

2021年09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0.1g未満	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 水	生姜焼き丼 わかめの和風サラダ きゃべつのみそ汁	510.0(392.1) 23.5(18.1) 17.6(13.2) 2.5(1.8)	米、砂糖、油 ごま油 〇じゃがいも〇油	豚肉、みそ、わかめ 〇牛乳	キャベツ、トマト きゅうり、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酢 〇食塩	フライドポテト 牛乳
02 木	御飯 鯖のごま味噌焼 野菜の煮物 白菜のすまし汁	549.7(438.1) 25.1(19.7) 16.4(12.9) 1.6(1.3)	米、砂糖、いりごま 〇メロンパン	さわら、鶏もも肉 みそ、凍り豆腐 〇牛乳	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、食塩 しょうゆ、みりん	メロンパン 牛乳
03 金 防災訓練	和風うどん マセドアンサラダ 果物	430.5(395.5) 15.7(13.7) 11.7(7.1) 2.0(2.0)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ 〇米(0.1歳児)	鶏もも皮なし、チーズ かまぼこ 〇焼きのり(0.1歳児)	はくさい、にんじん、きゅうり 〇とうもろこし(2歳児以上)	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 〇食塩(2歳児以上) 〇わかめふりかけ(0.1歳児)	ゆでとうもろこし(2歳児以上) せんべい、クッキー(2歳児以上) わかめおにぎり(〇.1歳児) お茶
04 土	そぼろあんかけ丼 中華和え 大根と生揚げのみそ汁	573.6(437.9) 16.0(12.3) 11.3(8.9) 2.1(1.5)	米、砂糖、片栗粉 ごま油、油 〇ぶどうゼリー	豚ひき肉、生揚げ みそ、ハム	もやし、ほうれんそう たまねぎ、だいこん トマト、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	ぶどうゼリー せんべい、お茶
06 月	ハヤシライス フルーツヨーグルト マカロニスープ	657.2(487.4) 22.2(16.5) 18.1(13.5) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、マカロニ 砂糖、油 〇食パン〇砂糖	ブレンヨーグルト、豚肉 〇バター〇きな粉〇牛乳	たまねぎ、にんじん フルーツミックス缶、バナナ	ハヤシルウ、コンソメ	きなこサンド 牛乳
07 火	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 コンソスープ 果物	641.4(452.9) 22.4(13.9) 17.2(12.4) 2.8(2.0)	スパゲティー、油 オリーブ油、砂糖 〇米〇砂糖	ベーコン、ツナ缶 チーズ、バター 〇煮干し(幼児) 〇かつお節〇焼きのり	だいこん、たまねぎ、なす クリームコーン缶、コーン缶、トマ ト缶、レモン、にんじん 万能ねぎ、パセリ〇梅干し	ケチャップ、中濃ソース コンソメ、食塩 〇しょうゆ	梅おかかおにぎり 煮干し(幼児) お茶
08 水	御飯 和風ミートローフ キャベツとハムのサラダ えのきと長葱のみそ汁	605.0(431.7) 23.7(17.1) 23.2(17.0) 2.1(1.5)	米、パン粉、油、砂糖、片栗粉 〇食パン(0歳児) 〇コッペパン(1歳児) 〇グラニュー糖	豚ひき肉、ハム 牛乳、みそ、卵、ひじき 〇バター〇牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、ねぎ ほうれんそう、えのきたけ	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁	バターラスク 牛乳
09 木	黒糖パン 鮭のヨーグルト焼き トマトサラダ 玉葱と白菜のスープ	507.8(333.9) 19.6(14.1) 11.9(8.2) 2.0(1.3)	黒糖パン、マヨネーズ 砂糖、油 〇米	生鮭、ブレンヨーグルト 〇こんぶ佃煮	トマト、たまねぎ、はくさい 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 お茶
10 金	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 梅肉あえ とろろ昆布のすまし汁	531.6(386.2) 24.7(18.5) 14.8(10.5) 1.8(1.2)	米、いりごま、砂糖 〇ホットケーキミックス〇砂糖	鶏もも肉、みそ とろろこんぶ、かつお節 〇牛乳〇卵〇バター	キャベツ、きゅうり 万能ねぎ、にんじん うめ干し 〇バナナ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	バナナケーキ 牛乳
11 土	野菜うどん ブロッコリーと卵のサラダ 果物	412.1(310.5) 18.3(14.0) 9.2(7.3) 2.4(1.8)	ゆでうどん、マヨネーズ 〇スティックパン	鶏肉、卵、かまぼこ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	スティックパン せんべい お茶
13 月	マーボー豆腐丼 かぼちゃの甘煮 わかめスープ	566.1(399.7) 20.3(14.0) 17.9(12.6) 1.8(1.3)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 〇食パン	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇バター〇あおのり〇牛乳	かぼちゃ、ねぎ、万能ねぎ しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ	青のりトースト 牛乳
14 火	コッペパン かじきのチーズフライ ミックスサラダ コンソメスープ	572.5(433.0) 24.3(18.7) 16.8(13.0) 2.2(1.7)	コッペパン、パン粉 油、小麦粉 〇米〇もち米 〇砂糖〇ごま油	かじき、粉チーズ 〇鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、トマト コーン缶、きゅうり、にんじん 〇山菜水煮〇しめじ	中濃ソース、コンソメ 酢、食塩 〇しょうゆ〇食塩	山菜ごはん お茶
15 水	御飯 シュウマイ パンサンスー えのきと油揚げのみそ汁	626.7(460.7) 19.7(14.0) 21.0(15.1) 2.3(1.6)	米、はるさめ、しゅうまいの皮 砂糖、ごま油、片栗粉 〇さつまいも〇片栗粉〇油	豚ひき肉、ハム みそ、油揚げ 〇牛乳	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	かつおだし汁 しょうゆ、酢、食塩 〇食塩	おさつスティック 牛乳
16 木	きつねうどん ジャーマンポテト 果物	530.3(410.8) 18.8(14.7) 12.8(9.9) 3.0(2.4)	ゆでうどん、じゃがいも 油、砂糖 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも肉、ベーコン、油揚げ かまぼこ 〇焼きのり〇豚ひき肉	たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ 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 食塩、かつおだし汁 〇しょうゆ	韓国風まぜごはん お茶
17 金	御飯 鶏肉の照り焼き おからサラダ 玉葱のみそ汁	567.0(415.6) 25.8(18.1) 16.3(11.7) 2.1(1.5)	米、砂糖、油 マヨネーズ、油 〇ホットケーキ粉〇砂糖	鶏もも肉、おから みそ、ハム 〇バター〇牛乳	ブロッコリー、たまねぎ にんじん 〇りんごジャム	しょうゆ、かつおだし汁	スティックホットケーキ 牛乳
18 土	焼肉丼 キャベツのツナサラダ かぶと油揚げのみそ汁	562.4(419.2) 22.8(17.5) 21.0(15.8) 2.7(2.1)	米、油、砂糖、ごま 〇食パン〇マヨネーズ	豚肉、ツナ缶 みそ、油揚げ 〇卵	キャベツ、かぶ、にんじん きゅうり、たまねぎ 〇パセリ	かつおだし汁、酢 しょうゆ、食塩 〇食塩	卵サンド お茶
21 火	御飯 松風焼き ひじきのサラダ 麩と万能ねぎのみそ汁	612.8(440.2) 24.0(17.2) 22.1(15.6) 2.1(1.6)	米、マヨネーズ、パン粉 油、砂糖、いりごま、焼ふ 〇ホットケーキミックス 〇砂糖	鶏ひき肉、みそ、ツナ缶 牛乳、ひじき 〇チーズ〇牛乳	たまねぎ、コーン缶 キャベツ、万能ねぎ	かつおだし汁、酢、食塩	チーズ蒸しパン 牛乳
22 水	御飯 厚揚げのそぼろ煮 もやしと胡瓜の和え物 白菜のみそ汁	467.6(332.0) 13.7(10.2) 12.2(6.7) 1.9(1.3)	米、砂糖、片栗粉、油 〇青りんごゼリー	生揚げ、豚ひき肉 みそ、塩昆布	もやし、はくさい、たまねぎ にんじん、だいこん、きゅうり グリーンピース、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ 鶏がらスープ	あおりんごゼリー せんべい、お茶
24 金 誕生会	カレーピラフ 鶏の唐揚げ ほうれん草ときのこのサラダ 大根のみそ汁	683.0(503.2) 26.4(18.6) 27.3(20.7) 2.4(1.7)	米、油、片栗粉 マヨネーズ、砂糖 〇カステラ	鶏もも肉、ウインナー、みそ ベーコン、バター 〇ホイップクリーム〇牛乳	ほうれんそう、だいこん、玉葱 しめじ、えのきたけ、にんじん コーン缶、グリーンピース、生姜 〇パイン缶〇みかん缶	かつおだし汁、しょうゆ コンソメ、食塩、カレー粉	トライフルケーキ 牛乳
25 土	あんかけごはん ブロッコリーのサラダ 青菜のスープ	461.6(348.0) 15.8(11.8) 11.5(8.9) 1.8(1.4)	米、油、片栗粉、砂糖 〇ミルクパン	豚肉、ツナ缶	ブロッコリー、はくさい たまねぎ、コーン缶 ごまつな、ねぎ にんじん、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	ミルクパン せんべい お茶
27 月	御飯 煮魚 梅味噌あえ 豆腐とわかめのすまし汁	578.6(407.4) 27.9(20.5) 17.4(11.1) 2.8(2.0)	米、砂糖 〇食パン(乳児) 〇ロールパン(幼児) 〇マヨネーズ	かれい、絹ごし豆腐、みそ わかめ 〇ツナ缶〇牛乳	だいこん、きゅうり にんじん、うめ干し、しょうが 〇きゃべつ	かつおだし汁、しょうゆ 〇食塩	ツナサンド 牛乳
28 火	和風スパゲティー 粉ふき芋・きゅうり、野菜スープ 果物	533.2(394.2) 20.6(13.9) 6.2(4.5) 2.9(2.1)	スパゲティー、じゃがいも 砂糖、オリーブ油 〇米	鶏もも肉、みそ、バター 〇煮干し(幼児)〇焼きのり	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、うめ干し	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 〇青菜ふりかけ	青菜おにぎり 煮干し(幼児) お茶
29 水	御飯 レバーのかりんあげ ナムル 大根と油揚げのみそ汁	598.7(444.3) 25.1(18.2) 20.2(15.1) 2.4(1.8)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 〇食パン〇マヨネーズ	鶏レバー、みそ ハム、油揚げ 〇ピザチーズ〇牛乳	ほうれんそう、もやし だいこん、しょうが 〇コーン缶	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース	コーンマヨトースト 牛乳
30 木	食パン 鶏肉のカレー煮 マカロニサラダ 白菜のスープ	528.0(408.4) 22.5(16.4) 15.2(11.5) 2.4(1.8)	食パン、マカロニ マヨネーズ、油 〇米〇もち米〇砂糖	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳 〇豚ひき肉	たまねぎ、はくさい にんじん、きゅうり、りんご 〇まいたけ〇にんじん 〇ごぼう	カレールウ、コンソメ、食塩 〇しょうゆ〇食塩	まいたけ御飯 お茶

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです