

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 (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	
04月	ミルクカレー (0.1歳児) カレーライス (2歳児以上) マカロニサラダ 白菜のスープ	518.6(393.1) 13.2(10.3) 13.8(10.3) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、油 〇寒天ゼリー	豚肉、ツナ缶、ハム 牛乳(0.1歳児)	たまねぎ、にんじん はくさい、パセリ	カレールー、コンソメ、食塩	青りんごゼリー せんべい、お茶
05火	ツナコーン丼 高野豆腐と野菜の煮物 わかめと長葱のみそ汁	474.1(387.2) 16.8(13.6) 13.8(11.3) 2.6(2.1)	米、砂糖、油 〇玄米クラッカー〇クラッカー 〇マシュマロ	ツナ缶、みそ 凍り豆腐、わかめ	だいこん、コーン缶 ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん	三色マシュマロサンド お茶
06水	スパゲティーナポリタン マゼドアンサラダ 玉葱とコーンのスープ	478.6(354.7) 11.5(8.3) 14.0(9.7) 2.8(2.1)	じゃがいも、スパゲティー マヨネーズ、砂糖〇米	ベーコン、チーズ、バター 〇鮭フレーク	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン缶、パセリ	ケチャップ、コンソメ、食塩 〇ひじきふりかけ	鮭とひじきのごはん お茶
07木 七草	御飯 ぶりのねぎ味噌焼き 白菜お浸し 豆腐ととろろ昆布のすまし汁	461.1(344.8) 14.0(10.5) 8.1(6.1) 2.1(1.5)	米、砂糖 〇米	ぶり、絹ごし豆腐 みそ、とろろこんぶ、かつお節 〇みそ	ねぎ、にんじん、はくさい 万能ねぎ、生姜〇せり〇なずな 〇ごきょう〇はこべら〇ほとけのざ〇 すずな〇すずしろ	かつおだし汁、しょうゆ、酒	七草かゆ お茶
08金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋の甘煮 麩とわかめのみそ汁	560.7(423.0) 23.2(17.7) 18.2(13.8) 1.6(1.2)	米、さつまいも、砂糖 片栗粉、焼ふ、油 〇ホットケーキ粉〇砂糖	生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇バター〇牛乳	たまねぎ、にんじん えのきたけ、グリーンピース、 〇ジャム	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酒、食塩	スティックホットケーキ 牛乳
09土	ふりかけ御飯 肉じゃが 具たくさんのみそ汁	452.2(344.5) 13.6(10.4) 8.2(6.2) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、砂糖 油、片栗粉 〇食パン	豚肉、豆腐、みそ	たまねぎ、だいこん、はくさい しめじ、にんじん、グリーンピース しらたき 〇いちごジャム	しょうゆ、みりん	いちごジャムサンド お茶
12火	豚丼 かぶの甘酢漬 きゃべつと油揚げのみそ汁	652.4(491.2) 25.8(19.5) 24.3(18.4) 2.1(1.6)	米、砂糖 〇さつまいも〇ホットケーキ粉	豚肉、みそ、油揚げ 〇チーズ〇バター〇牛乳	たまねぎ、かぶ、キャベツ しらたき、きゅうり、にんじん かぶ・葉、ゆず果皮	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん、食塩	さつまいものガレット 牛乳
13水	御飯 ミートローフ ブロッコリーの和風マヨネーズ 麩とえのきのみそ汁	691.1(496.2) 26.1(18.5) 24.7(17.6) 2.4(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖 パン粉、焼ふ 〇食パン〇砂糖	豚ひき肉、牛乳、みそ 〇バター〇きな粉〇牛乳	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、えのきたけ 万能ねぎ	ケチャップ、酢 食塩、ウスターソース かつおだし汁	きな粉サンド 牛乳
14木	野菜うどん (0.1歳児) コーンわかめラーメン (2歳児以上) さつま芋のレモン煮 果物	607.6(374.9) 17.6(10.6) 7.8(4.9) 3.1(1.5)	うどん(0.1歳児) 中華めん(2歳児) さつまいも、砂糖、ごま油 〇米	鶏肉、かまぼこ(0.1歳児) 豚肉、鶏肉、なると(2歳児以上) 〇焼きのり	コーン缶、レモン、ねぎ しょうが、にんじん、キャベツ	しょうゆ、かつおだし汁 〇うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
15金	コッペパン 鶏肉のりんごソースかけ きゃべつとベーコンドレッシング和え コンソメスープ	537.6(408.6) 22.3(17.3) 14.0(10.6) 2.2(1.6)	コッペパン、油、小麦粉 砂糖、オリーブ油 〇米	鶏もも肉、ベーコン 〇ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、りんご きゅうり、にんじん しょうが、レモン果汁 〇塩こんぶ〇しめじ〇にんじん	しょうゆ、酢、コンソメ	塩昆布とツナのごはん お茶
16土	かきたまうどん ジャーマンポテト 果物	513.9(402.3) 16.6(12.9) 13.8(10.6) 4.6(3.5)	じゃがいも、干しうどん 片栗粉、油 〇スティックパン	鶏もも肉、卵、ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	スティックパン お茶
18月	御飯 煮魚 梅肉あえ 小松菜と生揚げのみそ汁	524.8(392.1) 25.0(19.0) 10.3(7.4) 2.6(1.9)	米、砂糖 〇食パン	かれい、生揚げ みそ、かつお節 〇牛乳	だいこん、こまつな、きゅうり にんじん、うめ干し、しょうが 〇ジャム	かつおだし汁、しょうゆ みりん	ジャムサンド 牛乳
19火 誕生会	ロールパン(乳児) バーガーパン(幼児) チーズ入りハンバーグ ポパイサラダ マカロニスープ 果物	635.9(454.1) 26.2(18.1) 28.5(20.5) 2.4(1.7)	ロールパン、パン粉、砂糖 油、マカロニ 〇小麦粉〇ポテトフレーク 〇油	豚ひき肉、牛乳、チーズ 〇ちくわ(乳児)〇たこ(幼児) 〇かつお節〇あおのり〇牛乳	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、にんじん 〇キャベツ〇ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、酢 コンソメ、食塩 〇中濃ソース	ポテトたこ焼き 牛乳
20水	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 〇ホットケーキ粉〇砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ わかめ 〇卵〇無塩バター〇チーズ 〇チーズ(チェダー)〇牛乳	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
21木	御飯 ササミフライ ミックスサラダ 大根とわかめのみそ汁	587.4(424.7) 26.0(19.3) 19.1(13.9) 1.9(1.4)	米、油、パン粉 小麦粉 〇食パン	鶏ささ身、みそ、わかめ 〇バター〇あおのり 〇牛乳	キャベツ、だいこん トマト、コーン缶、きゅうり	かつおだし汁、中濃ソース 酢、食塩	青のりトースト 牛乳
22金	肉うどん かぼちゃの甘煮 果物	552.9(435.4) 15.9(12.2) 14.8(11.6) 1.6(1.2)	ゆでうどん、砂糖 〇米〇砂糖	豚肉、かまぼこ 〇鶏ひき肉〇油揚げ	かぼちゃ、はくさい、にんじん 〇にんじん〇コーン缶	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、食塩 〇しょうゆ〇みりん	こぎつねごはん お茶
23土	ハヤシライス 大根とハムのサラダ 青菜のスープ	550.5(410.4) 16.7(12.6) 13.0(10.2) 3.1(2.4)	米、じゃがいも、油 砂糖、オリーブ油 〇ミルクパン	豚肉、ハム	たまねぎ、だいこん にんじん、こまつな ねぎ、きゅうり	ハヤシルウ、りんご酢 しょうゆ、コンソメ、食塩	ミルクパン せんべい、お茶
25月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き おからサラダ わかめと玉葱のみそ汁	632.7(397.9) 27.8(18.1) 19.1(11.9) 2.3(1.6)	米、マヨネーズ 油、砂糖 〇メロンパン	鶏もも肉、おから みそ、ハム、わかめ 〇牛乳	ブロッコリー、たまねぎ マーマレード、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酒	メロンパン 牛乳
26火	ロールパン マカロニグラタン キャベツとトマトのサラダ かぶのスープ	535.0(403.4) 16.3(12.5) 15.1(11.4) 2.6(1.9)	ロールパン、マカロニ 小麦粉、油、パン粉 〇米	牛乳、鶏もも肉、スキムミルク ピザチーズ、バター 〇焼きのり	キャベツ、たまねぎ、かぶ トマト、きゅうり、にんじん かぶ・葉、パセリ 〇うめ干し	コンソメ、食塩、酢 〇青菜ふりかけ	梅と青菜のおにぎり お茶
27水	和風スパゲティー 粉ふき芋・チーズ コーンスープ 果物	627.7(460.6) 21.4(15.7) 12.6(8.7) 3.2(2.4)	スパゲティー、じゃがいも オリーブ油 〇米	鶏もも肉、チーズ、バター 〇ベーコン	たまねぎ、クリームコーン缶 コーン缶、なす、エリンギ 万能ねぎ、パセリ 〇にんじん〇たまねぎ	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 〇コンソメ	ピラフ お茶
28木	御飯 レバーのかりんあげ こま和え 大根のみそ汁	597.4(428.5) 23.5(16.5) 18.0(13.6) 2.4(1.7)	米、片栗粉、油、砂糖、いりごま 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	鶏レバー、みそ、かつお節 〇粉チーズ〇牛乳	はくさい、だいこん、にんじん こまつな、コーン缶、しょうが 〇パセリ	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース	フランスせんべい 牛乳
29金	御飯 さわらのごま照り焼き 切干大根の旨煮 むらくもスープ	667.3(492.5) 28.9(21.5) 24.8(18.0) 2.4(1.8)	米、いりごま、油 片栗粉、砂糖 〇コーンフレーク〇マシュマロ 〇玄米フレーク	さわら、絹ごし豆腐、鶏むね肉 卵、なると、油揚げ 〇バター〇牛乳	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ 酒、みりん、食塩	玄米フレークスナック 牛乳
30土	そぼろあんかけ丼 ブロッコリーとたまごのサラダ かぶとわかめのみそ汁	473.9(365.6) 17.4(13.6) 12.2(9.5) 2.2(1.7)	米、油、砂糖、片栗粉 〇食パン	豚ひき肉、みそ、わかめ 卵	ブロッコリー、たまねぎ かぶ、にんじん グリーンピース、しょうが 〇りんごジャム	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	ジャムサンド お茶

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。