

2020年05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( )は未満	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	ミルクカレーライス (〇・1歳児) カレーライス ツナのサラダ コーンスープ	532.3(405.7) 15.5(12.0) 13.5(10.7) 2.5(2.0)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 〇ホットケーキミックス 〇黒砂糖	豚肉、ツナ缶 豆乳(0.1歳児) 〇牛乳	キャベツ、たまねぎ クリームコーン缶、にんじん コーン缶、きゅうり	カレールウ、コンソメ、食塩	黒糖蒸しパン お茶
02 土	そぼろあんかけ丼 かぼちゃレモン煮 かぶと油揚げのみそ汁	568.3(424.7) 18.7(14.3) 11.4(9.0) 2.3(1.6)	米、砂糖、片栗粉、油 〇食パン	豚肉、みそ、油揚げ	かぼちゃ、レモン、たまねぎ かぶ、にんじん、グリーンピース しょうが、かぶの葉 〇ジャム	かつおだし汁、しょうゆ、酢	シヤムサンド せんべい、お茶
07 木	御飯 松風焼き 切干大根の旨煮 豆腐とわかめのみそ汁	592.4(424.0) 22.8(15.9) 12.3(8.7) 2.5(1.6)	米、パン粉、砂糖 油、いりごま 〇米〇砂糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ 牛乳、油揚げ、わかめ 〇チーズ〇かつお節 〇焼きのり	たまねぎ、切り干しだいこん にんじん、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ みりん 〇しょうゆ	チーズおかかおにぎり お茶
08 金	御飯 高野豆腐の揚げ煮 かぼちゃの甘煮 さやべつのみそ汁	591.7(441.5) 12.4(9.1) 10.1(7.8) 1.6(1.1)	米、油、砂糖、片栗粉 〇寒天りんごゼリー	豚ひき肉、凍り豆腐、みそ	かぼちゃ、キャベツ ピーマン、たまねぎ 〇パイン缶	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん、食塩	あおりんごゼリー せんべい、お茶
09 土	菜飯 肉じゃが 大根のみそ汁	566.9(405.5) 14.9(10.8) 13.3(9.6) 2.6(1.9)	米、砂糖、じゃがいも、油 〇スティックパン	豚肉、みそ、油揚げ	だいこん、たまねぎ、にんじん グリーンピース、しらたき	かつおだし汁、しょうゆ 青菜ふりかけ	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
11 月	豚丼 ひじきサラダ 麩と青菜の味噌汁	656.8(484.9) 25.3(19.0) 26.5(19.6) 2.3(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖、焼ふ 〇砂糖 〇ホットケーキミックス	豚肉、ツナ缶、みそ、ひじき 〇バター〇牛乳	たまねぎ、しらたき、コーン缶 キャベツ、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん、食塩	ホットケーキ 牛乳
12 火	和風うどん シャーマンポテト 果物	551.1(424.9) 19.4(14.8) 11.7(8.5) 2.5(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも 油 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも皮なし、ベーコン かまぼこ 〇豚ひき肉	はくさい、たまねぎ にんじん、パセリ 〇グリーンピース 〇しめじ〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 〇しょうゆ〇酒〇食塩	炊き込みごはん お茶
13 水	御飯 さわらのごまみそやき 野菜の煮物 とろろ昆布汁	546.2(413.2) 26.6(20.4) 16.4(12.3) 2.4(1.7)	米、砂糖、ごま油、ごま 〇小麦粉〇片栗粉 〇ごま油	さわら、鶏もも肉 みそ、おぼろこんぶ 〇豚ひき肉〇卵〇牛乳	にんじん、万能ねぎ しめじ、いんげん、だいこん 〇にんじん〇ねぎ〇にら	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酒、食塩 〇しょうゆ〇酢 〇かつおだし汁	チヂミ 牛乳
14 木	コッペパン ササミフライ ミックスサラダ マカロニスープ	558.1(418.1) 25.2(19.6) 13.4(8.8) 2.3(1.8)	コッペパン、油、パン粉 小麦粉、マカロニ 〇米〇砂糖〇いりごま	鶏ささ身 〇煮干し	キャベツ、トマト、たまねぎ コーン缶、きゅうり、にんじん	中濃ソース、コンソメ 酢、食塩 〇しょうゆ	うめちりごはん カリカリたつくり(幼児)お 茶
15 金	御飯 和風ミートローフ さやべつとアスパラサラダ 厚揚げと大根のみそ汁	622.8(467.0) 26.3(19.9) 24.3(18.0) 2.7(2.0)	米、マヨネーズ、パン粉 砂糖、片栗粉 〇食パン〇マヨネーズ	豚ひき肉、生揚げ、みそ 牛乳、卵、ベーコン、ひじき 〇しらす干し〇粉チーズ 〇あおのり〇牛乳	キャベツ、たまねぎ、だいこん グリーンアスパラガス にんじん、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	じゃこトースト 牛乳
16 土	かきたまうどん コロコロサラダ 果物	628.3(474.9) 19.0(14.6) 16.3(12.5) 4.9(3.7)	干しうどん、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ 片栗粉 〇さつまいもパン	鶏もも肉、卵、ハム	たまねぎ、ほうれんそう きゅうり、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 〇しょうゆ	さつまいもパン クッキー、せんべい、お茶
18 月	御飯 煮魚 うの花炒り 玉葱とわかめみそ汁	577.3(417.7) 27.3(20.2) 18.2(12.7) 2.9(2.1)	米、砂糖 〇ホットケーキミックス 〇砂糖	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ、わかめ 〇バター〇卵 〇ピザチーズ〇牛乳	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	チーズ入りスティックホット ケーキ 牛乳
19 火	御飯 スクエアハンバーグ 小松菜のサラダ 白菜のみそ汁	557.6(421.9) 21.2(16.7) 20.8(15.9) 2.0(1.6)	米、パン粉、マヨネーズ 砂糖、いりごま 〇砂糖	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 みそ、スライスチーズ 〇ヨーグルト(無糖)	もやし、たまねぎ、はくさい、 こまつな、にんじん ホールトマト缶 〇もも缶〇みかん缶〇パイン缶	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、食塩、中濃ソース	フルーツヨーグルト せんべい、お茶
20 水	チーズパン コロッケ マカロニサラダ にんじんオレンジ煮 青菜のスープ	538.9(374.0) 13.2(8.9) 12.2(9.2) 2.8(2.1)	じゃがいも、チーズパン マカロニ、パン粉、油、小麦 粉 マヨネーズ、砂糖 〇米	豚ひき肉、ハム 〇焼きのり	にんじん、みかんジュース こまつな、たまねぎ きゅうり、ねぎ、キャベツ	ウスターソース、しょうゆ コンソメ、食塩	わかめおにぎり お茶
21 木	御飯 鶏肉の照り焼き 梅肉あえ えのきと油揚げのみそ汁 果物	549.6(387.8) 26.2(18.1) 15.0(11.0) 2.5(1.7)	米、砂糖 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	鶏もも肉、みそ 油揚げ、かつお節 〇粉チーズ〇牛乳	はくさい、きゅうり、えのきたけ にんじん、ほうれんそう うめ干し 〇パセリ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	フランスせんべい 牛乳
22 金	アスパラの和風サブゼィ キャベツとハムのサラダ 玉葱とコーンのスープ	565.4(413.3) 19.6(14.8) 13.5(9.7) 3.1(2.4)	サブゼィ、油 オリーブ油 〇米	鶏もも肉、ハム、バター 〇ベーコン	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 グリーンアスパラガス きゅうり、エリンギ、にんじん パセリ〇にんじん〇たまねぎ	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩、酢 〇コンソメ	ピラフ お茶
23 土	焼肉丼 ブロッコリーの和風マヨネーズ かぶと油揚げのみそ汁	573.7(415.9) 22.0(16.6) 14.9(11.5) 3.0(2.2)	米、マヨネーズ 砂糖、いりごま、ごま油 〇食パン	豚肉、みそ、油揚げ	ブロッコリー、たまねぎ かぶ、にんじん 〇ジャム	かつおだし汁、しょうゆ、酢	シヤムサンド せんべい、お茶
25 月	コッペパン 鶏のチーズ焼き トマトサラダ コンソメスープ	555.2(411.6) 25.4(18.0) 15.1(11.1) 2.2(1.6)	コッペパン、マヨネーズ 砂糖、パン粉、油 〇米	鶏もも肉、ピザチーズ 〇ツナ缶	トマト、たまねぎ、きゅうり にんじん、レモン、パセリ 〇にんじん〇塩こんぶ 〇しめじ	酢、コンソメ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
26 火	きつねうどん かぼちゃのレモン煮 果物	588.8(452.9) 20.8(16.2) 12.9(10.4) 2.7(2.0)	ゆでうどん、砂糖 〇米〇油〇砂糖	鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ 〇豚ひき肉〇粉チーズ	かぼちゃ、ほうれんそう ねぎ、レモン 〇きゃべつ〇トマト	しょうゆ、みりん かつおだし汁、食塩 〇中濃ソース〇食塩 〇しょうゆ〇ケチャップ	タコライス お茶
27 水	御飯 かじきの鍋照り煮 おからサラダ 大根のみそ汁	693.1(486.9) 26.8(19.1) 26.3(19.1) 2.7(2.0)	米、油、片栗粉 マヨネーズ、ごま油、砂糖 〇食パン〇砂糖 〇いりごま	かじき、おから みそ、ハム 〇バター〇牛乳	ブロッコリー、だいこん にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒	セサミトースト 牛乳
28 木	御飯 厚揚げの味噌炒め わかめの和風サラダ きゃべつスープ	583.2(427.2) 19.6(14.1) 24.7(17.7) 2.1(1.5)	米、ごま油、油 片栗粉、砂糖 〇小麦粉〇マヨネーズ	生揚げ、豚肉 みそ、わかめ 〇ベーコン〇牛乳	キャベツ、きゅうり、ねぎ、トマト ピーマン、にんじん、しょうが 〇コーン缶〇たまねぎ〇パセリ	しょうゆ、みりん、酒 酢、コンソメ 〇食塩	ベーコンコーンパン 牛乳
29 金	御飯 レバーのかりんあげ ナムル 麩と万能ねぎのみそ汁	598.8(468.6) 23.8(17.6) 17.9(13.9) 2.2(1.7)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油、焼ふ 〇メロンパン	鶏レバー、みそ、ハム 〇牛乳	ほうれんそう、もやし 万能ねぎ、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	メロンパン 牛乳
30 土	ハヤシライス フレンチサラダ わかめスープ	600.5(433.9) 16.5(12.4) 14.1(10.6) 2.7(2.0)	米、じゃがいも、油 〇ミルクパン	豚肉、わかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん パイン缶、きゅうり	ハヤシルウ、酢 食塩、鶏がらスープ	ミルクパン 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。