

# 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 (○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 木	ミルクカレー (0.1歳児) カレーライス (2歳児以上) フレンチサラダ マカロニスープ	551.1(399.8) 15.6(11.7) 15.2(11.3) 2.5(1.9)	米、じゃがいも 油、マカロニ	豚肉 牛乳(0.1歳児) ○牛乳○パバロア	たまねぎ、キャベツ、にんじん パイン缶、きゅうり コーン缶、干しぶどう	カレールー、酢、コンソメ パセリ粉、食塩	パバロア せんべい、お茶
02 金	ほうれんそうとベーコンのスパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	595.0(424.6) 18.6(13.7) 17.9(12.2) 2.7(1.9)	スパゲティ、オリーブ油、油 ○米○砂糖	ベーコン、チーズ、バター ○鶏もも肉	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、ほうれんそう エリンギ ○ごぼう○にんじん○しめじ	しょうゆ、みりん、コンソメ 酢、食塩 ○しょうゆ○食塩	鶏とごぼうの御飯 お茶
03 土	そぼろあんかけ丼 ポパイサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	506.9(396.2) 19.1(14.9) 16.3(12.3) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、油 砂糖、片栗粉 ○食パン○マヨネーズ	豚ひき肉、みそ、わかめ ○卵	ほうれんそう、たまねぎ、コーン 缶 にんじん、グリーンピース、しょうが ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、酢 ○食塩	たまごサンド お茶
05 月	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	538.5(390.4) 23.8(17.8) 15.0(10.4) 2.3(1.7)	米、砂糖 ○ホットケーキミックス ○砂糖	かれい、みそ、油揚げ ○牛乳○卵○バター	はくさい、にんじん 切り干しだいこん、いんげん しょうが○ブルーベリー○あんず ○クランベリー	かつおだし汁、しょうゆ	フルーツケーキ 牛乳
06 火	豚丼 わかめとコーンサラダ 麩と青菜のみそ汁	573.8(444.0) 21.2(16.7) 16.7(13.1) 2.8(2.1)	米、砂糖、油、焼ふ ○オリーブ油○マカロニ ○砂糖	豚肉、みそ、わかめ ○ベーコン	たまねぎ、キャベツ、コーン缶 しらたき、ほうれんそう ○たまねぎ○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢 ○食塩○ケチャップ	マカロニナポリタン お茶
07 水	野菜うどん マセドアンサラダ 果物	538.3(398.3) 17.0(12.8) 13.2(9.2) 2.4(1.8)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ ○米	鶏もも肉、チーズ、かまぼこ ○ベーコン	キャベツ、にんじん、きゅうり ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩 ○コンソメ	ピラフ お茶
08 木	キッズピピンパ さつま芋のレモン煮 大根のみそ汁	604.1(405.9) 22.5(15.2) 18.7(11.9) 2.4(1.7)	米、さつまいも、砂糖 いりごま、ごま油、油 ○食パン(乳児)○マヨネーズ ○ロールパン(幼児)	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ ○ツナ缶○牛乳	もやし、ほうれんそう、だいこん レモン、にんじん、ねぎ、しょうが ○きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ ○食塩	ツナサンド 牛乳
09 金	ロールパン 鶏肉のりんごソースかけ ミックスサラダ コンソメスープ	511.3(381.5) 21.0(14.8) 14.8(10.8) 1.9(1.4)	ロールパン、油 小麦粉、砂糖 ○米○砂糖○ごま油	鶏もも肉 ○しらす干し	きゃべつ、たまねぎ、きゅうり りんご、にんじん、しょうが レモン果汁、トマト、コーン缶	しょうゆ、酢、コンソメ ○しょうゆ	じゃごごはん お茶
10 土	チャーハン ブロッコリーの和風マヨネーズ・トマト えのきとキャベツのみそ汁	415.0(309.5) 12.3(9.1) 10.0(7.8) 2.3(1.7)	米、砂糖、ごま油 マヨネーズ ○食パン○じゃがいも ○マヨネーズ	焼き豚、みそ	ブロッコリー、トマト、キャベツ たけのこ、にんじん、ねぎ コーン缶、えのきたけ ○にんじん○きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 ○食塩	ポテトサラダサンド お茶
12 月	マーボー豆腐丼 ナムル わかめスープ	625.8(447.1) 26.3(19.3) 20.6(15.5) 2.5(1.8)	米、片栗粉、砂糖、ごま油 ○食パン(乳児) ○コッペパン(幼児)	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、ハム、わかめ ○チーズ○牛乳	ほうれんそう、もやし ねぎ、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ	チーズトースト 牛乳
13 火	和風うどん 温野菜 果物	491.1(348.0) 21.4(11.6) 6.2(4.4) 3.0(2.1)	ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖 ○米	鶏もも肉、かまぼこ、調製豆 乳 ○焼のり○煮干し(幼児)	じゃがいも、にんじん、はくさい	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 ○青菜ふりかけ	青菜おにぎり 煮干し(幼児) お茶
14 水	御飯 かじきの鍋照り煮 おからサラダ 白菜と長葱のみそ汁	639.3(475.6) 24.1(18.0) 23.5(17.6) 2.1(1.5)	米、油、片栗粉 マヨネーズ、砂糖、ごま油 ○砂糖	かじき、みそ、おから、ハム ○卵黄(幼児)○バター ○牛乳	ブロッコリー、はくさい、ねぎ にんじん、しょうが ○かぼちゃ	しょうゆ、みりん かつおだし汁	スイートパンプキン アスパラガスクッキー 牛乳
15 木	コッペパン 鶏のチーズ焼き キャベツとトマトのサラダ 玉葱とコーンのスープ	567.4(421.1) 25.7(18.2) 16.9(12.4) 2.8(2.2)	コッペパン、マヨネーズ 油、パン粉 ○米	鶏もも肉、チーズ ○ツナ○塩昆布	キャベツ、トマト、コーン缶 たまねぎ、きゅうり、パセリ ○にんじん○しめじ	コンソメ、酢、食塩 ○コンソメ	塩昆布とツナのごはん お茶
16 金	御飯 松風焼き さつまいもとひじきの煮物 青菜のスープ	608.3(434.4) 23.5(16.5) 18.1(12.5) 2.4(1.7)	米、さつまいも、パン粉 砂糖、油、いりごま ○食パン○砂糖	ひじき、鶏ひき肉、みそ 牛乳、さつまいも揚げ ○バター○きなこ○牛乳	たまねぎ、こまつな にんじん、ねぎ	しょうゆ、コンソメ かつおだし汁	きなこサンド 牛乳
17 土	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ	629.1(481.3) 17.7(13.7) 15.4(12.0) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、油 ○米○砂糖 ○あげだま○ごま	豚肉、ツナ缶 ○あおのり	ブロッコリー、たまねぎ キャベツ、にんじん、しめじ	ハヤシルウ、コンソメ 酢、食塩 ○しょうゆ	たぬきごはん お茶
19 月	和風スパゲティ 大根とハムのりんご酢のサラダ はくさいと人参のスープ	510.4(385.3) 20.0(15.3) 8.9(6.7) 2.7(2.1)	スパゲティ、オリーブ油 油、砂糖 ○米	鶏もも肉、ハム、バター ○甘塩鮭	だいこん、たまねぎ、はくさい なす、エリンギ きゅうり、万能ねぎ	しょうゆ、りんご酢 みりん、コンソメ、食塩 ○わかめふりかけ	鮭わかめ御飯 お茶
20 火 誕生会	チーズパン ハンバーグ マカロニサラダ かぶのスープ 果物	625.5(468.5) 22.5(16.7) 18.2(14.0) 2.1(1.5)	チーズパン、マカロニ、砂糖 パン粉、マヨネーズ ○米○砂糖	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 ○鶏ひき肉○油揚げ	たまねぎ、かぶ、きゅうり にんじん、かぶ・葉 ○にんじん○コーン缶	ケチャップ、コンソメ、食塩 中濃ソース ○しょうゆ○みりん	こきつねごはん お茶
21 水	御飯 鶏肉の照り焼き 青菜ともやしの胡麻和え じゃがいもと玉葱の味噌汁	536.6(410.8) 21.1(16.3) 18.9(14.8) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、砂糖 ごま油、いりごま ○小麦粉○油	鶏もも肉、みそ ○豚肉○卵○かつお節 ○あおのり	もやし、たまねぎ ほうれんそう、コーン缶 ○ねぎ○きゃべつ	かつおだし汁、しょうゆ ○かつおだし汁○中濃ソ ース	お好み焼 お茶
22 木	御飯 鮭の香味揚げ 野菜の煮物 きゃべつのみそ汁	578.5(429.2) 25.5(19.4) 14.0(10.3) 1.9(1.5)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	生鮭、鶏もも肉、みそ ○牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん しめじ、ねぎ、いんげん しょうが	しょうゆ、みりん 酢、かつおだし汁	黒糖蒸しぼん 牛乳
23 金	御飯 和風ミートローフ 白菜の梅肉あえ 厚揚げとわかめのみそ汁	602.4(437.4) 25.1(18.5) 21.5(16.4) 2.8(1.9)	米、砂糖、片栗粉、パン粉 ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ	豚ひき肉、生揚げ、みそ 豆乳、卵、ひじき、かつお節 わかめ ○粉チーズ○牛乳	はくさい、たまねぎ、うめ干し きゅうり、にんじん、万能ねぎ ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	フランスせんべい 牛乳
24 土	韓国風まごごはん コロコロサラダ 大根のみそ汁	420.8(325.2) 10.7(8.3) 8.3(6.6) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖、ごま油 ○米	豚ひき肉、みそ ハム、焼きのり ○昆布佃煮	だいこん、きゅうり、コーン缶 にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	こんぶおにぎり お茶
26 月	コッペパン 白身魚のフライ きゃべつとベーコンドレッシング和え コーンスープ	601.4(456.2) 22.6(17.6) 16.9(12.9) 2.4(1.9)	コッペパン、パン粉 マヨネーズ、油、小麦粉 砂糖、オリーブ油 ○米○砂糖	たら、ベーコン 牛乳(2歳児以上) 砂糖、オリーブ油 ○かつお節○焼きのり	キャベツ、クリームコーン缶 コーン缶、きゅうり、たまねぎ パセリ (2歳児以上) うめ干し	中濃ソース、酢、コンソメ しょうゆ、食塩 ○しょうゆ	梅おかかおにぎり お茶
27 火	焼肉丼 小松菜のサラダ えのきと豆腐のみそ汁	629.7(449.9) 26.5(19.3) 26.2(19.7) 2.6(2.0)	米、マヨネーズ 砂糖、いりごま、ごま油 ○食パン	豚肉、絹ごし豆腐 ツナ缶、みそ ○バター○あおのり○牛乳	もやし、たまねぎ、こまつな えのきたけ、にんじん、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	青のりトースト 牛乳
28 水 こども大会	筍御飯 鶏の唐揚げ トマトサラダ 麩のすまし汁 果物	587.7(435.2) 18.1(12.3) 10.7(8.0) 1.9(1.3)	米、油、砂糖 片栗粉、焼ふ ○寒天ゼリー	鶏もも肉、油揚げ	トマト、たけのこ、きゅうり ほうれんそう、たまねぎ、万能 ねぎ レモン、パセリ、しょうが ○もも缶	しょうゆ、かつおだし汁 酢、食塩	ももゼリー せんべい、お茶
30 金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 わかめと万能ねぎのみそ汁	595.1(449.5) 24.3(18.4) 19.6(14.8) 2.3(1.7)	米、油、砂糖、片栗粉 ○ホットケーキミックス ○砂糖	生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ ○バター○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん グリーンピース、えのきたけ 万能ねぎ ○いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ	スティックホットケーキ 牛乳

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。