

# 献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は卵	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月	ツナコーン丼 キャベツとトマトの中華和え 大根のみそ汁	649.0(470.1) 24.8(17.6) 23.3(15.5) 3.2(2.3)	米、片栗粉、砂糖、ごま油 〇油〇砂糖〇マヨネーズ 〇食パン(乳児) 〇コッペパン(幼児)	ツナ缶、みそ 〇ハム(乳児) 〇ウインナー(幼児) 〇牛乳	キャベツ、トマト、ねぎ、きゅうり コーン缶、こまつな、だいこん 〇たまねぎ	しょうゆ、酒、酢、コンソメ 〇ケチャップ	ハムサンド(乳児) ウインナードッグ(幼児) 牛乳
02火	和風スパゲティー にんじんグラッセ、チーズ わかめスープ	525.2(400.8) 19.0(14.6) 11.2(8.2) 3.7(2.9)	スパゲティー オリーブ油、砂糖 〇米〇砂糖〇いりごま 〇ごま油〇油	鶏もも肉、チーズ バター、わかめ 〇豚ひき肉〇鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん なす、エリンギ、万能ねぎ 〇しょうが〇もやし 〇ほうれんそう〇人参〇ねぎ	しょうゆ、みりん 食塩、鶏ガラスープ 〇酒	キッズピピンパ お茶
03水	ミルクカレー(0.1歳児) カレーライス(非常食カレー使用) マカロニサラダ きゃべつのスープ	625.5(469.0) 21.0(15.8) 19.3(14.5) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、油 〇ホットケーキミックス〇砂糖	非常食カレー、ツナ缶 豆乳(0.1歳児) 〇チーズ〇牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	カレールウ、コンソメ、食塩	チーズ蒸しパン 牛乳
04木	御飯 ひき肉の味噌焼き 切干大根の旨煮 えのきとほうれんそうのみそ汁 果物	573(439) 20.7(15.7) 20.2(15.2) 2.2(1.7)	米、パン粉、砂糖 油 〇じゃがいも 〇油	鶏ひき肉、豚ひき肉、みそ 牛乳、油揚げ、あおのり 〇牛乳	たまねぎ、ほうれんそう にんじん、えのきたけ 切り干しだいこん、たけのこ しめじ	しょうゆ、かつおだし汁 〇食塩	フライドポテト 牛乳
05金	ロールパン 鮭のヨーグルト焼き トマトサラダ コーンスープ	562.9(419.5) 24.6(19.0) 18.3(13.5) 2.4(1.8)	ロールパン、マヨネーズ 砂糖、油 〇米	生鮭、ヨーグルト(無糖) 〇豚ひき肉〇鶏ひき肉	トマト、クリームコーン缶 コーン缶、玉葱、胡瓜、レモン パセリ	酢、コンソメ、 食塩、カレー粉 〇しそわかめふりかけ	しそわかめごはん お茶
06土	韓国風まぜごはん ココロサラダ わかめと玉葱のみそ汁	553.6(415.3) 14.3(10.9) 15.5(11.9) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖、ごま油 〇スティックパン	豚ひき肉、みそ、ハム わかめ、焼きのり	たまねぎ、きゅうり、コーン缶 にんじん、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
08月	菜飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 白菜のみそ汁	564.9(404.2) 20.8(14.8) 17.7(12.8) 3.1(2.0)	米、砂糖、片栗粉、油 〇食パン	生揚げ、豚ひき肉、みそ 〇バター〇あおのり 〇牛乳	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ 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	青のりトースト 牛乳
09火	野菜うどん じゃがいもとアスパラのソテー 果物	493.3(394.2) 18.0(14.3) 9.6(7.7) 1.9(1.5)	ゆでうどん、じゃがいも 〇米	鶏もも皮なし、ベーコン かまぼこ 〇ツナ缶	キャベツ、にんじん グリーンアスパラガス、 〇にんじん〇塩こんぶ 〇しめじ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
10水	御飯 油淋鶏 小松菜のサラダ なすのみそ汁	665.8(504.0) 32.3(24.1) 26.2(20.0) 2.2(1.7)	米、マヨネーズ、油 片栗粉、砂糖、ごま油 いりごま 〇小麦粉、〇油	鶏もも肉、ツナ缶、みそ 油揚げ〇えび〇豚肉〇卵 〇たこ(幼児)〇かつお節 〇あおのり〇牛乳	もやし、たまねぎ、なす こまつな、にんじん ねぎ、しょうが 〇キャベツ〇ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、酢 〇かつおだし汁 〇中濃ソース	海鮮お好み焼き 牛乳
11木	ロールパン ミートグラタン きゃべつとベーコンドレッシング和え コンソメスープ	686.5(498.0) 23.7(17.0) 15.7(11.3) 2.8(2.1)	マカロニ、ロールパン 砂糖、オリーブ油、油 〇米〇いりごま	豚ひき肉、ピザチーズ ベーコン 〇しらす干し〇刻みのり	たまねぎ、キャベツ、なす きゅうり、にんじん 〇うめ干し	ケチャップ、酢、コンソメ しょうゆ、食塩、パセリ粉 〇かつおだし汁	梅じゃこごはん お茶
12金	御飯 煮魚 きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	551.5(402.7) 24.6(18.4) 16.6(11.6) 2.3(1.8)	米、砂糖、いりごま、ごま油 〇マドレーヌ	かかれい、木綿豆腐、みそ ちくわ、わかめ 〇牛乳	ごぼう、にんじん ピーマン、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	マドレーヌ 牛乳
13土	そぼろあんかけ丼 キャベツの胡麻ネーズ和え 具たくさんみそ汁	639.7(469.7) 21.0(15.9) 19.2(14.5) 2.8(2.1)	米、マヨネーズ、砂糖 片栗粉、いりごま、油 〇さつまいもパン	豚ひき肉、生揚げ みそ、ちくわ	キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり、だいこん グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	さつまいもパン クッキー、せんべい、お茶
15月	マーボー豆腐丼 ナムル わかめスープ	608.6(412.3) 27.5(19.7) 22.7(15.5) 2.9(2.2)	米、砂糖、ごま油 みそ、片栗粉 〇食パン(乳児) 〇ロールパン(幼児)〇マヨネーズ	豚肉、豆腐、わかめ、ハム 〇ツナ缶〇牛乳	もやし、しょうが、ねぎ ほうれんそう 〇きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ 鶏がらスープ 〇食塩	ツナサンド 牛乳
16火	御飯 鶏肉の甘みそ焼き きゃべつとひじきのサラダ かき玉汁	637.5(482.3) 23.6(17.7) 23.8(18.0) 1.9(1.3)	米、油、砂糖、いりごま 片栗粉 〇小麦粉〇油〇砂糖	鶏もも肉、卵 みそ、ひじき 〇牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ チンゲンサイ、にんじん	かつおだし汁 しょうゆ、酢、食塩	ちんすこう 牛乳
17水 誕生会	ケチャップライス ハンバーグ ポテトサラダ マカロニとコーンのスープ	670.8(523.2) 20.5(16.3) 20.1(15.4) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、マヨネーズ パン粉、砂糖、マカロニ、油 〇寒天ゼリー	豚ひき肉、鶏肉 牛乳、バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり コーン缶、グリーンピース 〇りんごジュース 〇もも缶〇みかん缶	ケチャップ、コンソメ 食塩、パセリ粉 中濃ソース	あじさいフルーツポンチ せんべい、お茶
18木	御飯 かじきの竜田揚げ わかめの和風サラダ きゃべつのみそ汁	608.3(448.2) 24.4(18.2) 21.1(15.8) 2.7(1.9)	米、油、片栗粉 〇食パン〇砂糖	かじき、みそ、わかめ 〇バター〇きな粉〇牛乳	キャベツ、トマト、きゅうり	しょうゆ、酢、かつおだし汁	きな粉サンド 牛乳
19金	ジャージャー麺風 鑄込みちくわ、チーズ・トマト 玉葱とコーンのスープ	570.6(432.9) 21.3(16.1) 15.3(11.9) 2.9(2.2)	ゆでうどん、砂糖 ごま油、片栗粉 〇米〇砂糖 〇あげ玉〇ごま	豚ひき肉、ちくわ チーズ、みそ 〇焼きのり〇あおのり	たまねぎ、トマト、きゅうり コーン缶、にんじん 万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩 〇しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
20土	焼きカレー ツナサラダ かぶのスープ	547.6(411.6) 16.9(12.9) 20.3(15.5) 3.1(2.4)	米、マヨネーズ、油 〇食パン	豚肉、ピザチーズ ツナ缶、バター	たまねぎ、キャベツ、きゅうり かぶ、にんじん、かぶ・葉 〇ジャム	カレールウ、コンソメ	ジャムサンド せんべい、お茶
22月	御飯 あじフライ 春雨サラダ 玉葱と油揚げのみそ汁	622.1(467.3) 23.8(18.1) 18.1(13.6) 1.8(1.3)	米、パン粉、小麦粉 はるさめ、油、砂糖、ごま油 〇ホットケーキミックス〇砂糖	あじ、みそ、油揚げ 〇バター〇牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり ほうれんそう、にんじん 〇いちごジャム	かつおだし汁、中濃ソース 酢、しょうゆ、食塩	スティックホットケーキ 牛乳
23火	スパゲティーナポリタン ツナとたまごのサラダ 野菜のスープ 果物	522.8(420.2) 17.8(14.2) 11.1(8.9) 2.2(1.7)	スパゲティー、砂糖 マヨネーズ、油 〇米〇砂糖	ハム、ツナ缶、卵 〇豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、こまつな きゅうり、ピーマン、しめじ にんじん〇にんじん 〇刻みこんぶ〇万能ねぎ	ケチャップ、しょうゆ コンソメ、食塩 〇みりん〇しょうゆ〇酒	豚肉と切り昆布のごはん お茶
24水	御飯 手作りがんも 鶏と野菜の梅肉あえ 麩と青菜のみそ汁	532.2(400.8) 18.1(14.0) 16.2(12.2) 2.6(1.9)	米、パン粉、油 片栗粉、焼ふ、砂糖 〇砂糖	木綿豆腐、鶏むね肉 みそ、かつお節、ひじき 〇ヨーグルト(無糖)	はくさい、きゅうり、にんじん ほうれんそう、たまねぎ うめ干し、いんげん 〇バナナ〇パイナップル	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	コーンフレークヨーグルト せんべい、お茶
25木	御飯 鯖のごまみそやき 肉じゃが 白菜のみそ汁	597.8(447.2) 24.8(18.8) 19.5(14.7) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、砂糖 ごま油、油、ごま 〇コッペパン	さくら、みそ、豚肉 〇ゆであずき缶 〇バター〇牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん しらたき、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん、食塩	小倉トースト 牛乳
26金	黒糖パン 鶏肉のりんごソースかけ ミックスサラダ マカロニスープ	506.5(337.7) 22.3(15.1) 11.6(8.2) 2.5(1.8)	黒糖パン、油、小麦粉 砂糖、マカロニ 〇米〇砂糖	鶏もも肉 〇煮干し(幼児)	キャベツ、トマト、たまねぎ コーン缶、きゅうり、りんご にんじん、しょうが、レモン果汁	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩 わかめふりかけ 〇みりん〇しょうゆ〇酒	わかめ御飯 カリカリたづくり(幼児) お茶
27土	きつねうどん かぼちゃのレモン煮 果物	519.5(370.7) 14.1(10.2) 8.6(6.5) 4.5(3.1)	うどん、砂糖 〇ミルクパン	油揚げ、鶏もも肉	かぼちゃ、はくさい、にんじん ねぎ、レモン	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、食塩	ミルクパン せんべい、クッキー、お茶
29月	御飯 鶏肉の照り焼き うの花炒り じゃがいもと玉葱のみそ汁	594.1(425.7) 29.8(20.8) 18.0(12.6) 2.9(2.1)	米、じゃがいも、砂糖 〇食パン〇マヨネーズ	鶏もも肉、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ 〇しらす干し〇ピザチーズ 〇牛乳	たまねぎ、ねぎ、にんじん 〇万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	葱じゃこトースト 牛乳
30火	チーズパン おろしつくね キャベツとハムのサラダ たまごとトマトのスープ	556.2(384.5) 21.8(15.7) 18.5(13.7) 3.1(2.2)	チーズパン、パン粉 油、片栗粉、砂糖 〇米	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵 ハム、わかめ 〇ベーコン	キャベツ、トマト、たまねぎ だいこん、きゅうり、ねぎ エリンギ、赤ピーマン、しそ 〇にんじん〇たまねぎ	みりん、しょうゆ、食塩 コンソメ、酢 〇コンソメ	ピラフ お茶

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。