

# 献立表

| 日付             | 献立  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分( )は未                         | 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<br>土        | マーボー豆腐丼<br>わかめとコーンサラダ<br>じゃがいもたまねぎのみそ汁          | 619.1(450.1)<br>18.3(13.4)<br>17.6(12.2)<br>2.9(2.2) | 米、じゃがいも、片栗粉<br>砂糖、油、ごま油<br>〇スティックパン                         | 木綿豆腐、豚ひき肉<br>みそ、わかめ                                  | たまねぎ、キャベツ<br>コーン缶、ねぎ、しょうが  | しょうゆ、かつおだし汁<br>酒、酢                  | スティックパン<br>せんべい お茶          |
| 03<br>月        | 御飯 鶏肉の甘みそ焼き<br>梅肉あえ<br>わかめと玉葱のみそ汁               | 586(432)<br>29.3(20.8)<br>18.2(13.2)<br>2.9(2.1)     | 米、いりごま、砂糖<br>〇食パン〇マヨネーズ                                     | 鶏もも肉、みそ、油揚げ<br>わかめ、かつお節<br>〇チーズ〇牛乳                   | キャベツ、たまねぎ<br>きゅうり、にんじん<br>うめ干し                                     | かつおだし汁、みりん<br>しょうゆ                  | チーズサンド<br>牛乳                |
| 04<br>火        | 冷やしうどん(乳児)<br>冷やし中華(幼児)<br>温野菜(かぼちゃ・いんげん)<br>果物 | 525.8(310.0)<br>16.0(10.7)<br>7.0(3.5)<br>2.6(1.0)   | うどん(乳児)<br>生中華めん(幼児)<br>砂糖、マヨネーズ<br>〇米                      | かまぼこ、豚肉(乳児)<br>ハム、卵、わかめ(幼児)<br>牛乳 〇こんぶ佃煮<br>〇煮干し(幼児) | かぼちゃいんげん<br>はくさい、にんじん(乳児)<br>きゅうり(幼児)                              | かつおだし汁・しょうゆ(乳児)<br>冷やし中華のたれ(幼児)     | こんぶごはん<br>煮干し(幼児) お茶        |
| 05<br>水        | ハヤシライス<br>フルーツヨーグルト<br>白菜のスープ                   | 596.1(433.0)<br>19.8(14.3)<br>18.0(13.3)<br>2.6(1.9) | 米、じゃがいも<br>砂糖、油<br>〇食パン                                     | ヨーグルト(無糖)、豚肉<br>〇バター〇あおのり<br>〇牛乳                     | たまねぎ、はくさい<br>もも缶、パナナ、パイン缶<br>にんじん                                  | ハヤシルウ、コンソメ                          | 青のりトースト<br>牛乳               |
| 06<br>木        | ロールパン 鮭フライ<br>小松菜のサラダ・チーズ<br>玉葱とコーンのスープ         | 650.0(499.1)<br>30.0(23.0)<br>21.9(16.7)<br>2.8(2.0) | ロールパン、パン粉、油<br>小麦粉、マヨネーズ<br>いりごま<br>〇米〇砂糖〇ごま油               | 生鮭、チーズ、ツナ缶<br>〇鶏もも肉                                  | もやし、こまつな、コーン缶<br>たまねぎ、にんじん、パセリ<br>〇にんじん〇グリーンピース<br>〇しめじ            | 中濃ソース、コンソメ<br>食塩、しょうゆ<br>〇酒〇食塩〇しょうゆ | 炊き込みごはん<br>お茶               |
| 07<br>金        | 御飯 松風焼き<br>キャベツの胡麻ネーズ和え<br>とろろ昆布のすまし汁           | 744.9(555.3)<br>28.8(21.1)<br>28.9(21.2)<br>3.3(2.5) | 米、マヨネーズ、パン粉<br>いりごま、油、砂糖<br>〇米〇油                            | 鶏ひき肉、ちくわ、牛乳<br>みそ、とろろこんぶ<br>〇豚肉〇チーズ〇牛乳               | キャベツ、たまねぎ<br>きゅうり、にんじん<br>万能ねぎ<br>〇たまねぎ〇にんじん                       | かつおだし汁、しょうゆ<br>酒、食塩<br>〇カレーウ        | 焼きカレー<br>牛乳                 |
| 08<br>土        | ふりかけごはん<br>ツナのサラダ<br>具たくさんの味噌汁                  | 502.5(374.0)<br>14.6(11.1)<br>9.8(7.8)<br>2.4(1.8)   | 米、じゃがいも、マヨネーズ<br>〇食パン                                       | 豚肉、ツナ缶、みそ  | キャベツ、たまねぎ、かぶ<br>にんじん、きゅうり、かぶ・葉                                     | ふりかけ、食塩                             | いちごジャムサンド<br>せんべい、お茶        |
| 11<br>火        | そぼろあんかけ丼<br>ポテトサラダ<br>きゃべつ味噌汁                   | 488.6(375.7)<br>13.6(10.8)<br>14.8(10.9)<br>1.8(1.4) | 米、じゃがいも<br>マヨネーズ、砂糖<br>片栗粉、油<br>〇寒天ゼリー                      | 豚ひき肉、みそ  | キャベツ、たまねぎ<br>にんじん、きゅうり<br>グリーンピース、しょうが                             | かつおだし汁、しょうゆ<br>食塩                   | あおりんごゼリー<br>せんべい、お茶         |
| 12<br>水        | ツナコーン丼<br>かぼちゃの甘煮<br>豆腐とわかめのみそ汁                 | 584.4(432.3)<br>21.2(15.8)<br>18.3(13.6)<br>2.3(1.7) | 米、砂糖、油<br>〇ホットケーキミックス                                       | ツナ缶、絹ごし豆腐<br>みそ、わかめ<br>〇牛乳(乳児)<br>〇カルピス(幼児)          | かぼちゃ、コーン缶  | しょうゆ、かつおだし汁                         | カルピス蒸しパン<br>牛乳              |
| 13<br>木        | 和風うどん<br>さつま芋の天ぷら<br>果物                         | 505.9(358.2)<br>17.1(13.1)<br>9.3(5.5)<br>1.8(1.4)   | ゆでうどん、さつまいも<br>油、小麦粉<br>〇米〇砂糖                               | 鶏もも皮なし、かまぼこ<br>〇チーズ〇かつお節<br>〇焼きのり                    | はくさい、にんじん  | かつおだし汁、しょうゆ、食塩<br>〇しょうゆ             | チーズおかかおにぎり<br>お茶            |
| 14<br>金        | 御飯 煮魚<br>うの花炒り<br>白菜のみそ汁                        | 502.0(392.8)<br>23.9(18.4)<br>11.0(8.1)<br>2.4(1.9)  | 米、砂糖<br>〇クラッカー〇マッシュマロ                                       | かかれい、おから<br>みそ、豚ひき肉、油揚げ<br>〇牛乳                       | はくさい、ねぎ、にんじん<br>しょうが   | かつおだし汁、しょうゆ                         | マッシュマロサンド<br>牛乳             |
| 15<br>土        | ツナピラフ<br>粉ふき芋・チーズ<br>きゃべつスープ                    | 419.5(288.6)<br>10.0(7.2)<br>8.8(5.9)<br>1.2(0.9)    | 米、じゃがいも<br>〇パウムクーヘン   | ツナ缶、チーズ  | キャベツ、にんじん<br>たまねぎ、パセリ  | コンソメ、食塩                             | パウムクーヘン<br>せんべい、お茶          |
| 17<br>月        | コッペパン 鶏のチーズ焼き<br>キャベツとハムのサラダ<br>コンソメスープ<br>果物   | 511.6(363.7)<br>24.9(15.8)<br>14.2(10.4)<br>2.6(1.8) | コッペパン、マヨネーズ<br>油<br>〇米<br>〇砂糖〇ごま(幼児)                        | 鶏もも肉、ピザチーズ<br>ハム<br>〇煮干し(幼児)                         | キャベツ、たまねぎ<br>きゅうり、にんじん、パセリ   | コンソメ、酢、食塩<br>〇しょうゆ(幼児)              | わかめ御飯<br>カリカリたつくり(幼児)<br>お茶 |
| 18<br>火        | 御飯 高野豆腐の揚げ煮<br>きゅうりの梅おかか和え<br>大根のみそ汁            | 616.0(422.3)<br>21.5(14.7)<br>22.0(15.5)<br>2.5(1.7) | 米、油<br>片栗粉、砂糖<br>〇食パン〇いりごま<br>〇砂糖                           | 豚ひき肉、凍り豆腐<br>みそ、かつお節<br>〇バター〇牛乳                      | きゅうり、だいこん、ピーマン<br>赤ピーマン、にんじん<br>たまねぎ、万能ねぎ<br>うめ干し                  | かつおだし汁、しょうゆ<br>酒、みりん、食塩             | セサミトースト<br>牛乳               |
| 19<br>水        | シャーシャー麺風<br>チーズ・トマト<br>玉葱とコーンのスープ               | 542.2(399.3)<br>20.8(15.5)<br>14.8(11.2)<br>2.7(2.0) | ゆでうどん、砂糖<br>片栗粉、ごま油<br>〇米〇油〇砂糖                              | 豚ひき肉、チーズ、みそ<br>〇鶏もも肉〇油揚げ<br>〇ひじき                     | たまねぎ、トマト、コーン缶<br>にんじん、万能ねぎ、しょうが<br>〇にんじん                           | しょうゆ、コンソメ<br>食塩、かつおだし汁<br>〇食塩〇しょうゆ  | ひじきの御飯<br>お茶                |
| 20<br>木        | 御飯 マーボーなす<br>わかめの和風サラダ<br>コーンとたまごのスープ           | 531.9(397.1)<br>13.4(9.9)<br>20.9(15.3)<br>2.1(1.6)  | 米、油、片栗粉<br>砂糖、ごま油   | 豚ひき肉、卵<br>みそ、わかめ<br>〇パバロア                            | なす、クリームコーン缶<br>トマト、きゅうり、ねぎ<br>コーン缶、しょうが、パセリ                        | しょうゆ、酒、酢、コンソメ                       | パバロア<br>クッキー<br>お茶          |
| 21<br>金        | 菜飯 鶏肉のマーメレード焼き<br>切干大根の旨煮<br>なすと油揚げのみそ汁         | 519.3(386.6)<br>26.3(19.9)<br>14.5(10.6)<br>3.4(2.5) | 米、砂糖<br>〇食パン  | 鶏もも肉、みそ<br>さつま揚げ、油揚げ<br>〇ピザチーズ〇ハム<br>〇牛乳             | なす、マーメレード<br>にんじん、切り干しだいこん<br>いんげん<br>〇ピーマン〇たまねぎ                   | かつおだし汁、しょうゆ、酒<br>〇ケチャップ             | ピザトースト<br>牛乳                |
| 22<br>土        | 中華風炊き込みごはん<br>キャベツとコーンの中華和え<br>わかめのみそ汁          | 535.4(394.0)<br>14.5(10.9)<br>11.5(8.4)<br>3.4(2.4)  | 米、ごま油、砂糖<br>〇食パン  | 焼き豚、みそ、わかめ   | キャベツ、トマト、コーン缶<br>にんじん、たけのこ<br>グリーンピース<br>〇ジャム                      | しょうゆ、酢、酒<br>食塩、かつおだし汁               | りんごジャムサンド<br>せんべい、お茶        |
| 24<br>月        | 豚丼<br>さつま芋の甘煮<br>きゃべつ味噌汁                        | 659.0(490.3)<br>26.5(20.0)<br>22.5(16.9)<br>2.6(2.0) | 米、さつまいも、砂糖<br>〇食パン〇マヨネーズ                                    | 豚肉、みそ<br>〇チーズ〇しらす干し<br>〇牛乳                           | たまねぎ、キャベツ<br>しらたき<br>〇万能ねぎ   | かつおだし汁<br>しょうゆ、みりん                  | 葱じゃこトースト<br>牛乳              |
| 25<br>火        | 冷やしきつねうどん<br>ウインナー・胡瓜・人参スティック<br>果物             | 536.0(404.1)<br>17.4(13.3)<br>14.4(11.0)<br>3.1(2.3) | ゆでうどん、砂糖<br>〇米  | ウインナー、鶏もも肉<br>油揚げ、かまぼこ<br>〇ベーコン                      | にんじん、きゅうり<br>ほうれんそう、ねぎ<br>〇にんじん〇たまねぎ                               | しょうゆ、みりん<br>食塩、かつおだし汁<br>〇コンソメ      | ピラフ<br>お茶                   |
| 26<br>水        | 御飯 鮭の香味揚げ<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>えのきと豆腐のみそ汁         | 654.1(475.6)<br>22.6(16.3)<br>27.8(21.3)<br>2.5(1.7) | 米、油、砂糖、片栗粉、ごま<br>油<br>いりごま〇食パン(乳児)<br>〇フランスパン(幼児)<br>〇マヨネーズ | 生鮭、絹ごし豆腐<br>みそ、わかめ<br>〇粉チーズ〇牛乳                       | きゅうり、みかん缶、ねぎ、しょうが<br>ほうれんそう、えのきたけ<br>〇パセリ                          | しょうゆ、酢、かつおだし汁<br>みりん                | フランスせんべい<br>牛乳              |
| 27<br>木<br>誕生会 | ドライカレー<br>トマトサラダ<br>コーンスープ                      | 562.5(425.6)<br>12.5(9.7)<br>15.0(11.2)<br>2.3(1.8)  | 米、砂糖、油<br>〇寒天ゼリー  | 豚ひき肉、卵、バター   | トマト、玉葱、人参、パセリ<br>クリームコーン缶、コーン缶<br>胡瓜、ピーマン、レモン、生姜<br>〇りんご果汁〇もも缶〇みかん | カレーウ、ケチャップ<br>ウスターソース、酢<br>コンソメ、食塩  | フルーツボンチ<br>せんべい、お茶          |
| 28<br>金        | 黒糖パン チキンピカタ<br>マカロニサラダ<br>青菜のスープ                | 506.1(354.2)<br>21.6(15.9)<br>11.0(8.1)<br>2.6(1.9)  | 黒糖パン、マカロニ<br>マヨネーズ、小麦粉<br>〇米                                | 鶏もも肉、卵、ツナ缶<br>粉チーズ                                   | こまつな、きゅうり、パセリ<br>ねぎ、にんじん   | ケチャップ、しょうゆ<br>コンソメ、食塩<br>〇うめちりふりかけ  | うめちりごはん<br>お茶               |
| 29<br>土        | 和風スパゲティ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>かぶのスープ               | 563.5(408.4)<br>19.2(14.5)<br>15.4(11.4)<br>2.9(2.2) | スパゲティ、油<br>オリーブ油<br>〇ミルクパン                                  | 鶏もも肉、バター   | キャベツ、たまねぎ、かぶ<br>きゅうり、コーン缶、エリンギ<br>にんじん、万能ねぎ                        | しょうゆ、みりん、コンソメ<br>食塩、酢               | ミルクパン<br>せんべい、お茶            |
| 31<br>月        | ロールパン 鶏肉のりんごソースかけ<br>ツナのサラダ<br>マカロニスープ          | 519.1(392.2)<br>22.1(17.1)<br>15.9(12.3)<br>2.2(1.6) | ロールパン、マヨネーズ<br>油、小麦粉、マカロニ<br>砂糖<br>〇米                       | 鶏もも肉、ツナ缶<br>〇鮭フレーク                                   | キャベツ、たまねぎ、りんご<br>きゅうり、コーン缶、にんじん<br>しょうが、レモン果汁、パセリ                  | しょうゆ、酢、コンソメ<br>食塩<br>〇青菜ふりかけ        | 鮭菜飯<br>お茶                   |

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。