

2021年05月

## 献立表

沼間愛児園(一般)

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	
01 土	肉うどん 大根とツナのサラダ 果物	475.7(373.5) 14.2(11.4) 20.4(16.0) 2.0(1.6)	ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖 〇食パン	豚肉、ツナ缶 〇チーズ	はくさい、だいこん にんじん、きゅうり 〇いちごジャム	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、食塩	二色サンド お茶
06 木	ミルクカレーライス (1歳児) カレーライス (2歳児以上) フレンチサラダ コーンスープ	514.4(394.3) 14.9(11.9) 12.1(9.5) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、油 〇ホットケーキミックス 〇砂糖	豚肉 豆乳(1歳児) 〇牛乳〇チーズ	キャベツ、たまねぎ クリームコーン缶、にんじん コーン缶、パイン缶、きゅうり 干しぶどう	カレールー、酢、コンソメ 食塩	チーズ蒸しパン お茶
07 金	御飯 高野豆腐の揚げ煮 かぼちゃの甘煮 じゃべつのみそ汁	565.6(445.2) 12.0(9.3) 10.6(8.4) 1.5(1.1)	米、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、凍り豆腐、みそ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ 赤ピーマン、ピーマン 〇パイン缶	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	あおりんごゼリー クラッカー お茶
08 土	菜飯 肉じゃが 大根のみそ汁	438.1(318.3) 11.5(8.4) 6.0(4.3) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、砂糖、油 〇米	豚肉、みそ 〇こんぶ佃煮	たまねぎ、しらたき だいこん、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	昆布おにぎり お茶
10 月	豚丼 わかめの和風サラダ 麩と青菜のみそ汁	632.9(466.0) 25.6(19.1) 21.8(16.1) 2.9(2.2)	米、砂糖、油、焼ふ 〇食パン〇砂糖	豚肉、みそ、わかめ 〇バター〇きな粉〇牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり しらたき、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢	きな粉サンド 牛乳
11 火	コッペパン ササミフライ ミックスサラダ マカロニスープ	547.9(403.5) 24.5(17.6) 12.8(8.4) 2.2(1.7)	コッペパン、油、パン粉 小麦粉、マカロニ 〇米	鶏ささみ	キャベツ、トマト、たまねぎ コーン缶、きゅうり、にんじん	中濃ソース、コンソメ 酢、食塩 〇うめちりふりかけ	うめちりごはん お茶
12 水	御飯 さわらのごまみそやき 野菜の煮物 とろろ昆布汁	587.8(446.7) 26.0(20.0) 20.0(15.2) 2.5(1.9)	米、砂糖、ごま油、ごま 〇小麦粉〇マヨネーズ 〇ホットケーキミックス	さわら、鶏もも肉、みそ かつおこんぶ 〇ベーコン〇牛乳	だいこん、にんじん、しめじ いんげん、万能ねぎ 〇たまねぎ〇パセリ 〇コーン缶	みりん、しょうゆ、食塩 かつおだし汁 〇食塩	ベーコンコーンパン 牛乳
13 木	御飯 和風ミートローフ じゃべつとアスパラサラダ 厚揚げと大根のみそ汁	690.0(479.6) 27.0(19.1) 26.8(19.2) 2.7(1.8)	米、マヨネーズ、パン粉 砂糖、片栗粉 〇食パン〇いりごま〇砂糖	豚ひき肉、生揚げ、みそ 豆乳、卵、ベーコン、ひじき 〇バター〇牛乳	キャベツ、たまねぎ、だいこん コーン缶、にんじん グリーンアスパラガス	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	セサミトースト 牛乳
14 金	野菜うどん ジャーマンポテト 果物	551.1(417.8) 19.5(14.3) 11.7(8.0) 2.6(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも、油 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも皮なし、ベーコン かまぼこ 〇豚ひき肉	はくさい、たまねぎ にんじん、パセリ 〇グリーンピース 〇しめじ〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 〇食塩〇しょうゆ	炊き込みごはん お茶
15 土	ハヤシライス ツナサラダ 大根とコーンのスープ	584.6(444.6) 18.4(14.2) 10.6(8.1) 3.1(2.4)	米、じゃがいも、油 〇米	豚肉、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン缶 きゅうり、パセリ、だいこん	ハヤシルウ、酢 コンソメ、食塩 〇いりごま飯ふりかけ	いりごと青菜のごはん お茶
17 月	御飯 煮魚 うの花炒り 玉葱とわかめみそ汁 果物	588.0(428.7) 27.4(20.4) 18.1(12.6) 2.9(2.1)	米、砂糖 〇ホットケーキミックス〇砂糖	かたい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ、わかめ 〇チーズ 〇バター〇牛乳	たまねぎ、ねぎ にんじん、ほうれんそう しょうが 〇レーズン	かつおだし汁、しょうゆ	チーズとレーズンの スティックホットケーキ 牛乳
18 火	御飯 スクエアハンバーグ 小松菜のサラダ 白菜のみそ汁	742.3(571.5) 25.2(19.3) 31.3(24.2) 1.9(1.5)	米、パン粉、マヨネーズ 砂糖、いりごま 〇小麦粉〇油〇砂糖	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 みそ、スライスチーズ 〇牛乳	もやし、たまねぎ、はくさい こまつな、にんじん ホールトマト缶	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、食塩、中濃ソース	ちんすこう 牛乳
19 水 誕生会	チーズパン コロッケ マカロニサラダ・にんじんオレンジ煮 青菜のスープ	544(395.4) 10.6(7.3) 14.3(10.3) 2.2(1.5)	じゃがいも、チーズパン、マカロニ パン粉、油、小麦粉 マヨネーズ、砂糖 〇寒天ゼリー	豚ひき肉、ハム	にんじん、みかん天然果汁 こまつな、たまねぎ、きゅうり ねぎ、キャベツ 〇りんごジュース〇みかん缶	ウスターソース、しょうゆ コンソメ、食塩〇しょうゆ	フルーツボンチ せんべい お茶
20 木	御飯 鶏肉の照り焼き 梅肉あえ えのきと油揚げのみそ汁	537.3(374.8) 25.8(17.6) 14.9(10.8) 2.5(1.6)	米、砂糖 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	鶏もも肉、みそ 油揚げ、かつお節 〇粉チーズ〇牛乳 〇パセリ	はくさい、きゅうり、えのきたけ にんじん、ほうれんそう うめ干し 〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん	フランスせんべい 牛乳
21 金	アスパラの和風スパゲティー キャベツとハムのサラダ 玉葱とコーンのスープ	561.4(432.7) 20.9(16.2) 12.1(9.1) 2.8(2.2)	スパゲティー、油、オリーブ油 〇米〇砂糖〇ごま油	ハム、バター、鶏もも肉 〇豚ひき肉〇焼きのり	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 グリーンアスパラガス、きゅうり エリンギ、にんじん、パセリ 〇きゅうり〇にんじん〇しょうが	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩、酢 〇しょうゆ	韓国風まぜごはん お茶
22 土	マーボー豆腐丼 わかめとコーンサラダ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	524.3(390.0) 19.2(14.0) 15.3(11.0) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、片栗粉 砂糖、油、ごま油 〇食パン〇マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇卵	たまねぎ、キャベツ コーン缶、ねぎ、しょうが 〇パセリ	しょうゆ、かつおだし汁、酢 〇食塩	卵サンド お茶
24 月	コッペパン 鶏のチーズ焼き トマトサラダ コンソメスープ	555.5(411.9) 25.4(18.0) 15.2(11.2) 2.2(1.6)	コッペパン、マヨネーズ 砂糖、パン粉、油 〇米	鶏もも肉、ピザチーズ 〇ツナ缶	トマト、たまねぎ、きゅうり にんじん、レモン、パセリ 〇にんじん〇塩こんぶ〇しめ じ	酢、コンソメ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
25 火	御飯 レバーのかりんあげ ナムル 麩と万能ねぎのみそ汁	594.5(440.9) 25.3(18.4) 18.3(13.4) 2.6(2.0)	米、片栗粉、砂糖、油 ごま油、焼ふ 〇食パン〇マヨネーズ	鶏レバー、みそ、ハム 〇しらす干し〇粉チーズ 〇あおのり〇牛乳	ほうれんそう、もやし 万能ねぎ、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	じゃこトースト 牛乳
26 水	ぎつねうどん じゃがいもとアスパラのサラダ 果物	504.1(377.8) 15.4(11.7) 9.5(7.1) 2.8(2.1)	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖 〇米	鶏もも肉、油揚げ かまぼこ、バター 〇ベーコン	ほうれんそう、ねぎ、コーン缶 グリーンアスパラガス 〇にんじん〇たまねぎ	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁 〇コンソメ	ピラフ お茶
27 木	御飯 かじきの鍋照り煮 おからサラダ 大根のみそ汁	500.9(388.7) 20.4(16.0) 16.4(13.0) 2.4(1.8)	米、油、片栗粉 マヨネーズ、砂糖、ごま油 〇小麦粉〇片栗粉〇ごま油	かじき、みそ おから、ハム 〇豚ひき肉〇卵	ブロッコリー、だいこん にんじん、しょうが 〇ねぎ〇にら〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん 〇かつおだし汁 〇しょうゆ〇酢	チヂミ お茶
28 金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃのレモン煮 わかめと万能ねぎのみそ汁	612.6(493.7) 22.7(18.0) 20.5(15.5) 2.8(2.2)	米、砂糖、片栗粉、油 〇食パン(乳児) 〇ロールパン(幼児)〇マヨネー ズ	生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇ハム〇牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん グリーンピース、えのきたけ レモン、万能ねぎ 〇きゅうり〇キャベツ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 〇食塩	ハムサンド(乳児) ハム野菜サンド(幼児) 牛乳
29 土	あんかけごはん ポテトサラダ 青菜のスープ	522.1(373.9) 13.7(9.7) 7.3(5.5) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉、砂糖 〇米〇砂糖	豚肉 〇かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん こまつな、ねぎ きゅうり、しょうが 〇梅干し	しょうゆ、コンソメ、食塩 〇しょうゆ	梅おかかごはん お茶
31 月	御飯 松風焼き 切干大根の旨煮 豆腐とわかめのみそ汁	603.9(444.5) 20.0(14.0) 14.0(10.3) 2.2(1.5)	米、パン粉、砂糖、油 いりごま 〇米〇ごま〇砂糖〇あげ玉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ 牛乳、油揚げ、わかめ 〇焼きのり〇あおのり	たまねぎ、切り干しだいこん にんじん、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ みりん 〇しょうゆ	たぬきおにぎり お茶

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。