

## 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分( )は未	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 火 防災の日	御飯 松風焼き ひじきの煮物 貝たくさん汁	583.7(411.1) 23.8(16.7) 19.9(14.5) 2.5(1.7)	米、パン粉、砂糖、油、ごま ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ 牛乳、ひじき、さつま揚げ 油揚げ ○粉チーズ	だいこん、たまねぎ、ごぼう にんじん、ほうれんそう いんげん ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ フランスせんべい お茶	
02 水	冷やしうどん(乳児) 冷やし中華(幼児) 温野菜(かぼちゃ・チーズ) 果物	514.6(306.5) 15.7(10.6) 7.0(3.4) 2.8(1.1)	ゆでうどん(乳児) 生中華めん(幼児) 砂糖、マヨネーズ ○米	牛乳、チーズ 豚肉、かまぼこ(乳児) ハム、卵、わかめ(幼児)	かぼちゃ はくさい、にんじん(乳児) きゅうり(幼児) ○梅干し	かつおだし汁、しょうゆ(乳児) 冷やし中華のたれ(幼児) ○わかめふりかけ うめわかめ御飯 お茶	
03 木	ミルクカレーライス(0.1歳児) カレーライス キャベツとトマトのサラダ 青菜のスープ	580.9(436.9) 20.0(15.1) 20.3(15.1) 3.1(2.4)	米、じゃがいも、油 ○食パン○マヨネーズ	豚肉 豆乳(0.1歳児) ○ビザチーズ○牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん こまつな、きゅうり、トマト、ねぎ ○コーン缶	カレーウ、しょうゆ コンソメ、酢、食塩 コーンマヨトースト 牛乳	
04 金	御飯 鯖のごま味噌焼 野菜の煮物 白菜のみそ汁	569.6(421.7) 27.0(20.6) 15.8(11.7) 1.8(1.4)	米、砂糖、いりごま ○ホットケーキミックス○砂糖	さわら、鶏もも肉 みそ、凍り豆腐 ○チーズ○牛乳	はくさい、だいこん にんじん、ごぼう しめじ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒 チーズ蒸しパン 牛乳	
05 土	豚コーン丼 粉ふき芋・チーズ 玉葱とわかめのみそ汁	564.1(418.6) 19.0(14.6) 12.1(9.6) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、砂糖、油 ○食パン	豚ひき肉、チーズ みそ、わかめ	コーン缶、たまねぎ しょうが、パセリ ○いちごジャム	しょうゆ、かつおだし汁、食塩 いちごジャムサンド せんべい、お茶	
07 月	マーボー豆腐丼 さつま芋の甘煮 わかめスープ	578.8(425.4) 19.4(13.9) 15.5(11.1) 1.7(1.3)	米、さつまいも、砂糖 片栗粉、ごま油 ○ホットケーキ粉○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○バター○牛乳	ねぎ、万能ねぎ、しょうが ○バナナ	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ バナナスティックホットケーキ 牛乳	
08 火	和風スパゲティー 粉ふき芋・胡瓜 野菜スープ 果物	509.1(372.6) 19.6(13.0) 6.1(4.4) 2.6(1.9)	スパゲティー、じゃがいも オリーブ油 ○米	鶏もも肉、バター ○煮干し(幼児)○焼きのり	たまねぎ、きゅうり、キャベツ なす、エリンギ、にんじん 万能ねぎ、パセリ	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 青菜おにぎり 煮干し(幼児)、お茶	
09 水	御飯 シュウマイ ハンサンスー えのきと油揚げのみそ汁	668.4(474.6) 26.0(18.6) 25.2(16.8) 2.6(1.9)	米、ほろさめ、しゅうまいの皮 砂糖、ごま油、片栗粉 ○食パン(乳児)○マヨネーズ ○ロールパン(幼児)	豚ひき肉、ハム みそ、油揚げ ○ツナ缶○牛乳	たまねぎ、きゅうり、えのきたけ にんじん、ほうれんそう グリーンピース、しょうが ○きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 ○食塩 ツナサンド 牛乳	
10 木	コッペパン かじきのチーズフライ ミックスサラダ たまごスープ	586.9(442.8) 25.9(19.8) 18.2(14.0) 2.4(1.8)	コッペパン、パン粉 油、小麦粉 ○米○もち米 ○砂糖○ごま油	かじき、卵、粉チーズ ○鶏もも肉	キャベツ、トマト、コーン缶 きゅうり ○山菜水煮○しめじ	中濃ソース、しょうゆ コンソメ、酢、酒、食塩 ○酒○食塩○しょうゆ 山菜ごはん お茶	
11 金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き おからサラダ 玉葱のみそ汁	539.9(387.6) 23.9(17.5) 17.3(12.7) 2.3(1.6)	米、マヨネーズ、油、砂糖 ○食パン	鶏もも肉、おから みそ、ハム ○バター○あおのり ○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ マーマレード、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁、酒 青のりトースト 牛乳	
12 土	そぼろあんかけ丼 コロコロサラダ かぶと油揚げのみそ汁	568.7(431.1) 19.0(14.9) 19.8(15.1) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油 ○米	豚ひき肉、みそ ツナ缶、油揚げ	かぶ、たまねぎ、きゅうり コーン缶、にんじん グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ○うめちりふりかけ うめちりおにぎり お茶	
14 月	焼肉丼 わかめの和風サラダ きゃべつのみそ汁	572.2(444.1) 22.6(17.5) 19.8(15.5) 2.6(2.1)	米、砂糖、油、ごま、ごま油 ○メロンパン	豚肉、みそ、わかめ ○牛乳	たまねぎ、キャベツ トマト、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、酢 メロンパン 牛乳	
15 火	きつねうどん マセドアンサラダ 果物	504.0(386.2) 16.3(12.6) 11.9(8.6) 3.2(2.4)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 ○米○もち米○砂糖	鶏もも肉、油揚げ かまぼこ、チーズ ○豚ひき肉	きゅうり、ほうれんそう にんじん、ねぎ ○まいたけ○にんじん○ごぼう	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁 ○食塩○酒○しょうゆ まいたけ御飯 お茶	
16 水 誕生会	くり御飯 鶏の唐揚げ ごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物	665.4(483.1) 29.1(20.6) 19.6(14.5) 2.9(2.1)	米、水煮り、油 片栗粉、砂糖、ごま ○食パン	鶏もも肉、絹ごし豆腐 みそ、わかめ ○チーズ○牛乳	もやし、ほうれんそう にんじん、しょうが ○いちごジャム	しょうゆ、かつおだし汁 食塩、酒 二色サンド 牛乳	
17 木	御飯 和風ミートローフ キャベツとハムのサラダ 麩と万能ねぎのみそ汁	565.0(425.5) 23.6(18.0) 20.9(15.6) 2.0(1.5)	米、パン粉、油 砂糖、片栗粉、焼ふ ○片栗粉○小麦粉○ごま油	豚ひき肉、牛乳、ハム みそ、卵、ひじき ○豚ひき肉○卵○牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり 万能ねぎ ○ねぎ○にら○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 ○かつおだし汁○しょうゆ ○酢 チヂミ 牛乳	
18 金	黒糖パン 鮭のヨーグルト焼き トマトサラダ 玉葱とコーンのスープ	520.1(333.2) 22.2(14.2) 12.0(8.1) 2.2(1.4)	黒糖パン、マヨネーズ 砂糖、油 ○米	生鮭、ヨーグルト(無糖) ○こんぶ佃煮 ○煮干し(幼児)	トマト、たまねぎ コーン缶、きゅうり レモン、パセリ	酢、コンソメ 食塩、カレー粉 こんぶごはん 煮干し(幼児)、お茶	
19 土	ふりかけ御飯 キャベツのツナマヨネーズ和え 貝たくさんのみそ汁	511.3(373.8) 14.4(10.8) 11.4(8.4) 2.2(1.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ ○食パン	豚肉、ツナ缶、みそ	キャベツ、きゅうり、かぶ、 たまねぎ、にんじん ○りんごジャム	食塩 りんごジャムサンド せんべい、お茶	
23 水	なすとトマトのスパゲティー 大根とツナのサラダ・チーズ コーンスープ	613(445.1) 19.2(13.2) 17(12.4) 2.9(2.2)	スパゲティー、油 オリーブ油、砂糖 ○米	ベーコン、ツナ缶 チーズ、バター	だいこん、たまねぎ、コーン缶 クリームコーン缶、なす、パセリ ホールトマト缶、レモン にんじん、万能ねぎ	ケチャップ、中濃ソース コンソメ、食塩 ○じゃこ青菜ふりかけ いりご菜飯 お茶	
24 木	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 梅肉あえ とろろ昆布のすまし汁 果物	541.5(400.9) 20.9(14.8) 15.3(11.1) 2.2(1.5)	米、ごま、砂糖 ○さつまいも○片栗粉○油	鶏もも肉、みそ とろろこんぶ、かつお節 ○牛乳	キャベツ、きゅうり 万能ねぎ、にんじん、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○食塩 おさつスティック 牛乳	
25 金	わかめ御飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 麩と青菜のみそ汁	509(355.1) 13.9(10.2) 12.7(7.1) 2.6(1.9)	米、砂糖、片栗粉、焼ふ、油	生揚げ、豚ひき肉、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、グリーンピース えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒 あおりんごゼリー せんべい、お茶	
26 土	ハヤシライス フレンチサラダ 野菜スープ	550.8(409.3) 15.7(12.0) 12.9(10.0) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、油 ○米	豚肉	たまねぎ、キャベツ にんじん、かぶ、パイン缶 きゅうり、コーン缶	ハヤシルウ、酢、食塩 鶏がらスープ ○青菜ふりかけ 青菜おにぎり お茶	
28 月	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 えのきと長葱のみそ汁 果物	581.1(433.8) 25.9(19.4) 12.9(9.2) 2.5(1.9)	米、砂糖 ○ホットケーキ粉○砂糖	かえい、みそ、油揚げ ○卵○バター○牛乳	ねぎ、にんじん、しょうが 切り干しだいこん、ほうれんそう えのきたけ、いんげん○クランベリー ○ブルーベリー○あんず(乾果)	しょうゆ、かつおだし汁 フルーツケーキ 牛乳	
29 火	食パン 鶏肉のカレー煮 マカロニサラダ 白菜のスープ	510(395.2) 25.4(18.8) 19.9(15.2) 2.8(2.2)	食パン、マカロニ マヨネーズ、油 ○米	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳 マヨネーズ、油 ○ベーコン○じゃこ	たまねぎ、はくさい、にんじん きゅうり、りんご ○のぎわな漬	カレーウ、コンソメ、食塩 ○しょうゆ○食塩 チーズおやき お茶	
30 水	御飯 レバーのかりんあげ ナムル 大根のみそ汁	628.6(455.6) 23.9(17.0) 21.1(15.2) 2.0(1.5)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○食パン○砂糖	鶏レバー、みそ、ハム ○バター○きな粉○牛乳	ほうれんそう、もやし 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 きな粉サンド 牛乳	

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。