グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	マドレーヌ 牛乳
08 火	御飯 鶏肉のりんごソースかけ 小松菜のサラダ なすとねぎのみそ汁	644.3(479.8) 27.2(20.4) 24.9(18.5) 2.1(1.6)	米、マヨネーズ、油、小麦粉 砂糖、いりごま 〇さつまいも 〇ホットケーキ粉	鶏もも肉、ツナ缶 みそ、油揚げ 〇バター〇チーズ 〇牛乳	もやし、なす、こまつなり りんご、ねぎ、にんじん しょうが、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酢	さつまいものガレット 牛乳
09 水	コッパパン ラザニア きゃべつとベーコンドレッシング和え コンソメスープ	621.2(467.2) 19.8(13.2) 16.3(12.6) 3.9(2.9)	コッパパン、しゅうまいの皮 小麦粉、パン粉、砂糖 オリーブ油、油 〇米	牛乳、豚ひき肉、バター ベーコン、粉チーズ 〇煮干し(幼児)	キャベツ、クリームコーン缶 たまねぎ、コーン缶 きゅうり、にんじん、パセリ	ケチャップ、酢、コンソメ しょうゆ、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
10 木	和風スパゲティー 温野菜 コンソメスープ	625.0(471.4) 24.2(18.7) 15.6(12.4) 2.7(2.1)	スパゲティー、さつまいも マヨネーズ、オリーブ油 〇米〇油〇砂糖	鶏もも肉、牛乳、バター 〇粉チーズ〇豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、なす エリンギ、万能ねぎ 〇キャベツ〇トマト	しょうゆ、みりん 食塩、コンソメ 〇しょうゆ〇ケチャップ 〇中濃ソース〇食塩	タコライス お茶
11 金	ハヤシライス マカロニサラダ 白菜のみそ汁	645.8(467.0) 21.8(15.8) 20.2(15.7) 3.4(2.4)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、油〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇グラニュー糖	豚肉、みそ、ツナ缶 〇バター〇牛乳	たまねぎ、はくさい にんじん、きゅうり	かつおだし汁 ハヤシルウ、食塩	バターラスク 牛乳
15 火	豚丼 わかめの和風サラダ 豆腐とえのきのみそ汁	605.1(457.7) 23.8(18.1) 20.9(15.7) 2.4(1.8)	米、砂糖、油 〇ホットケーキ粉〇砂糖	豚肉、絹ごし豆腐 みそ、わかめ 〇バター〇牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり しらたき、ほうれんそう えのきたけ 〇ジャム	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢	スティックホットケーキ 牛乳
16 水	カレーうどん さつまいものマーマレード煮 果物	588.0(464.3) 16.0(12.4) 12.3(9.5) 2.9(2.2)	ゆでうどん、さつまいも、砂糖 〇米〇砂糖	豚肉、かまぼこ 〇鶏ひき肉〇油揚げ	たまねぎ、にんじん、ねぎ マーマレード、グリーンピース 〇にんじん〇コーン缶	かつおだし汁、カレールウ しょうゆ、食塩 〇しょうゆ〇みりん	こぎつねごはん お茶
17 木	御飯 鶏肉の鍋照り煮 大根とハムのサラダ 麩とわかめのみそ汁	622.6(443.2) 26.3(18.1) 22.5(16.7) 2.8(2.0)	米、片栗粉、オリーブ油 砂糖、焼ふ、ごま油 〇食パン(0.1歳児)〇マヨネーズ 〇フランスパン(2歳児以上)	鶏もも肉、ハム みそ、わかめ 〇粉チーズ〇牛乳	だいこん、レモン しょうが、パセリ 〇パセリ	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酒、食塩	フランスせんべい 牛乳
18 金	黒糖パン 鮭とじゃがいものグラタン キャベツとトマトのサラダ 玉葱とコーンのスープ	553.9(395.1) 17.0(12.6) 15.4(11.6) 2.1(1.5)	じゃがいも、黒糖パン 小麦粉、油、パン粉 〇米	牛乳、生鮭、バター 〇焼き豚〇なるど	キャベツ、たまねぎ、コーン 缶 トマト、きゅうり、しめじ えのきたけ、パセリ	コンソメ、酢、食塩 〇青菜ふりかけ	青菜おにぎり お茶
19 土	キッズピピンパ ブロッコリーの和風マヨネーズ かぶのスープ	591.6(427.9) 17.5(12.6) 19.0(14.1) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、いりごま 砂糖、ごま油、油 〇スティックパン	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ	ブロッコリー、もやし ほうれんそう、かぶ にんじん、コーン缶 ねぎ、しょうが	しょうゆ、コンソメ 酒、酢、食塩	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
21 月	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 切干大根の旨煮 白菜のすまし汁	507.3(355.1) 22.8(15.6) 15.3(10.7) 1.9(1.3)	米、砂糖、いりごま 〇食パン	鶏もも肉、油揚げ、みそ 〇バター〇あおのり〇牛乳	はくさい、にんじん 切り干しだいこん、いんげん	しょうゆ、かつおだし汁 酒、食塩	青のりトースト 牛乳
23 水 誕生会	チーズパン えびフライ・タルタルソース(1歳児以上) トマトサラダ マカロニスープ 果物	555.2(375.4) 18.3(12.4) 17.6(12.2) 2.4(1.7)	チーズパン、油、マカロニ パン粉、小麦粉、砂糖 マヨネーズ(1歳児以上) 〇米〇砂糖〇ごま油	えび、卵(1歳児以上) 〇焼き豚〇なるど	トマト、たまねぎ、きゅうり にんじん、パセリ、レモン レモン果汁〇たけのこ 〇にんじん〇ねぎ〇コーン 缶	酢、コンソメ、食塩、ソース 〇食塩〇しょうゆ	チャーハン お茶
24 木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃのレモン煮 大根と長葱のみそ汁	594.0(440.0) 19.3(13.7) 17.2(12.6) 2.0(1.4)	米、砂糖、片栗粉、油 〇コーンフレーク 〇玄米フレーク〇マシュマロ	生揚げ、豚ひき肉、みそ 〇バター〇牛乳	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ にんじん、ねぎ、グリーンピー ス えのきたけ、レモン	かつおだし汁、しょうゆ 酒、食塩	玄米フレークスナック 牛乳
25 金	御飯 豚レバーのかりん揚げ ナムル きゃべつのみそ汁	585.3(464.5) 24.5(19.2) 19.0(15.0) 1.7(1.3)	米、片栗粉、油 いりごま、砂糖、ごま油 〇メロンパン	豚レバー、みそ、ハム 〇牛乳	ほうれんそう、もやし キャベツ、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、酒	メロンパン 牛乳
26 土	具たくさんうどん じゃがいものバターソテー・トマト 果物	545.2(411.6) 14.7(11.2) 15.6(10.9) 2.8(2.0)	ゆでうどん、じゃがいも 〇食パン	みそ、豚もも肉 チーズ、バター	はくさい、トマト、たまねぎ だいこん、ねぎ、にんじん 〇ジャム	かつおだし汁、酒 みりん、食塩	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
28 月	焼肉丼 ひじきのサラダ えのきとほうれんそうのみそ汁	615.6(450.8) 25.5(19.2) 24.7(18.3) 3.1(2.3)	米、砂糖、いりごま ごま油、マヨネーズ 〇食パン〇マヨネーズ	豚肉、ツナ缶、みそ、ひじき 〇しらす干し〇粉チーズ 〇あおのり〇牛乳	たまねぎ、コーン缶 ほうれんそう、キャベツ えのきたけ	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁	じゃこトースト 牛乳
29 火	御飯 鮭のごまみそやき ミックスサラダ とろろ昆布のすまし汁	574.7(423.5) 21.9(16.6) 17.4(12.5) 1.4(1.1)	米、砂糖、油、ごま油、ごま 〇さつまいも〇ざらめ糖 〇油〇水あめ〇いりごま	生鮭、みそ、とろろこんぶ 〇牛乳	キャベツ、トマト、コーン缶 きゅうり、万能ねぎ	かつおだし汁、酒、しょうゆ 酢、食塩 〇しょうゆ	大学芋 牛乳
30 水	ほうとう風うどん ブロッコリーとツナのサラダ 果物	555.2(414.7) 17.9(13.5) 15.6(12.1) 2.5(1.8)	ゆでうどん、油 〇米〇砂糖	豚もも肉、みそ、ツナ缶 〇チーズ〇かつお節	ブロッコリー、はくさい だいこん、ねぎ、にんじん しめじ、ごぼう、かぼちゃ	かつおだし汁、酒、酢 みりん、食塩 〇しょうゆ	チーズおかかごはん お茶
31 木	御飯 鶏肉のあんかけ 梅肉あえ 油揚げとわかめのみそ汁	537.5(418.2) 23.5(18.1) 16.0(12.1) 2.5(2.0)	米、片栗粉、油、砂糖	鶏肉、みそ、油揚げ わかめ、かつお節 〇牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん きゅうり、もやし、グリーンピー ス うめ干し、えのきたけ、しょう が	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、食塩	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。