

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	
02月	御飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま和え 三平汁	589.5(443.1) 31.9(23.2) 15.4(11.2) 2.6(2.0)	米、砂糖、いりごま ○食パン○砂糖	鶏もも肉、生鮭、みそ ○バター○きな粉○牛乳	ブロッコリー、はくさい だいこん、ごぼう、コーン缶 にんじん、しめじ、ねぎ しょうが、ゆず果皮	かつおだし汁、しょうゆ、酒	きな粉サンド 牛乳
03火	カレーうどん ジャーマンポテト チーズ 果物	610.0(455.4) 17.4(13.0) 16.8(12.8) 3.8(3.0)	ゆでうどん、じゃがいも、油 ○米	豚肉、ベーコン、チーズ かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ パセリ、グリーンピース ○梅干し	かつおだし汁、カレールウ しょうゆ、食塩 ○わかめふりかけ	梅わかめ御飯 お茶
04水	御飯 松風焼き わかめの和風サラダ 豚汁	656.3(480.6) 21.5(15.1) 24.1(17.2) 2.3(1.6)	米、さといも、パン粉、油 砂糖、いりごま ○さつまいも○片栗粉○油	鶏ひき肉、豚こま切れ みそ、牛乳、わかめ ○牛乳	はくさい、トマト、たまねぎ だいこん、きゅうり にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢 ○食塩	おさつスティック 牛乳
05木	御飯 煮魚 磯豆 えのきとかぶの清汁 果物	583.4(442.2) 27.6(20.7) 17.2(12.5) 2.0(1.5)	米、砂糖 ○小麦粉○油	かれい、大豆、油揚げ ひじき ○豚肉○卵○かつお節 ○さくらえび○あおりのり○牛乳	かぶ、にんじん、かぶ・葉 えのきたけ、しょうが ○キャベツ○ねぎ	しょうゆ、食塩 かつおだし汁 ○中濃ソース ○かつおだし汁	お好み焼 牛乳
06金	バーガーパン 煮込みハンバーグ ポテトサラダ マカロニスープ	621.4(433.0) 23.1(14.8) 19.4(14.0) 3.4(2.3)	じゃがいも、ロールパン マヨネーズ、パン粉、油 砂糖、マカロニ ○米	豚ひき肉、牛乳 ○煮干し(2歳児以上)	たまねぎ、にんじん、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、食塩 ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ菜飯 煮干し(2歳児以上) お 茶
07土	肉うどん じゃがいものバターソテー・トマト 果物	543.0(403.1) 15.5(11.8) 18.5(13.7) 1.9(1.4)	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖 ○ぶどうパン	豚こま切れ、チーズ かまぼこ、バター	はくさい、トマト、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、食塩	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
09月	豚丼 さつまいもの甘煮 きゃべつのみそ汁	678.0(525.5) 25.4(20.0) 22.6(18.0) 3.0(2.3)	米、さつまいも、砂糖 ○食パン○小麦粉 ○砂糖○油	豚肉、みそ ○牛乳○豚ひき肉 ○チーズ○バター	たまねぎ、キャベツ、しらたき ○たまねぎ○にんじん ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん	パングラタン お茶
10火	和風スパゲティー キャベツとトマトのサラダ コンソメスープ	544.0(410.6) 17.2(13.2) 11.8(8.9) 2.4(1.9)	スパゲティー、オリーブ油、油 ○米○油○砂糖 ○小麦粉○ごま	鶏もも肉、バター ○焼きのり○あおりのり	キャベツ、たまねぎ にんじん、トマト きゅうり、なす エリンギ、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、コンソメ 食塩、酢 ○しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
11水	御飯 レバーのかりんあげ ほうれん草ときのこのサラダ 麩と万能ねぎのみそ汁	602.5(432.4) 23.7(16.5) 20.2(14.9) 2.4(1.8)	米、片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ、焼ふ ○食パン	鶏レバー、みそ、ベーコン ○バター○あおりのり○牛乳 ○食パン	ほうれんそう、しめじ えのきたけ、コーン缶 万能ねぎ、たまねぎ、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	青のりトースト 牛乳
12木	御飯 ぶりのごまみそやき 野菜煮 豆腐と青菜のスープ	681.5(508.7) 30.6(22.9) 26.0(19.4) 2.6(1.9)	米、砂糖、ごま油、ごま ○さつまいも ○ホットケーキミックス	ぶり、木綿豆腐 鶏もも肉、みそ ○チーズ○バター○牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう ほうれんそう、ねぎ しめじ、いんげん	かつおだし汁、酒、みりん しょうゆ、鶏がらスープ	さつまいものガレット 牛乳
13金	御飯 シチュー 大根とハムのサラダ 果物	558.7(407.9) 15.2(11.0) 15.9(12.2) 1.5(1.0)	米、じゃがいも、小麦粉 油、砂糖、オリーブ油 ○食パン(乳児)○マヨネーズ ○フランスパン(幼児)	牛乳、鶏もも肉 ハム、バター ○粉チーズ	たまねぎ、だいこん、にんじん コーン缶、グリーンピース きゅうり ○パセリ	りんご酢、食塩	フランスせんべい お茶
14土 生活発表会	ツナピラフ キャベツとコーンのサラダ 玉葱とかぶのスープ	514.1(366.3) 11.1(8.2) 13.8(9.4) 2.0(1.5)	米、油 ○食パン	ツナ缶	キャベツ、たまねぎ にんじん、かぶ コーン缶、パセリ ○ジャム	コンソメ、酢、食塩	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
16月 焼きいも 大会	マーボー豆腐丼 ハンサンスー 青菜のスープ 果物	491.9(365.5) 14.5(10.5) 9.0(6.4) 2.1(1.6)	米、はるさめ、砂糖 片栗粉、ごま油 ○さつまいも	木綿豆腐、豚ひき肉 ハム、みそ	ねぎ、こまつな、きゅうり にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、酒 コンソメ、食塩	ふかしいも(乳児) やきいも(幼児) お茶
17火	コッペパン ササミフライ きゃべつとベーコンドレッシング和え コーンスープ	573.4(447.7) 27.2(19.9) 14.2(11.3) 2.1(1.6)	コッペパン、小麦粉、油 パン粉、砂糖、オリーブ油 ○米	鶏ささみ、ベーコン ○ツナ缶	キャベツ、クリームコーン缶 きゅうり、コーン缶 ○にんじん○塩昆布 ○しめじ	中濃ソース、酢、コンソメ しょうゆ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
18水	御飯 さわらの照り焼き かぶのありゃら漬け むらくもスープ	626.6(470.7) 29.6(22.5) 19.1(14.3) 2.3(1.8)	米、砂糖、片栗粉 ○油○白玉粉○小麦粉	さわら、絹ごし豆腐 鶏むね肉、卵、なると ○チーズ○牛乳	たまねぎ、きゅうり、かぶ にんじん、かぶ・葉 ○クリームコーン缶	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん、酒、食塩 ○食塩	もちもちパン 牛乳
19木	みそうどん かぼちゃの甘煮 果物	485.2(377.9) 17.2(12.8) 5.8(4.4) 2.1(1.5)	ゆでうどん、砂糖 ○米○砂糖○ごま油	鶏もも肉、みそ、かまぼこ ○豚ひき肉○焼きのり	かぼちゃ、キャベツ にんじん ○きゅうり○にんじん ○しょうが	しょうゆ、かつおだし汁 ○酒○しょうゆ	韓国風まぜごはん お茶
20金 もちつき	ハヤシライス フルーツヨーグルト わかめスープ	618.6(456.3) 18.6(13.8) 21.2(15.4) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、砂糖 ○マドレーヌ	ヨーグルト(無糖)、豚肉 わかめ ○牛乳	たまねぎ、もも缶、バナナ パイン缶、にんじん	ハヤシルウ	マドレーヌ 牛乳
21土	そぼろあんかけ丼 小松菜のサラダ 大根のみそ汁	620.6(460.2) 20.2(15.5) 20.8(16.2) 2.4(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油、いりごま ○ロールパン	豚ひき肉、ツナ缶、みそ	もやし、だいこん、たまねぎ こまつな、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	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
23月	御飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 麩とほうれんそうのみそ汁	691.7(551.7) 21.9(17.1) 31.8(25.3) 1.9(1.4)	米、マカロニ、マヨネーズ 砂糖、焼ふ、油、砂糖 オリーブ油 ○メロンパン	豚こま切れ、みそ ツナ缶 ○牛乳	きゅうり、にんじん ほうれんそう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	メロンパン 牛乳
24火 クリスマス 誕生会	ケチャップライス 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ 白菜のスープ	695.2(540.0) 29.1(23.0) 26.5(19.9) 2.0(1.5)	米、油、片栗粉 ○カステラ	鶏もも肉、バター ○ホイップクリーム○牛乳	ブロッコリー、はくさい たまねぎ、にんじん、コーン缶 グリーンピース、しょうが ○いちご○パイン缶○みかん缶	ケチャップ、しょうゆ コンソメ、食塩 酢、酒 ○カラースプレー(幼児) ○チョコレートシロップ(幼児)	トライフルケーキ 牛乳
25水	ロールパン 鮭のチーズ焼き ポパイサラダ コンソメスープ 果物	504.0(365.3) 28.8(21.5) 25.2(17.1) 3.7(2.6)	ロールパン、マヨネーズ 油、パン粉 ○砂糖	生鮭、チーズ ○ウインナー○ちくわ ○うずら卵水煮缶	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、にんじん、パセリ ○だいこん	しょうゆ、酢、食塩 コンソメ、 ○かつおだし汁 ○しょうゆ○食塩	おでん お茶
26木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 さつまいものレモン煮 玉葱とわかめのみそ汁	601.5(414.2) 19.0(13.4) 14.9(10.4) 1.8(1.2)	米、さつまいも 砂糖、片栗粉、油 ○クラッカー○マシュマロ	生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ ○牛乳	たまねぎ、レモン にんじん、グリーンピース えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ 酒	マシュマロサンド 牛乳
27金	豚コーン丼 キャベツの胡麻ネーズ和え 小松菜と油揚げのみそ汁	495.8(379.3) 17.5(13.6) 15.9(12.3) 2.2(1.6)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、油 ○ホットケーキミックス○砂糖	豚ひき肉、生揚げ みそ、ちくわ ○バター○牛乳	キャベツ、コーン缶、こまつな きゅうり、にんじん、しょうが ○ジャム	かつおだし汁、しょうゆ	スティックホットケーキ お茶
28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 さつまいも、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	りんごジャムサンド 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。