

2020年02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*	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 土	そぼろあんかけ丼 かぼちゃの甘煮 きゃべつと生揚げのみそ汁	547.7(409.0) 17.9(13.8) 10.8(8.6) 2.2(1.7)	米、砂糖、片栗粉、油 ○食パン	豚ひき肉、生揚げ、みそ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ にんじん、グリーンピース しょうが ○ジャム	しょうゆ、かつおだし汁	ジャムサンド せんべい、お茶
03 月 節分	おにごはん 鶏肉の照り焼き 大豆ときのこのサラダ 麩と万能ねぎの清汁	555.4(381.8) 26.8(19.4) 17.3(12.3) 2.5(1.7)	米、砂糖、マヨネーズ、焼ふ ○コッペパン ○グラニュー糖	鶏もも肉、大豆 かにかまぼこ、ベーコン ○バター○牛乳	ほうれんそう、しめじ えのきたけ、コーン缶 たまねぎ、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩 わかめふりかけ	バターラスク 牛乳
04 火	和風スパゲティ 小松菜のサラダ 白菜のスープ 果物	551.1(421.8) 21.4(14.8) 11.3(8.6) 3.8(2.9)	スパゲティ、マヨネーズ オリーブ油、いりごま ○米	鶏もも肉、ツナ缶、バター ○煮干し(2歳児以上)	もやし、たまねぎ、はくさい こまつな、なす、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 ○しそわかめふりかけ	しそわかめごはん 煮干し(2歳児以上)、お茶
05 水	コッペパン ハンバーグ きゃべつとひじきのサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	601.9(465.5) 24.0(18.7) 20.9(16.5) 3.0(2.3)	コッペパン、砂糖 パン粉、油 ○米	豚ひき肉、牛乳、ひじき ○卵○ピザ用チーズ ○ベーコン○しらす干し	たまねぎ、キャベツ、きゅうり コーン缶、にんじん、パセリ ○のざわな	ケチャップ、酢、コンソメ 中濃ソース、しょうゆ 食塩 ○食塩○しょうゆ	チーズおやき お茶
06 木	御飯 高野豆腐の揚げ煮 梅肉あえ 大根のみそ汁	597.1(449.6) 19.2(14.3) 20.6(15.5) 2.2(1.7)	米、油、砂糖、片栗粉 ○小麦粉○砂糖	豚ひき肉、凍り豆腐 みそ、かつお節 ○バター○卵○牛乳	はくさい、だいこん、きゅうり 赤ピーマン、ピーマン にんじん、たまねぎ、梅干し ○ジャム	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん、食塩	スコーン 牛乳
07 金	御飯 さわらのみそ照り焼き 柚香あえ とろろ昆布のすまし汁	606.4(441.9) 25.5(19.0) 19.5(14.1) 2.2(1.6)	米、砂糖 ○食パン○マヨネーズ	さわら、みそ、とろろこんぶ ○ピザチーズ	かぶ、にんじん、きゅうり かぶ・葉、万能ねぎ ゆず果汁、しょうが ○コーン缶	酢、かつおだし汁 酒、みりん、しょうゆ、食塩	コーンマヨトースト 牛乳
08 土	中華風炊き込みごはん トマトサラダ 玉葱とわかめのみそ汁	510.3(376.2) 14.8(11.2) 11.9(8.8) 3.1(2.2)	米、砂糖、ごま油、油 ○ミルクパン	焼き豚、みそ、わかめ	トマト、たまねぎ、きゅうり にんじん、たけのこ、パセリ グリーンピース、レモン	かつおだし汁、しょうゆ 酢、酒、食塩	ミルクパン クッキー、せんべい、お茶
10 月	コッペパン 鮭のチーズ焼き キャベツとトマトのサラダ コンソメスープ	566.3(419.7) 23.8(18.0) 16.4(12.3) 2.2(1.6)	コッペパン、マヨネーズ パン粉、油 ○米○油○砂糖 ○あげ玉○ごま	生鮭、ピザチーズ ○焼きのり○あおのり	キャベツ、たまねぎ、トマト きゅうり、にんじん、パセリ	コンソメ、酢、食塩 ○しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
12 水	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 大根の和え物 白菜のすまし汁	583.4(424.7) 26.6(18.6) 22.3(16.0) 1.8(1.3)	米、マヨネーズ 砂糖、すりごま ○小麦粉○油	鶏もも肉、みそ、かつお節 ○豚肉○卵○えび ○かつお節○牛乳○あおのり	だいこん、はくさい、きゅうり にんじん、ねぎ、しょうが ○キャベツ○ねぎ	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、酒、食塩 ○かつおだし汁 ○中濃ソース	お好み焼 牛乳
13 木	けんちんうどん さつま芋の甘煮 チーズ 果物	566.6(418.2) 17.8(13.3) 11.2(8.2) 3.1(2.2)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖、ごま油 ○米	絹ごし豆腐、豚肉、チーズ ○ベーコン	はくさい、だいこん にんじん、ねぎ ごぼう、しめじ ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、みりん ○コンソメ	ピラフ お茶
14 金 ゆり 親子遠足	焼肉丼 キャベツとトマトのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 果物	642.3(482.7) 25.3(19.1) 23.8(17.9) 2.6(2.1)	米、油、砂糖、いりごま、ごま油 ○小麦粉○マヨネーズ ○ホットケーキ粉	豚肉、絹ごし豆腐 みそ、わかめ ○ツナ缶○牛乳	キャベツ、たまねぎ トマト、きゅうり ○コーン缶○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 ○食塩	ツナコーンパン 牛乳
15 土	菜飯 筑前煮 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 果物	562.3(418.5) 20.0(15.2) 12.1(8.3) 2.8(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	ジャムサンド せんべい、お茶
17 月	御飯 煮魚 うの花炒り きゃべつと玉葱のみそ汁	580.1(396.6) 26.0(18.8) 14.3(9.2) 2.4(1.8)	米、砂糖 ○メロンパン	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ ○牛乳	キャベツ、たまねぎ、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	メロンパン 牛乳
18 火	野菜うどん(0.1歳児) コーンわかめラーメン(2歳児以上) かぼちゃのレモン煮 果物	569.5(385.1) 19.0(12.8) 7.8(5.1) 3.3(1.6)	ゆでうどん(0.1歳児) 生中華めん(2歳児以上) 砂糖、ごま油 ○米	かまぼこ(0.1歳児) 豚肉、なると、わかめ(2歳児以上) 鶏肉 ○煮干し(2歳児以上)	かぼちゃ、コーン缶、ねぎ レモン、しょうが、にんじん キャベツ	しょうゆ、食塩、かつおだし 汁 ○じゃこ青菜のふりかけ	いりこ菜飯 煮干し(2歳児以上)、お茶
19 水 誕生会	ドライカレー マゼドアンサラダ コーンスープ	734.9(555.9) 20.7(15.7) 34.6(26.3) 2.8(2.2)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、油 ○砂糖○タルト生地	豚ひき肉、チーズ バター、卵 ○生クリーム○卵○牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ クリームコーン缶、コーン缶 きゅうり、ピーマン、しょうが ○もも缶	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ 食塩、ターメリック	もものタルト 牛乳
20 木	御飯 松風焼き 白菜のおかか和え むらくもスープ 果物	637.2(467.8) 28.4(20.4) 21.7(15.4) 2.7(2.0)	米、パン粉、片栗粉 油、砂糖、いりごま ○じゃがいも ○片栗粉 ○砂糖	鶏肉、絹ごし豆腐、卵 なると、牛乳、みそ、かつお節 ○チーズ○バター ○牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん だいこん	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩 ○食塩○しょうゆ	チーズじゃがもち 牛乳
21 金	マーボー豆腐丼 さつま芋のマーメイド煮 青菜のスープ	602.8(400.1) 19.1(12.9) 11.1(6.7) 2.5(1.9)	米、さつまいも、砂糖 片栗粉、ごま油 ○油○ゆでうどん(0.1歳児) ○焼きそば(2歳児以上)	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ ○豚肉○あおのり	ねぎ、こまつな マーメイド、しょうが ○キャベツ○たまねぎ ○にんじん	しょうゆ、酒、コンソメ ○みりん○しょうゆ(0.1歳 児) 中濃ソース(2歳児以上)	焼きうどん(0.1歳児) 焼きそば(2歳児以上) お茶
22 土	豚丼 わかめの和風サラダ 大根と油揚げのみそ汁	571.7(427.6) 21.2(16.3) 15.0(11.8) 2.8(2.1)	米、砂糖、油 ○ぶどうパン	豚肉、みそ、油揚げ、わかめ	たまねぎ、だいこん トマト、きゅうり、しらたき	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
25 火	食パン 鶏の鍋照り煮 ブロッコリーの和風マヨネーズ 玉葱とコーンのスープ	608.1(459.4) 25.5(18.2) 18.8(14.3) 2.8(2.1)	食パン、マヨネーズ、油 片栗粉、砂糖、ごま油 ○米○砂糖○ごま油	鶏もも皮なし、チーズ、みそ ○しらす干し	ブロッコリー、コーン缶 たまねぎ、しょうが パセリ	みりん、しょうゆ、酒 コンソメ、酢○しょうゆ	じゃこごはん お茶
26 水	御飯 ぶりのてりやき キャベツの胡麻ネーズ和え かぶと油揚げのみそ汁 果物	622.9(453.0) 26.0(19.2) 24.3(18.0) 2.3(1.6)	米、マヨネーズ 砂糖、いりごま ○食パン	ぶり、みそ、ちくわ、油揚げ ○バター○あおのり ○牛乳	キャベツ、かぶ きゅうり、にんじん かぶ・葉	かつおだし汁、しょうゆ	青のりトースト 牛乳
27 木	御飯 レバーのかりんあげ 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	582.5(407.8) 22.4(15.6) 16.1(11.5) 2.2(1.6)	米、片栗粉、砂糖、油 ○クラッカー○マシュマロ	鶏レバー、みそ、油揚げ ○牛乳	はくさい、にんじん 切り干しだいこん、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	マシュマロサンド 牛乳
28 金	御飯 シュウマイ 春雨サラダ 麩とえのきのみそ汁	652.3(468.2) 23.6(16.7) 23.1(15.1) 2.7(1.9)	米、はるさめ、しゅうまいの皮 砂糖、ごま油、片栗粉、焼ふ ○食パン○マヨネーズ(0.1歳児) ○コッペパン(2歳児以上)○砂糖○ 油	豚ひき肉、みそ ○ハム(0.1歳児) ○ウインナー(2歳児以上) ○牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり えのきたけ、にんじん 万能ねぎ、グリーンピース、 しょうが○たまねぎ	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁 ○ケチャップ(2歳児以上)	ハムサンド(0.1歳児) ウインナーダック(2歳児以上) 牛乳
29 土	かきたまうどん コロコロサラダ 果物	643.4(491.6) 18.8(14.5) 17.6(13.6) 4.8(3.6)	干しうどん、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ、片栗粉 ○スティックパン	鶏もも肉、卵、ハム	たまねぎ、ほうれんそう きゅうり、コーン缶、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	スティックパン クッキー、せんべい、お茶

圖のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです