

# 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 (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 金	御飯 挽肉の味噌焼き のりあえ かき玉汁	555.5(413.0) 21.6(16.1) 15.4(11.3) 1.7(1.3)	米、パン粉、砂糖、片栗粉 〇さつまいも	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵 みそ、牛乳、刻みのり あおのり 〇牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、万能ねぎ たけのこ、しめじ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	ふかし芋 牛乳
02 土	きつねうどん かぼちゃの甘煮 果物	434.5(323.1) 13.0(9.9) 4.7(3.7) 2.6(1.9)	ゆでうどん、砂糖 〇米	鶏もも肉、油揚げ	かぼちゃ、ほうれんそう ねぎ、にんじん 〇うめ干し	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 〇わかめふりかけ	うめわかめ御飯 お茶
04 月	御飯 鶏肉のりんごソースかけ おからサラダ 大根と長葱のみそ汁	656.6(440.9) 28.9(18.8) 23.2(16.0) 2.5(1.6)	米、油、マヨネーズ 小麦粉、砂糖 〇食パン〇ごま〇砂糖	鶏もも肉、おから みそ、ハム 〇バター〇牛乳	ブロッコリー、だいこん、りんご ねぎ、にんじん、ほうれんそう しょうが、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酢	セサミトースト 牛乳
05 火	スパゲティーボロネーゼ ツナサラダ コーンスープ 果物	640.6(471.2) 21.7(15.6) 17.4(12.7) 1.7(1.3)	スパゲティー、油、砂糖 〇米〇あげ玉 〇ごま〇砂糖	豚ひき肉、ツナ缶 粉チーズ、バター 〇焼きのり〇あおのり	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、ホールトマト缶 にんじん、パセリ、レモン クリームコーン缶	ケチャップ、中濃ソース 酢、コンソメ、食塩 〇しょうゆ	たまきおにぎり お茶
06 水	御飯 マーボーなす わかめとコーンサラダ 青菜のスープ	551.9(388.5) 17.0(11.8) 19.4(14.0) 2.6(1.9)	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	豚ひき肉、みそ、わかめ 〇粉チーズ〇牛乳	なす、ねぎ、キャベツ コーン缶、こまつな、しょうが 〇パセリ	しょうゆ、酢、コンソメ	フランスせんべい 牛乳
07 木	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 コンソメスープ	663.9(490.1) 25.0(19.1) 18.9(14.2) 2.6(2.0)	コッペパン、パン粉、油、砂糖 マヨネーズ、小麦粉、オリーブ油 〇米〇砂糖	たら、ベーコン、牛乳 〇チーズ〇かつお節	キャベツ、人参 きゅうり、たまねぎ、パセリ	中濃ソース、酢 コンソメ、しょうゆ 食塩 〇しょうゆ	チーズおかかごはん お茶
08 金 引き渡し 訓練	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 白菜スープ	505.8(392.1) 13.8(10.9) 15.8(12.3) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、油	豚肉、ツナ缶	たまねぎ、にんじん はくさい、きゅうり	カレールウ、食塩 鶏がらスープ	せんべい、クッキー お茶
09 土 運動会	そぼろあんかけ丼 中華和え 生揚げと玉葱のみそ汁	544.3(401.9) 20.1(15.2) 14.7(11.2) 2.6(1.9)	米、砂糖、片栗粉 ごま油、油 〇マカロニ〇油	豚ひき肉、生揚げ みそ、ハム 〇ベーコン	もやし、たまねぎ、ほうれんそう トマト、にんじん グリーンピース、しょうが 〇にんじん〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 〇ケチャップ	マカロニナポリタン お茶
11 月	焼肉丼 ひじきのマリネ えのきとほうれんそうのみそ汁	661.2(449.8) 23.0(19.0) 24.5(15.5) 2.6(2.3)	米、砂糖、オリーブ油 ごま、ごま油 〇食パン〇じゃがいも(乳児) 〇マヨネーズ(乳児)	豚肉、ツナ缶 みそ、ひじき 〇牛乳(乳児)	たまねぎ、きゅうり ほうれんそう、にんじん えのきたけ、大根 〇にんじん〇きゅうり(乳児)	しょうゆ、酢、みりん 食塩、かつおだし汁 〇食塩(乳児)	ポテトサラダサンド・牛乳(乳児) お菓子(幼児)
12 火	ロールパン きのこのハンバーグ 小松菜のサラダ マカロニスープ	569.6(425.0) 21.7(16.6) 19.9(15.5) 2.7(2.1)	ロールパン、パン粉 マヨネーズ、砂糖、ごま 〇米	豚ひき肉、牛乳 ツナ缶、チーズ	もやし、たまねぎ にんじん、しめじ エリンギ、小松菜	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、食塩 中濃ソース 〇わかめふりかけ	わかめ御飯 お茶
13 水	御飯 鶏肉の鍋照り煮 大根とハムのサラダ きゃべつのみそ汁	640.5(473.2) 29.1(20.7) 24.3(17.7) 3.0(2.3)	米、油、片栗粉 オリーブ油、砂糖、ごま油 〇食パン〇マヨネーズ	鶏もも肉、ハム、みそ 〇しらす干し〇ピザチーズ 〇あおのり〇牛乳	だいこん、キャベツ レモン、しょうが パセリ	かつおだし汁、みりん しょうゆ、食塩	じゃこトースト 牛乳
14 木	和風うどん さつまいもの甘煮 果物	570.6(428.2) 21.5(15.9) 11.0(8.8) 2.2(1.7)	ゆでうどん、さつまいも、砂糖 〇米	鶏もも肉、かまぼこ 〇甘塩鮭	はくさい、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 〇青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
15 金	御飯 鯖のごまみそやき 春雨サラダ 豆腐と青菜のスープ	564.9(415.3) 22.6(17.0) 15.1(11.2) 1.8(1.4)	米、はるさめ、砂糖 ごま油、ごま 〇ホットケーキミックス 〇黒砂糖	さわら、絹ごし豆腐、みそ 〇牛乳	トマト、ねぎ、きゅうり にんじん、こまつな	酢、しょうゆ コンソメ、食塩	黒糖蒸しパン 牛乳
16 土	親子丼 かぶの甘酢漬け じゃがいもと玉葱のみそ汁	501.1(351.7) 19.1(13.5) 9.0(6.6) 2.7(2.0)	米、じゃがいも、砂糖 〇スティックパン	卵、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、きゅうり、かぶ にんじん、糸みつば	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢、食塩	スティックパン せんべい、お茶
18 月	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 白菜の昆布和え 大根のすまし汁	494.3(384.4) 23.2(16.7) 12.7(9.6) 1.7(1.4)	米、砂糖 〇メロンパン	鶏もも肉、みそ、塩昆布 〇牛乳	はくさい、ねぎ、きゅうり にんじん、万能ねぎ だいこん、しょうが	かつおだし汁、みりん しょうゆ、食塩	メロンパン 牛乳
19 火	黒糖パン 鮭とじゃがいものグラタン キャベツとハムのサラダ 玉葱とコーンのスープ	583.7(425.4) 20.6(15.5) 17.8(13.4) 2.4(1.8)	じゃがいも、黒糖パン 小麦粉、油、パン粉 〇米	牛乳、生鮭、バター、ハム 〇油揚げ	キャベツ、たまねぎ コーン缶、きゅうり、しめじ えのきたけ、パセリ〇にんじん 〇グリーンピース〇なめたけ	コンソメ、酢、食塩 〇しょうゆ	炊き込みごはん お茶
20 水	菜飯 高野豆腐のはさみ煮 わかめの和風サラダ かぶのみそ汁	544.3(399.4) 17.5(13.0) 16.6(11.9) 3.0(2.3)	米、砂糖、油 〇水あめ〇ざらめ糖 〇油〇いりごま〇さつまいも	鶏ひき肉、凍り豆腐 みそ、卵、わかめ 〇牛乳	かぶ、トマト、きゅうり にんじん、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢、食塩 〇しょうゆ	大学芋 牛乳
21 木	御飯 鶏肉のあんかけ 梅肉あえ 油揚げと玉葱のみそ汁	686.8(478.0) 31.5(21.2) 24.8(15.8) 3.5(2.4)	米、片栗粉、油、砂糖 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン(2歳児以上) 〇マヨネーズ〇油〇砂糖	鶏もも肉、みそ、油揚げ かつお節 〇ハム(0.1歳児)〇牛乳 〇ウインナー(2歳児以上)	だいこん、たまねぎ にんじん、きゅうり、もやし グリーンピース、うめ干し えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 〇ケチャップ(幼児)	ハムサンド(0.1歳児) ウインナー(2歳児以上) 牛乳
22 金	ほうとう風うどん ブロッコリーとツナのサラダ 果物	542.6(425.2) 15.8(12.2) 14.7(11.4) 2.3(1.7)	ゆでうどん、油 〇米〇いりごま	豚肉、みそ、ツナ缶 〇塩昆布	ブロッコリー、はくさい、ねぎ かぼちゃ、だいこん にんじん、しめじ、ごぼう	かつおだし汁、酢 みりん、食塩	塩昆布ごはん お茶
23 土	ハヤシライス フレンチサラダ 卵スープ	593.0(451.8) 17.4(13.6) 11.3(8.7) 3.0(2.3)	米、じゃがいも、油 〇米	豚肉、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん パイン缶、きゅうり 干しぶどう、パセリ	ハヤシルウ、酢 コンソメ、食塩 〇いりごま飯ふりかけ	いりごま青菜のおにぎり お茶
25 月	御飯 煮魚 キャベツの甘酢和え じゃがいもの具たくさんみそ汁	562.7(408.8) 25.6(19.0) 12.0(8.4) 2.7(2.0)	米、じゃがいも 砂糖、ごま 〇コッペパン〇砂糖	かれい、みそ、わかめ 〇バター〇きな粉〇牛乳	キャベツ、たまねぎ にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	きな粉ラスク 牛乳
26 火 誕生会	コッペパン ラザニア ポテトサラダ きゃべつのスープ 果物	781.5(587.4) 17.1(12.9) 35.3(27.1) 2.4(1.8)	コッペパン、じゃがいも、油 しゅうまいの皮、小麦粉、砂糖 マヨネーズ、パン粉 〇ロールケーキ〇ビスケット	牛乳、豚ひき肉 バター、粉チーズ	かき、たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、パセリ 〇バナナ〇みかん缶〇もも缶	ケチャップ、コンソメ 食塩	ミニロールケーキ お茶
27 水	和風スパゲティー 温野菜 コンソメスープ 果物	602.7(428.7) 25.5(18.3) 17.0(12.2) 3.2(2.4)	スパゲティー、さつまいも マヨネーズ、オリーブ油 〇食パン(0歳児) 〇コッペパン〇砂糖	牛乳、鶏もも肉、バター 〇ピザチーズ〇みそ 〇牛乳	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、なす エリンギ、万能ねぎ	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 〇みりん	甘みそトースト 牛乳
28 木	御飯 豚レバーのかりん揚げ ナムル 白菜のみそ汁	628.4(466.4) 21.9(16.8) 14.3(10.9) 3.0(2.3)	米、片栗粉、油 砂糖、いりごま、ごま油 〇米	豚レバー、みそ、ハム 〇ベーコン	ほうれんそう、もやし はくさい、しょうが 〇にんじん〇たまねぎ	かつおだし汁、ケチャップ ウスターソース、しょうゆ 〇コンソメ	ピラフ お茶
29 金	御飯 鶏肉の照り焼き ミックスサラダ 麩とわかめのみそ汁	549.8(399.8) 23.2(16.2) 15.5(11.0) 2.2(1.7)	米、砂糖、油、焼ふ 〇コーンフレーク 〇玄米フレーク〇マシュマロ	鶏もも肉、みそ、わかめ 〇バター〇牛乳	キャベツ、トマト コーン缶、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	玄米フレークスナック 牛乳
30 土	御飯 シチュー ブロッコリーとタマゴのサラダ 果物	577.6(430.9) 20.1(15.2) 12.2(9.6) 2.0(1.5)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 〇ミルクパン	牛乳、鶏もも肉、卵	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、グリーンピース	食塩	ミルクパン せんべい、お茶

※ 園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。