

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()はホ	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	
02月	ミルクカレーライス (0.1歳児) カレーライス (2歳児以上) キャベツとツナのサラダ たまごのスープ	635.8(478.6) 21.6(16.2) 21.1(15.5) 2.8(2.2)	米、じゃがいも、油 ○ホットケーキ粉○砂糖	豚肉、ツナ缶、卵 牛乳(0.1歳児) ○バター○牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり ○いちごジャム	カレールウ、コンソメ、酢 食塩	スティックホットケーキ 牛乳
04水	ロールパン マカロニグラタン きゃべつとベーコンドレッシング和え コーンスープ	547.5(415.9) 16.8(12.9) 15.0(11.6) 2.7(2.0)	ロールパン、マカロニ、砂糖 小麦粉、パン粉、オリーブ油 ○米	鶏もも肉、ピザチーズ ベーコン、バター 牛乳、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ クリームコーン缶、コーン缶 きゅうり、パセリ	酢、コンソメ しょうゆ、食塩 ○うめちりふりかけ	うめちりごはん お茶
05木	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 白菜の塩昆布和え えのきと長葱のみそ汁	559.8(399.3) 19.1(13.5) 18.1(12.5) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、砂糖 油、片栗粉 ○ホットケーキ粉○砂糖	生揚げ、豚ひき肉、みそ ○卵○バター○牛乳	はくさい、きゅうり、ねぎ ほうれんそう、にんじん えのきたけ、塩こんぶ ○バナナ	しょうゆ、みりん かつおだし汁 酒、鶏ガラスープ	バナナケーキ 牛乳
06金	豚丼 さつまいもの煮物 麩とわかめのみそ汁	626.1(455.7) 23.5(17.3) 20.5(15.3) 2.4(1.8)	米、砂糖、焼ふ さつまいも ○食パン	豚肉、みそ、わかめ ○バター○あおのり○牛乳	たまねぎ、しらたき	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	青のりトースト 牛乳
07土	かきたまうどん マセドアンサラダ 果物	506.7(394.1) 16.3(12.5) 15.2(11.3) 4.5(3.4)	干しうどん、じゃがいも マヨネーズ、片栗粉 ○スティックパン	鶏もも肉、卵、チーズ	たまねぎ、にんじん きゅうり、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	スティックパン お茶
09月	御飯 松風焼き ひじきの煮物 いも汁	637.7(470.5) 26.2(18.9) 21.8(15.7) 2.6(2.0)	米、さつまいも、パン粉 砂糖、油、いりごま ○小麦粉○マヨネーズ ○ホットケーキ粉	鶏ひき肉、豚肉、みそ さつま揚げ、牛乳、みそ 油揚げ、ひじき ○ツナ缶○牛乳	はくさい、だいこん、たまねぎ にんじん、ねぎ、いんげん ○コーン缶○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○食塩	ツナコーンパン 牛乳
10火	コーンクリームスパゲティー トマトサラダ 青菜のスープ	582.7(435.1) 17.8(13.4) 12.3(9.7) 2.2(1.7)	スパゲティー、小麦粉 砂糖、油 ○米	牛乳、豚ひき肉、バター スキムミルク ○鮭フレーク	トマト、たまねぎ、クリームコーン缶 コーン缶、こまつな、きゅうり ねぎ、にんじん、しめじ レモン、パセリ	コンソメ、酢、しょうゆ、食塩 ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
11水	御飯 あんかけぎょうざ 小松菜のサラダ 大根のみそ汁	663.2(473.9) 23.0(16.6) 26.8(19.5) 2.7(2.0)	米、ぎょうざの皮、油、砂糖 マヨネーズ、片栗粉、ごま油 いりごま ○食パン	豚ひき肉、ツナ缶、みそ ○しらす干し○チーズ ○牛乳	もやし、だいこん、こまつな キャベツ、にんじん、ねぎ にら、しょうが ○万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	葱じゃこトースト 牛乳
12木	コッペパン 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ きゃべつのスープ	592.1(442.3) 21.6(15.8) 16.7(12.2) 2.5(1.8)	コッペパン、マカロニ、砂糖 マヨネーズ、パン粉、油 ○もち米○米○砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐 卵、ツナ缶 ○鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり ○まいたけ○にんじん ○ごぼう	ケチャップ、コンソメ、食塩 ○食塩○酒○しょうゆ	まいたけ御飯 お茶
13金	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 豆腐とわかめのみそ汁 果物	538.3(402.5) 23.3(17.6) 12.4(8.7) 2.1(1.6)	米、砂糖 ○さつまいも○砂糖	かれい、絹ごし豆腐、みそ 油揚げ、わかめ ○卵(2歳児以上) ○バター○牛乳	にんじん、切り干しだいこん しょうが	しょうゆ、かつおだし汁	スイートポテト 牛乳
14土	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ	512.5(397.4) 14.9(11.7) 11.4(8.8) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、油 ○食パン	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん かぶ、きゅうり、コーン缶 ○いちごジャム	ハヤシルウ、酢 食塩、鶏ガラスープ	いちごジャムサンド お茶
16月	御飯 厚揚げのそぼろ煮 梅肉あえ なすとねぎのみそ汁	559.7(389.8) 21.3(15.0) 18.2(12.8) 2.5(1.7)	米、片栗粉、油、砂糖 ○コッペパン○油 ○グラニュー糖○砂糖	生揚げ、豚ひき肉 みそ、かつお節 ○きな粉○牛乳	はくさい、なす、にんじん たまねぎ、きゅうり、ねぎ グリーンピース、えのきたけ ほうれんそう、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒	きなこあげぼん 牛乳
17火	黒糖パン 鮭のチーズ焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	514.1(347.1) 25.2(18.2) 13.5(9.7) 1.9(1.3)	黒糖パン、マヨネーズ 油、パン粉 ○米○もち米 ○砂糖○ごま油	生鮭、ピザチーズ ○鶏もも肉	ブロッコリー たまねぎ にんじん、パセリ ○山菜水煮○しめじ	コンソメ、酢、食塩 ○酒○食塩○しょうゆ	山菜ごはん お茶
18水	御飯 レバーのかりんあげ ポパイサラダ きゃべつのみそ汁	674.1(460.6) 25.7(17.2) 22.3(15.5) 2.6(1.8)	米、片栗粉、油、砂糖 ○食パン○いりごま ○砂糖	鶏レバー、みそ ○バター○牛乳	ほうれんそう、キャベツ コーン缶、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、酢、ソース	セサミトースト 牛乳
19木	けんちんうどん 南瓜のレモン煮 果物	541.4(423.4) 19.5(15.3) 8.2(6.5) 2.7(1.9)	ゆでうどん、砂糖、ごま油 ○米○油	絹ごし豆腐、豚肉 ○鶏肉○バター	はくさい、だいこん、にんじん レモン、葱、ごぼう、しめじ、かぼちゃ ○たまねぎ○にんじん ○グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○ケチャップ○食塩 ○非常食ケチャップブライスの 素	ケチャップライス お茶
20金 ありがとうランチ 焼きいも大会	わかめおにぎり 鶏の唐揚げ ココロサラダ たまねぎとしめじのみそ汁 果物	562.8(441.8) 19.3(15.3) 13.5(10.8) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、マカロニ 油、マヨネーズ、片栗粉 ○さつまいも	鶏もも肉、みそ ハム、わかめ	たまねぎ、きゅうり、コーン缶 にんじん、しめじ、ほうれんそう しょうが	しょうゆ、かつおだし汁 酒、食塩	焼きいも お茶
21土	ふりかけ御飯 じゃがいもそぼろ煮 具たくさんのみそ汁	473.9(349.2) 13.7(10.4) 11.9(8.5) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖 ○ミルクパン	豚肉、生揚げ みそ	かぶ、たまねぎ、はくさい にんじん、かぶ・葉、しめじ	食塩、しょうゆ、かつおだし汁 のりたまふりかけ	ミルクパン せんべい お茶
24火	マーボー豆腐丼 わかめの和風サラダ はくさいのスープ	598.8(430.3) 21.9(15.6) 23.6(16.7) 2.3(1.8)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○ホットケーキミックス	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○チーズ○チェダーチーズ ○卵○バター○牛乳	はくさい、トマト、きゅうり ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、酢、コンソメ	チーズ入りケーキ 牛乳
25水 誕生会	青菜ごはん ヒレカツ ミックスサラダ 麩とほうれんそうのみそ汁	636.9(483.2) 22.8(17.3) 25.2(19.1) 2.7(1.9)	米、油 パン粉、小麦粉、焼ふ ○砂糖○パン粉 ○パイシート	豚肉(ヒレ)、みそ ○卵(2歳児以上) ○牛乳	キャベツ、トマト、コーン缶 きゅうり、ほうれんそう ○りんご○レモン	かつおだし汁、中濃ソース 酒、食塩、酢 青菜ふりかけ	アップルパイ 牛乳
26木	和風スパゲティー 粉ふき芋・チーズ 玉葱とコーンのスープ 果物	606.8(466.6) 22.5(17.0) 11.7(8.3) 2.7(2.1)	スパゲティー、じゃがいも オリーブ油 ○米	鶏もも肉、チーズ、バター ○ツナ	たまねぎ、コーン缶、なす エリンギ、万能ねぎ、パセリ ○にんじん○塩こんぶ○しめじ	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
27金	御飯 さわらの照り焼き キャベツの胡麻ネーズ和え 玉葱と油揚げのみそ汁	605.3(457.0) 26.6(20.4) 19.5(14.6) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ 砂糖、いりごま ○食パン	さわら、油揚げ みそ、ちくわ ○チーズ○牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん ○いちごジャム	しょうゆ、みりん かつおだし汁、酒	二色サンド 牛乳
28土	そぼろあんかけ丼 かぼちゃの煮物 かぶとわかめのみそ汁	488.0(378.9) 16.9(13.3) 10.2(8.1) 2.2(1.7)	米、砂糖、片栗粉、油 ○食パン	豚ひき肉、みそ、わかめ	たまねぎ、かぶ、にんじん グリーンピース、しょうが、かぼちゃ ○りんごジャム	かつおだし汁、しょうゆ	りんごジャムサンド お茶
30月	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 大根とハムのりんご酢のサラダ 白菜のすまし汁	541.2(419.2) 25.3(18.2) 15.8(12.0) 2.2(1.6)	米、砂糖、油、オリーブ油 ○メロンパン	鶏もも肉、ハム、みそ ○牛乳	だいこん、はくさい ねぎ、きゅうり、しょうが	かつおだし汁、りんご酢 みりん、食塩	メロンパン 牛乳

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。

20日に焼きいも大会が行われない場合は、24日に変更になるため、おやつ焼きいもとチーズ入りケーキが交換になります。