

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 (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 水	菜飯 高野豆腐のはさみ煮 こんぶあえ 白菜のみそ汁	468.9(349.3) 21.8(15.9) 12.6(9.3) 2.9(2.2)	米、砂糖 〇小麦粉〇片栗粉〇ごま油	鶏ひき肉、凍り豆腐 みそ、卵 〇豚ひき肉〇えび〇卵 〇たこ(幼児)〇牛乳	もやし、はくさい、きゅうり にんじん、しめじ、塩こんぶ 〇ねぎ〇にら〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酒 みりん、食塩、鶏ガラスープ 〇かつおだし汁 〇しょうゆ〇酢	海鮮チヂミ 牛乳
02 木	和風うどん ちくわカレー揚げ チーズ 果物	496.6(377.6) 20.0(15.2) 11.1(8.1) 2.4(1.8)	ゆでうどん、油、小麦粉 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも皮なし、ちくわ チーズ、かまぼこ 〇豚ひき肉〇焼きのり	はくさい、にんじん 〇きゅうり〇にんじん 〇しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 塩、カレー粉 〇しょうゆ〇酒	韓国風まぜごはん お茶
03 金	御飯 鰹の香味揚げ ミックスサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	626.8(456.2) 24.7(17.8) 19.3(14.1) 2.8(1.9)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油 〇食パン	あじ、絹ごし豆腐 みそ、わかめ 〇バター〇あおのり〇牛乳	キャベツ、トマト、コーン缶 きゅうり、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酒、酢、食塩	青のりトースト 牛乳
04 土	そぼろあんかけ丼 かぼちゃの甘煮 かぶと油揚げのみそ汁	558.0(415.7) 18.8(14.4) 11.4(9.0) 2.4(1.7)	米、砂糖、片栗粉、油 〇食パン	豚ひき肉、みそ、油揚げ	かぼちゃ、かぶ、たまねぎ にんじん、グリーンピース、しょうが 〇ジャム	かつおだし汁、しょうゆ	ジャムサンド せんべい、お茶
06 月	黒糖パン ミートローフ キャベツとハムのサラダ マカロニスープ	565.5(385.5) 22.2(15.6) 15.1(10.4) 2.9(2.0)	黒糖パン、砂糖 パン粉、油、マカロニ 〇米	豚ひき肉、牛乳、ハム	キャベツ、たまねぎ きゅうり、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、酢 パセリ粉、食塩 ソース 〇いりこ菜飯ふりかけ	いりこ菜飯 お茶
07 火 七 夕	ナポリタン(乳児) 焼きそば(幼児) ウインナー、トマト・とうもろこし えのきとほうれんそうのスープ 果物	694.7(456.9) 24.4(17.3) 30.7(23.0) 2.6(2.3)	スパゲティ(乳児) 焼きそばめん(幼児)油 〇小麦粉〇ポテトフレーク 〇油	ウインナー、豚肉 あおのり、みそ 〇ちくわ(乳児)〇たこ(幼児) 〇かつお節〇あおのり〇牛乳	キャベツ(幼児)、とうもろこし たまねぎ、にんじん、トマト ほうれんそう、えのきたけ 〇キャベツ〇ねぎ	ソース、食塩、みりん しょうゆ、かつおだし汁 〇ソース	ポテトたこ焼き 牛乳
08 水	ミルク夏野菜カレー (0.1歳児) 夏野菜カレー (2歳児以上) 小松菜のサラダ コーンスープ	390.6(446.5) 11.1(8.9) 12.6(9.6) 1.8(1.6)	米、マヨネーズ、いりごま 〇寒天ゼリー	豚肉、ツナ缶 牛乳(0.1歳児)	もやし、かぼちゃ、たまねぎ クリームコーン缶、コーン缶 こまつな、にんじん、ズッキーニ ホールトマト缶、なす	カレールー、コンソメ、しょうゆ	青りんごゼリー せんべい、お茶
09 木	冷やしうどん(乳児) 冷やしラーメン(幼児) 鶏ウイング生姜煮 果物	567.6(392.9) 23.0(15.5) 9.3(6.8) 2.7(1.9)	ゆでうどん(乳児) 生中華めん(幼児)、砂糖 〇米〇油〇砂糖〇小麦粉 〇ごま	鶏手羽肉、焼き豚 なると、わかめ 〇焼きのり〇あおのり 〇煮干し(幼児)	コーン缶、ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒 ラーメンスープ(幼児) 〇しょうゆ	たぬきおにぎり 煮干し(幼児)、お茶
10 金	納豆ごはん 煮魚 梅肉あえ じゃがいもと玉葱のみそ汁	581.5(415.8) 29.0(21.0) 13.2(9.9) 2.8(2.0)	米、じゃがいも、砂糖 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇グラニュー糖	かえい、挽きわり納豆 みそ、かつお節 〇バター〇牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり にんじん、うめ干し、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	バターラスク 牛乳
11 土	チャーハン ブロッコリーの和風マヨネーズ・トマト 大根のみそ汁	496.2(347.4) 13.0(9.3) 13.0(9.2) 2.4(1.7)	米、マヨネーズ 砂糖、ごま油 〇メロンパン	焼き豚、みそ	ブロッコリー、トマト、だいこん たけのこ、にんじん ねぎ、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	メロンパン せんべい、お茶
13 月	なすそぼろ丼 トマトの中華風サラダ わかめスープ	517.3(382.4) 19.1(14.3) 18.6(14.1) 1.2(0.9)	米、砂糖、ごま油 油、片栗粉 〇小麦粉〇マヨネーズ 〇ホットケーキ粉	豚ひき肉、わかめ 〇ツナ缶〇牛乳	トマト、なす、ねぎ、たまねぎ にんじん、チンゲンサイ、 しょうが 〇パセリ〇コーン缶	しょうゆ、酢、食塩 〇食塩	ツナコーンパン 牛乳
14 火	和風スパゲティ きゃべつとアスパラサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	574.7(432.6) 20.7(15.8) 12.4(9.0) 2.5(1.9)	スパゲティ、マヨネーズ オリブ油 〇米〇砂糖	鶏もも肉 〇かつお節〇鶏ひき肉 〇油揚げ	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 なす、エリンギ、アスパラガス、 にんじん、万能ねぎ、パセリ 〇にんじん	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 〇みりん〇しょうゆ	きつねごはん お茶
15 水 誕生会	チーズパン 鶏の唐揚げ(0.1歳) チキン南蛮(2歳児以上) ひじきのマリネ コンソメスープ	585.1(409.9) 22.4(17.2) 24.8(17.1) 2.3(1.7)	チーズパン、マヨネーズ 油、片栗粉、砂糖 オリブ油、ごま油 〇カステラ	鶏もも肉、卵 ツナ缶、ひじき 〇ホイップクリーム	たまねぎ、だいこん、きゅうり にんじん、パセリ、しょうが 〇みかん缶〇パイン缶 〇メロン〇バナナ	しょうゆ、みりん、酒 酢、コンソメ、食塩	トライフルケーキ お茶
16 木	御飯 かじきのねぎ味噌焼き 春雨サラダ 冬瓜のスープ	569.4(398.9) 26.5(18.3) 16.1(11.6) 2.7(1.9)	米、はるさめ、砂糖、ごま油 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	かじき、みそ、鶏むね肉 〇粉チーズ〇牛乳	とうがん、トマト、にんじん、ねぎ きゅうり、万能ねぎ、しょうが 〇パセリ	酢、みりん、しょうゆ 食塩、鶏ガラスープ	フランスせんべい 牛乳
17 金	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 きゅうりとわかめの酢の物 麩と大根のみそ汁	484.4(354.6) 16.5(12.2) 11.9(8.6) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、砂糖 油、いりごま、片栗粉、焼ふ 〇砂糖	生揚げ、豚ひき肉、みそ わかめ 〇ヨーグルト(無糖) 〇スキムミルク	きゅうり、みかん缶 だいこん、万能ねぎ 〇もも缶〇パイン缶〇バナナ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん	フルーツヨーグルト クラッカー お茶
18 土	ハヤシライス フレンチサラダ 野菜のスープ	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	キャベツ、たまねぎ、にんじん パイン缶、きゅうり、かぶ、コーン缶	ハヤシルウ、酢、食塩	ミルクパン せんべい、クッキー、お茶
20 月	ロールパン 鮭のチーズ焼き ラタトゥイユ きゃべつのスープ 果物	546.2(404.1) 26.3(18.7) 16.3(12.2) 2.3(1.8)	ロールパン、マヨネーズ パン粉、オリブ油、砂糖 〇米	生鮭、チーズ、ベーコン	なす、ズッキーニ、たまねぎ ホールトマト缶、キャベツ にんじん、黄ピーマン、パセリ	ケチャップ、コンソメ、食塩 〇たまごふりかけ	のりたまおにぎり お茶
21 火	肉うどん かぼちゃのレモン煮 果物	590.6(446.2) 18.2(14.0) 15.9(12.7) 1.6(1.2)	ゆでうどん、砂糖 〇米〇油〇砂糖	豚こま切れ、かまぼこ 〇粉チーズ〇豚ひき肉	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ にんじん、しめじ、レモン 〇キャベツ〇トマト	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、食塩 〇しょうゆ〇中濃ソース 〇ケチャップ	タコライス お茶
22 水	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 中華風和え物 コーンとたまごのスープ	579.7(432.1) 24.7(22.2) 9.9(11.9) 2.5(1.9)	米、砂糖、ごま油 〇食パン(乳児) 〇コッペパン(幼児)	鶏もも肉、卵、ハム 〇チーズ 〇牛乳(乳児) 〇カルピス(幼児)	もやし、クリームコーン缶 チンゲンサイ、たまねぎ マーマレード	しょうゆ、酒、酢 コンソメ、パセリ粉	チーズトースト 牛乳(乳児) カルピス(幼児)
25 土	ツナピラフ 粉ふき芋、チーズ かぶのスープ	475.3(321.4) 10.8(7.6) 10.0(6.5) 1.1(0.8)	米、じゃがいも	ツナ缶、チーズ	にんじん、たまねぎ、パセリ	コンソメ、食塩、こしょう	ハウムクーヘン せんべい、お茶
27 月	御飯 鶏の照り焼き 切干大根の旨煮 玉葱とわかめの味噌汁	595.2(437.6) 26.3(19.6) 17.1(12.6) 2.6(1.9)	米、砂糖 〇食パン〇砂糖	鶏もも肉、みそ 油揚げ、わかめ 〇バター〇きな粉〇牛乳	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒	きな粉サンド 牛乳
28 火	とうもろこし御飯 鶏団子の煮物 わかめの和風サラダ なすと油揚げのみそ汁	596.2(438.0) 24.7(18.5) 18.9(14.0) 3.6(2.7)	米、砂糖、油 〇ホットケーキ粉〇砂糖	鶏ひき肉、卵、みそ 油揚げ、わかめ 〇バター〇牛乳	とうもろこし、トマト、きゅうり なす、にんじん しめじ、いんげん 〇ジャム	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、酒、みりん、酢	スティックホットケーキ 牛乳
29 水	コッペパン チキンカツ トマトサラダ 白菜のスープ 果物	541.0(403.7) 21.6(16.6) 11.9(9.1) 2.1(1.5)	コッペパン、油、小麦粉 パン粉、砂糖 〇米	鶏もも皮なし 〇甘塩鮭	トマト、はくさい、きゅうり たまねぎ、レモン、パセリ	ソース、酢、コンソメ、食塩 〇青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
30 木	スパゲティポロネーゼ ツナサラダ 玉葱とコーンのスープ	584.5(414.9) 21.0(14.9) 14.0(10.0) 2.2(1.8)	スパゲティ、油、砂糖 〇米	豚ひき肉、ツナ缶 粉チーズ、バター 〇焼きのり	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、ホールトマト缶 にんじん、パセリ、レモン	ケチャップ、ソース 酢、コンソメ、食塩 〇わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
31 金	御飯 豚肉の生姜焼き コロコロサラダ きゃべつのみそ汁	484.7(329.2) 20.9(13.1) 11.1(7.9) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖、油	豚肉、みそ、ツナ缶	キャベツ、きゅうり にんじん、しょうが 〇とうもろこし	しょうゆ、食塩 かつおだし汁 〇食塩	ゆでとうもろこし 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。