

2019年11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()はオメガ3	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 金 遠足	青菜・鮭おにぎり 肉団子の甘辛煮 ブロッコリードレッシングあえ・トマト 玉葱のみそ汁 果物	677.8(510.2) 17.2(13.1) 16.6(12.5) 2.1(1.4)	米、油、パン粉 砂糖、片栗粉	豚ひき肉、牛乳、鮭フレーク みそ、焼きのり	たまねぎ、トマト ブロッコリー、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 酢、食塩	青りんごゼリー せんべい、お茶
02 土	韓国風まぜごはん かぼちゃのレモン煮 白菜のみそ汁	522.5(391.4) 12.8(9.7) 11.1(8.4) 2.1(1.6)	米、砂糖、ごま油 ○スティックパン	豚ひき肉、みそ、焼きのり	かぼちゃ、はくさい、きゅうり にんじん、レモン、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酒、食塩	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
05 火	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 豆腐とわかめのみそ汁 果物	571.2(411.8) 28.1(21.3) 13.7(10.3) 3.0(2.2)	米、砂糖 ○食パン(乳児) ○コッペパン(幼児) ○ホットケーキ粉(ゆり)	かれい、絹ごし豆腐、みそ 油揚げ、わかめ ○チーズ○牛乳 ○バター(ゆり)	にんじん、切り干しだいこん しょうが	しょうゆ、かつおだし汁	チーストースト ホットケーキ(ゆりぐみ) 牛乳
06 水	コーンクリームスパゲティー トマトサラダ 青菜のスープ	572.1(426.7) 15.8(11.8) 12.0(9.4) 2.4(1.9)	スパゲティー、小麦粉 砂糖、油 ○米	牛乳、豚ひき肉、バター	トマト、たまねぎ、パセリ クリームコーン缶、コーン缶 こまつな、きゅうり、ねぎ にんじん、しめじ、レモン	コンソメ、酢 しょうゆ、食塩 ○うめちりふりかけ	うめちりごはん お茶
07 木	コッペパン 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ きゃべつのスープ	606.4(435.9) 23.0(16.3) 21.8(15.5) 1.9(1.4)	コッペパン、マカロニ マヨネーズ、パン粉 砂糖、油 ○さつまいも	豚ひき肉、木綿豆腐 卵、ツナ缶 ○牛乳	キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり	ケチャップ、コンソメ、食塩	ふかし芋 牛乳
08 金	御飯 あんかけぎょうざ 小松菜のサラダ 大根のみそ汁	653.5(463.7) 21.4(15.2) 24.2(17.5) 2.3(1.7)	米、ぎょうざの皮、油、砂糖 マヨネーズ、片栗粉 いりごま、ごま油 ○オレンジパン	豚ひき肉、ツナ缶、みそ ○牛乳	もやし、だいこん、こまつな キャベツ、にんじん、ねぎ にら、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢	オレンジパン 牛乳
09 土 なかよし 広場	ミルクカレーライス (0.1歳児) カレーライス 麩と万能ねぎのスープ 果物	620.1(472.5) 15.9(12.4) 15.5(11.2) 3.0(2.3)	米、じゃがいも、焼ふ、油 ○食パン	豚肉、豆乳(0.1歳児)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ ○ジャム	カレールウ、コンソメ、食塩	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
11 月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き おからサラダ 白菜のみそ汁	581.0(430.3) 28.2(19.9) 20.6(15.4) 2.3(1.6)	米、マヨネーズ、油、砂糖 ○小麦粉○油	鶏もも肉、みそ、おから、ハム ○えび○豚肉○卵 ○かつお節○あおのり○牛乳	ブロッコリー、はくさい マーマレード、にんじん ○キャベツ○ねぎ	かつおだし汁、酒、しょうゆ ○かつおだし汁 ○中濃ソース	お好み焼 牛乳
12 火	食パン 魚のステーキオニオンドレッシング マセドアンサラダ マカロニスープ	583.4(421.9) 21.9(16.4) 17.1(12.7) 2.9(2.2)	食パン、じゃがいも マヨネーズ、油、小麦粉 砂糖、マカロニ ○米	かじき、チーズ ○焼きのり	たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン缶	酢、しょうゆ、コンソメ パセリ粉、食塩 ○わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
13 水	御飯 ミートローフ きゃべつとベーコンドレッシング和え なすとねぎのみそ汁	663.7(491.5) 26.4(19.3) 22.0(16.0) 2.5(1.9)	米、砂糖、パン粉 オリーブ油 ○食パン	豚ひき肉、牛乳、みそ ベーコン、油揚げ ○チーズ○牛乳	キャベツ、たまねぎ、なす きゅうり、ねぎ ○いちごジャム	かつおだし汁、ケチャップ 酢、しょうゆ、食塩 中濃ソース	二色サンド 牛乳
14 木	和風うどん さつま芋の甘煮・チーズ 果物	526.6(388.8) 17.2(12.9) 9.2(6.7) 2.5(1.9)	ゆでうどん、さつまいも、砂糖 ○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 ○たまねぎ○にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 ○コンソメ	ピラフ お茶
15 金	御飯 レバーのかりんあげ ポパイサラダ きゃべつのみそ汁	608.6(444.3) 25.4(18.1) 19.8(14.5) 2.5(1.9)	米、片栗粉、油、砂糖 ○食パン(0.1歳児) ○フランスパン(2歳児以上) ○マヨネーズ	鶏レバー、みそ ○チーズ○牛乳	ほうれんそう、キャベツ コーン缶、しょうが ○パセリ	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、酢、ウスターソース	フランスせんべい 牛乳
16 土	そぼろあんかけ丼 ブロッコリーの和風マヨネーズ かぶのみそ汁	615.1(454.8) 19.6(14.9) 19.5(15.1) 2.5(1.9)	米、マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油 ○ぶどうパン	豚ひき肉、みそ、油揚げ	ブロッコリー、トマト、かぶ たまねぎ、にんじん グリーンピース、かぶ・葉 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
18 月	豚丼 かぼちゃの甘煮 麩とわかめのみそ汁	631.4(468.4) 22.6(17.1) 23.8(17.5) 2.1(1.6)	米、砂糖、焼ふ ○マドレーヌ	豚肉、みそ、わかめ ○牛乳	たまねぎ、かぼちゃ しらたき	かつおだし汁、しょうゆ みりん	マドレーヌ 牛乳
19 火	ミートスパゲティー 粉ふき芋・チーズ 玉葱とコーンのスープ	667.0(520.2) 24.9(19.2) 16.9(12.7) 2.3(1.7)	スパゲティー、じゃがいも 油、砂糖 ○米	豚ひき肉、チーズ ○ツナ缶	たまねぎ、コーン缶 にんじん、パセリ ○にんじん○塩こんぶ ○しめじ	ケチャップ、コンソメ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
20 水	御飯 松風焼き 五目ひじき いも汁	686.3(493.7) 28.8(20.5) 24.6(17.2) 2.6(1.9)	米、さつまいも、パン粉 砂糖、油、いりごま ○コッペパン○グラニュー糖 ○砂糖○油	鶏ひき肉、豚肉、油揚げ みそ、さつま揚げ、牛乳 みそ、ひじき ○きな粉○牛乳	はくさい、だいこん たまねぎ、にんじん、ねぎ いんげん	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	きなこあげぱん 牛乳
21 木	黒糖パン 鮭のチーズ焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ 果物	485.0(345.1) 22.6(16.8) 11.8(8.6) 2.0(1.4)	黒糖パン、マヨネーズ 油、パン粉 ○米○もち米○砂糖	生鮭、ピザチーズ ○鶏もも肉	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、コーン缶、パセリ ○まいたけ○にんじん ○ごぼう	コンソメ、酢、食塩 ○食塩○酒○しょうゆ	まいたけ御飯 お茶
22 金 ありがとう ランチ	わかめごはん(乳児) わかめおにぎり(幼児)貝だくさんスープ 鶏肉の照り焼き(乳児) 果物	820.1(550.5) 31.7(21.1) 31.1(20.6) 2.4(1.4)	米、ゆでうどん じゃがいも、砂糖 ○クリームパン	鶏肉、ウインナー 木綿豆腐、さつま揚げ 豚肉、うずら卵 ○牛乳	はくさい、だいこん、しめじ にんじん、板こんにゃく ほうれんそう	しょうゆ、かつおだし汁 わかめふりかけ	クリームパン せんべい、牛乳
25 月	ロールパン マカロニグラタン 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンスープ	487.2(364.2) 15.9(12.0) 15.1(11.6) 2.5(1.9)	ロールパン、マカロニ 小麦粉、油、砂糖、パン粉 オリーブ油 ○米	牛乳、鶏もも肉、ハム ピザチーズ、バター ○こんぶ佃煮	だいこん、たまねぎ クリームコーン缶、コーン缶 きゅうり、パセリ	りんご酢、コンソメ、食塩	昆布ごはん お茶
26 火	マーボー豆腐丼 わかめの和風サラダ はくさいのスープ	572.4(412.3) 22.9(16.3) 20.9(14.8) 2.9(2.2)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○食パン○マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○ピザチーズ○しらす干し ○牛乳	はくさい、トマト、きゅうり ねぎ、しょうが ○万能ねぎ	しょうゆ、酒、酢、コンソメ	葱じゃこトースト 牛乳
27 水 誕生会	五目寿司 鶏ウイング生姜煮 梅肉あえ あられはんぺんの清汁	638.0(510.2) 22.5(18.6) 21.5(17.0) 3.4(2.7)	米、砂糖 ○砂糖○パン粉○パイ生地	鶏手羽肉、卵、油揚げ はんぺん、焼きのり、わかめ かつお節 ○卵○牛乳	はくさい、にんじん、きゅうり ごぼう、いんげん、しょうが うめ干し、かんぴょう ○レモン○りんご	かつおだし汁、酢、しょうゆ みりん、本みりん、酒、食塩	アップルパイ 牛乳
28 木	御飯 さわらの照り焼き キャベツの胡麻ネーズ和え 玉葱と油揚げのみそ汁	596.0(443.0) 23.3(17.6) 20.3(15.1) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ 砂糖、いりごま ○コーンフレーク○マシュマロ ○玄米フレークスナック	さわら、油揚げ、みそ、ちくわ ○バター○牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん	しょうゆ、みりん かつおだし汁、酒	玄米フレークスナック 牛乳
29 金	けんちんうどん さつま芋の天ぷら 果物	505.8(381.9) 15.2(11.7) 7.5(5.7) 2.4(1.7)	ゆでうどん、さつまいも 小麦粉、油、ごま油 ○米	絹ごし豆腐、豚肉 ○甘塩鮭	はくさい、だいこん、にんじん ねぎ、ごぼう、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
30 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	593.0(434.1) 20.9(15.7) 12.7(8.7) 2.9(2.0)	米、じゃがいも、砂糖 ○食パン	鶏肉、大豆 さつま揚げ、みそ	たまねぎ、たけのこ にんじん ○ジャム	しょうゆ、かつおだし汁 わかめふりかけ	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