

# 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 水	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 野菜スープ 果物	661.7(492.3) 21.6(16.1) 22.9(16.7) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、油 ○ホットケーキミックス○砂糖	豚肉、ツナ ○牛乳○卵○バター	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、コーン缶、白菜 ○ドライフルーツミックス ○ブルーベリー	ハヤシルウ、酢、食塩	フルーツケーキ 牛乳
02 木	ミートスパゲティー フレンチサラダ 玉葱とコーンのスープ	638.9(505.4) 23.5(18.7) 16.0(12.5) 2.8(2.1)	スパゲティー、油、砂糖 ○砂糖○米○もち米 ○ごま油	豚ひき肉 ○焼き豚○なると	たまねぎ、キャベツ、コーン缶 パイン缶、にんじん、きゅうり レーズン、パセリ○にんじん ○たけのこ○グリーンピース	ケチャップ、酢 コンソメ、食塩 ○しょうゆ○食塩	中華風おこわ お茶
03 金	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 切干大根の旨煮 青菜のすまし汁	602.5(398.9) 25.4(16.8) 16.9(11.2) 2.4(1.6)	米、砂糖、いりごま ○食パン(0歳児) ○コッペパン○砂糖	鶏もも肉、油揚げ、みそ ○コンデンスミルク○牛乳 ○バター	こまつな、ねぎ、にんじん 切り干しだいこん、いんげん	しょうゆ、コンソメ かつおだし汁	練乳トースト 牛乳
04 土	そぼろあんかけ丼 中華和え 生揚げと玉葱のみそ汁	505.4(408.7) 18.8(15.0) 15.2(12.3) 2.3(1.8)	米、砂糖、片栗粉 ごま油、油 ○スティックパン	豚ひき肉、生揚げ みそ、ハム	もやし、たまねぎ、トマト ほうれんそう、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	スティックパン せんべい、お茶
06 月	御飯 煮魚 おからサラダ きゃべつのみそ汁	529.9(422.2) 24.2(18.9) 14.6(11.5) 2.1(1.6)	米、マヨネーズ、油 片栗粉、砂糖 ○メロンパン	かれない、おから みそ、ハム ○牛乳	ブロッコリー、キャベツ にんじん、しょうが	しょうゆ、かつおだし汁	メロンパン 牛乳
07 火	みそうどん かぼちゃの甘煮 果物	502.2(387.2) 15.8(12.2) 8.2(6.4) 2.0(1.4)	ゆでうどん、砂糖 ○米○砂糖 ○あげ玉○ごま	豚肉、みそ、かまぼこ ○焼きのり○あおのり	かぼちゃ、キャベツ にんじん	かつおだし汁、しょうゆ ○しょうゆ	たまきおにぎり お茶
08 水	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 白菜の塩昆布和え えのきと長葱のみそ汁	578.7(429.4) 18.1(13.3) 19.8(14.8) 1.9(1.5)	米、じゃがいも 油、砂糖、片栗粉 ○コーンフレーク ○玄米フレーク	生揚げ、豚ひき肉、みそ 塩こんぶ ○無塩バター○牛乳	はくさい、きゅうり、ねぎ ほうれんそう、にんじん えのきたけ	しょうゆ、みりん かつおだし汁、鶏がらス ープ	玄米フレークスナック 牛乳
09 木	バーガーパン チキンカツ きゃべつとベーコンドレッシング和え かぶとコーンのスープ	556.5(399.6) 25.3(17.6) 15.9(11.8) 2.4(1.8)	バーガーパン、パン粉 小麦粉、油、砂糖 オリーブ油 ○米○砂糖○ごま	鶏もも皮なし、ベーコン ○煮干し(2歳児以上)	キャベツ、かぶ、たまねぎ コーン缶、きゅうり、にんじん パセリ ○うめ干し	中濃ソース、酢 コンソメ、しょうゆ ○しょうゆ○わかめふりかけ	梅わかめ御飯 カリカリたつくり(2歳児以 上) お茶
10 金	御飯 スクエアハンバーグ 小松菜のサラダ 白菜のみそ汁	658.5(493.6) 25.8(19.6) 23.4(17.8) 2.0(1.5)	米、パン粉、マヨネーズ 砂糖、いりごま ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 みそ、スライスチーズ ○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	黒糖蒸しパン 牛乳
11 土	キッズビビンバ マカロニサラダ わかめスープ	489.4(377.9) 16.8(12.8) 13.5(10.5) 1.8(1.4)	米、マカロニ、マヨネーズ 砂糖、いりごま ごま油、油 ○食パン	豚ひき肉、鶏ひき肉 ツナ缶、わかめ ○チーズ	もやし、ほうれんそう、ねぎ にんじん、きゅうり、しょうが ○いちごジャム	しょうゆ、食塩 鶏がらスープ	二色サンド お茶
13 月	豚丼 さつまいもの甘煮 大根のみそ汁	673.0(522.3) 24.8(19.6) 22.3(17.8) 2.9(2.3)	米、さつまいも、砂糖 ○食パン○小麦粉 ○砂糖○油	豚肉、みそ ○牛乳○豚ひき肉 ○ピザチーズ○バター	たまねぎ、だいこん しらたき ○たまねぎ○にんじん ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○ケチャップ○食塩	パングラタン お茶
14 火	コッペパン 鮭のチーズ焼き ポパイサラダ マカロニスープ	554.5(416.9) 26.3(20.0) 16.4(12.3) 2.2(1.6)	コッペパン、マヨネーズ、油 パン粉、マカロニ ○米○砂糖	生鮭、ピザチーズ ○鶏ひき肉○油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、にんじん、パセリ ○にんじん	しょうゆ、酢 コンソメ、食塩 ○しょうゆ○みりん	きつねごはん お茶
15 水	御飯 高野豆腐の揚げ煮 白菜のりあえ 里芋と玉葱のみそ汁	574.8(414.4) 20.4(14.6) 19.8(14.9) 2.3(1.6)	米、さといも、油 片栗粉、砂糖 ○食パン(乳児)○マヨネーズ ○フランスパン(幼児)	豚ひき肉、凍り豆腐 みそ、焼きのり ○粉チーズ○牛乳	はくさい、たまねぎ 赤ピーマン、ピーマン こまつな、にんじん ○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
16 木	カレーうどん ジャーマンポテト・チーズ 果物	618.2(471.0) 19.7(15.0) 16.9(12.8) 4.2(3.2)	ゆでうどん、じゃがいも、油 ○米	豚肉、ベーコン チーズ、かまぼこ ○焼きのり	たまねぎ、にんじん ねぎ、パセリ、グリーンピース	かつおだし汁、カレールウ しょうゆ、食塩 ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ青菜のおにぎり お茶
17 金	御飯 ぶりのごまみそやき 野菜煮 豆腐と青菜のスープ	656.2(451.0) 30.3(21.5) 24.1(16.6) 1.9(1.3)	米、砂糖、ごま油、ごま ○クリームパン	ぶり、木綿豆腐 鶏もも肉、みそ ○牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう ほうれんそう、ねぎ、しめじ いんげん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、鶏がらスープ	クリームパン 牛乳
18 土 生活 発表会	豚肉の生姜焼き丼 ミックスサラダ かきたま汁	662.3(468.3) 18.2(12.3) 24.8(14.5) 2.0(1.4)	米、砂糖、片栗粉、油 ○米○ごま	豚肉、卵 ○塩こんぶ	きゃべつ、コーン、たまねぎ トマト、しょうが、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩、酢	塩昆布ごはん お茶
20 月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのおかか和え 三平汁	603.2(425.6) 32.0(23.5) 15.1(10.8) 3.2(2.3)	米、砂糖、ごま ○食パン(0歳児) ○コッペパン○砂糖	鶏もも肉、生鮭、みそ かつお節 ○みそ○ピザチーズ○牛乳	ブロッコリー、はくさい、大根 ごぼう、コーン缶、にんじん しめじ、マーマレード しょうが、ゆず果皮、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	甘みそトースト 牛乳
21 火	和風スパゲティー 大根とハムのりんご酢のサラダ コンソメスープ 果物	588.7(438.1) 20.0(15.1) 12.7(9.2) 2.9(2.3)	スパゲティー、オリーブ油 砂糖、油 ○米	鶏もも肉、ハム、バター ○ベーコン	たまねぎ、だいこん、なす エリンギ、きゅうり にんじん、万能ねぎ ○にんじん○たまねぎ	しょうゆ、りんご酢、みりん コンソメ、食塩 ○コンソメ	ピラフ お茶
22 水	御飯 レバーのかりんあげ ほうれん草ときのこのサラダ 玉葱と油揚げのみそ汁	647.9(494.4) 25.2(18.6) 21.5(16.4) 2.3(1.7)	米、片栗粉、油 砂糖、マヨネーズ ○食パン○砂糖	鶏レバー、油揚げ みそ、ベーコン ○バター○きな粉 ○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ しめじ、えのきたけ コーン缶、しょうが	ケチャップ、しょうゆ かつおだし汁 ○みりん	きなこサンド 牛乳
23 木	御飯 さわらの照り焼き キャベツの胡麻ネーズ和え むらくもスープ	690.4(507.8) 31.3(23.1) 26.4(19.2) 2.2(1.7)	米、マヨネーズ、片栗粉 砂糖、いりごま ○さつまいも ○ホットケーキミックス	さわら、絹ごし豆腐 鶏むね肉、卵、ちくわ、なる と ○バター○チーズ○牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	さつまいものガレット 牛乳
24 金 クリスマス 誕生会	チーズトースト 鶏の唐揚げ ブロッコリー スパゲティーポロネー ゼ コーンスープ	786.0(594.3) 32.9(25.3) 37.5(29.8) 2.8(2.0)	食パン(0歳児) コッペパン、スパゲティー 油、片栗粉、砂糖 ○ロールケーキ	鶏もも肉、豚ひき肉、チーズ 粉チーズ、バター ○ホイップクリーム○牛乳	ブロッコリー、コーン缶 クリームコーン缶、たまねぎ ホールトマト缶、にんじん しめじ、しょうが、パセリ ○いちご○みかん缶	ケチャップ、しょうゆ コンソメ、中濃ソース	ロールケーキ 牛乳
25 土	親子丼 かぶの甘酢漬け じゃがいもといんげんのみそ汁	501.4(351.9) 19.1(13.6) 9.0(6.6) 2.7(2.0)	米、じゃがいも、砂糖 ○ミルクパン	卵、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、きゅうり、かぶ にんじん、かぶ・葉 糸みつば、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢、食塩	ミルクパン せんべい、お茶
27 月	御飯 松風焼き 梅肉あえ わかめと麩のみそ汁	590.4(435.1) 22.4(16.0) 15.8(11.3) 2.5(1.8)	米、パン粉、砂糖、油 焼ふ、いりごま ○クラッカー○マシュマロ	鶏ひき肉、みそ、牛乳 わかめ、かつお節 ○牛乳	だいこん、たまねぎ きゅうり、にんじん、うめ干し	かつおだし汁、みりん	マシュマロサンド クッキー、牛乳
28 火	マーボー豆腐丼 わかめの和風サラダ はくさいのスープ	504.8(367.9) 17.2(12.5) 18.4(13.3) 2.1(1.6)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○ホットケーキミックス○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○卵○無塩バター○牛乳 ○チーズ(チェダー)○チー ズ	はくさい、トマト、きゅうり ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ	チーズ入りケーキ お茶

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。