

2022年01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1人分	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	
04 火	ナポリタン ポテトサラダ・チーズ きゃべつのスープ	607.5(473.1) 19.3(14.7) 14.5(10.7) 2.3(1.7)	スパゲティー、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 オリーブ油 ○米	ハム、チーズ ○ツナ缶	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン缶 ○にんじん○塩こんぶ ○なめたけ	ケチャップ、コンソメ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
05 水	菜飯 煮魚 大根サラダ わかめと玉葱のみそ汁	581.3(434.6) 24.9(19.0) 17.8(12.9) 3.4(2.4)	米、マヨネーズ 砂糖、いりごま ○ホットケーキ粉○砂糖	かれい、ツナ缶 みそ、わかめ ○バター○牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん コーン缶、キャベツ、しょうが ○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
06 木	ミルクカレー (0.1歳児) カレーライス フレンチサラダ かぶのスープ	680.4(469.3) 21.5(14.8) 20.6(14.8) 3.1(2.2)	米、じゃがいも、油 ○食パン(0歳児) ○コッペパン	豚肉、牛乳(0.1歳児) ○バター○あおのり ○牛乳	たまねぎ、キャベツ にんじん、かぶ、パイン缶 きゅうり、かぶ・葉 干しぶどう	カレールウ、酢 コンソメ、食塩	青のりトースト 牛乳
07 金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ごま和え 葱と生揚げのみそ汁	449.7(341.0) 21.2(15.1) 8.0(6.2) 1.8(1.3)	米、いりごま、砂糖 ○米	鶏もも肉、生揚げ みそ、かつお節	はくさい、ねぎ、にんじん 小松菜、コーン缶、マーマレード ○せり・なずな・ごぎょう・はこべら ほとけのざ・すずな・すずしろ	かつおだし汁、しょうゆ ○鶏がらスープ ○しょうゆ	七草かゆ せんべい お茶
08 土	そぼろあんかけ丼 タマゴのサラダ かぶとわかめのみそ汁	552.2(421.9) 19.1(14.9) 12.6(10.0) 2.5(1.9)	米、マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油 ○米	豚ひき肉、みそ 卵、わかめ、ツナ缶	きゃべつ、たまねぎ にんじん、グリーンピース しょうが、かぶ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ青菜のごはん お茶
11 火	御飯 ミートローフ ブロッコリーの和風マヨネーズ 麩とえのきのみそ汁	635.5(465.4) 27.7(20.5) 21.0(15.6) 2.8(2.2)	米、マヨネーズ、砂糖 パン粉、焼ふ ○油○じゃがいも ○食パン	豚ひき肉、牛乳、みそ ○牛乳○鶏もも肉 ○スキムミルク	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん えのきたけ、万能ねぎ ○たまねぎ○にんじん ○グリーンピース	ケチャップ、酢、食塩 ウスターソース かつおだし汁 ○シチュールウ	食パン クリームシチュー
12 水	野菜うどん (0.1歳児) コーンわかめラーメン (2歳児以上) さつま芋のレモン煮 果物	608.2(374.0) 17.6(10.5) 7.8(4.8) 3.1(1.5)	ゆでうどん(0.1歳児) 生中華めん(2歳児以上) さつまいも、砂糖、ごま油 ○米	鶏もも肉 かまぼこ(0.1歳児) 豚肉、なんと(2歳児以上) ○焼きのり	コーン缶、レモン、ねぎ しょうが、にんじん、キャベツ	しょうゆ、かつおだし汁 ○うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
13 木	御飯 ぶりのねぎ味噌焼き 白菜のおかか和え 豆腐ととろろ昆布のすまし汁	555.5(412.2) 24.4(18.5) 18.0(13.5) 1.5(1.2)	米、砂糖 ○ホットケーキミックス○砂糖	ぶり、絹ごし豆腐、みそ とろろこんぶ、かつお節 ○チーズ○牛乳	はくさい、ねぎ、にんじん 万能ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	チーズ蒸しパン 牛乳
14 金	コッペパン 鶏肉のりんごソースかけ きゃべつとベーコンドレッシング和え コンソメスープ	528.7(388.1) 23.2(16.3) 13.4(9.6) 2.6(1.9)	コッペパン、油、小麦粉 砂糖、オリーブ油 ○米	鶏もも肉、ベーコン ○油揚げ	キャベツ、たまねぎ、りんご、きゅうり にんじん、しょうが、レモン果汁 ○なめたけ○にんじん ○グリーンピース	しょうゆ、酢、コンソメ ○しょうゆ	炊き込みごはん お茶
15 土	韓国風まぜごはん ココロサラダ 油揚げと玉葱のみそ汁	457.8(365.3) 13.5(10.7) 11.4(9.1) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖、ごま油 ○食パン	豚ひき肉、みそ、油揚げ ハム、焼きのり	たまねぎ、きゅうり、コーン缶 にんじん、しょうが ○ジャム	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	ジャムサンド お茶
17 月	御飯 鶏肉の照り焼き おからサラダ わかめと長葱のみそ汁	633.2(397.6) 28.0(18.3) 19.1(11.9) 2.3(1.6)	米、砂糖 マヨネーズ、油 ○メロンパン	鶏もも肉、おから みそ、ハム、わかめ ○牛乳	ブロッコリー、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	メロンパン 牛乳
18 火	和風スパゲティー 粉ふき芋・チーズ コンソスープ	556.3(419.4) 20.9(15.6) 8.8(6.0) 2.8(2.2)	スパゲティー、じゃがいも オリーブ油 ○米○砂糖○ごま油	鶏もも肉、チーズ、バター ○しらす干し	たまねぎ、クリームコーン缶 コーン缶、なす、エリンギ 万能ねぎ、パセリ	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 ○しょうゆ	じゃこごはん お茶
19 水	御飯 厚揚げのそぼろ煮 梅肉あえ 大根とほうれんそうのみそ汁 果物	595.2(435.1) 22.7(16.7) 20.2(12.2) 2.6(1.9)	米、砂糖、片栗粉、油 ○食パン(0.1歳児) ○ロールパン(2歳児以上) ○マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉、みそ かつお節 ○ハム○牛乳	はくさい、だいこん、にんじん たまねぎ、きゅうり、グリーンピース えのき、ほうれんそう、うめ干し ○キャベツ○きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ ○食塩	ハムサンド (0.1歳児) ハム野菜サンド (2歳児以上) 牛乳
20 木	わかめ御飯 鮭のヨーグルト焼き 大根とハムのりんご酢のサラダ 麩と万能ねぎのみそ汁	560.0(439.6) 23.4(18.3) 16.0(11.5) 2.6(1.9)	米、マヨネーズ、焼ふ オリーブ油、砂糖、油 ○米○砂糖	生鮭、プレーンヨーグルト ハム、みそ ○鶏ひき肉○油揚げ	だいこん、たまねぎ 万能ねぎ、きゅうり ○にんじん○コーン缶	りんご酢、しょうゆ、食塩 かつおだし汁 わかめふりかけ、カレー粉 ○しょうゆ○みりん	こぎつねごはん お茶
21 金 誕生会	バーガーパン ヒレカツ ミックスサラダ 青菜のスープ	668.4(535.5) 26.9(20.7) 33.4(27.7) 2.1(1.6)	バーガーパン、油、パン粉 小麦粉 ○砂糖○タルト生地	豚肉(ヒレ) ○生クリーム○卵 ○ホイップクリーム○牛乳	キャベツ、トマト、コーン缶 きゅうり、ねぎ、小松菜 ○いちご○もも缶	コンソメ、中濃ソース 酢、食塩	フルーツタルト 牛乳
22 土	かきたまうどん さつま芋の甘煮 果物	556.5(422.3) 16.0(12.2) 6.1(4.9) 4.2(3.2)	干しうどん、さつまいも 砂糖、片栗粉 ○米○砂糖	鶏もも肉、卵 ○かつお節○焼きのり	たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○しょうゆ	おかかおにぎり お茶
24 月	焼肉丼 かぶの甘酢漬け きゃべつと油揚げのみそ汁	597.6(439.2) 22.2(16.7) 19.8(15.0) 2.4(1.9)	米、砂糖、いりごま、ごま油 ○コーンフレーク ○玄米フレーク○マシュマロ	豚肉、みそ、油揚げ ○無塩バター○牛乳	たまねぎ、かぶ、キャベツ きゅうり、にんじん かぶ・葉、ゆず果皮	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
25 火	ロールパン マカロニグラタン キャベツとトマトのサラダ 玉葱とコーンのスープ	539.3(406.7) 16.4(12.5) 15.0(11.4) 2.7(2.0)	ロールパン、マカロニ 小麦粉、油、パン粉 ○米	牛乳、鶏もも肉 ビザチーズ、バター	キャベツ、たまねぎ、トマト コーン缶、きゅうり、パセリ ○うめ干し	コンソメ、食塩、酢 ○青菜ふりかけ	梅と青菜のごはん お茶
26 水	御飯 さわらのごま照り焼き 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	573.7(420.6) 23.0(17.3) 20.8(14.9) 2.2(1.6)	米、砂糖、いりごま ○マドレーヌ	さわら、みそ、油揚げ ○牛乳○スキムミルク	はくさい、にんじん 切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ	マドレーヌ 牛乳
27 木	御飯 レバーのかりんあげ ポパイサラダ 大根のみそ汁	615.8(439.3) 23.5(16.4) 20.0(14.9) 2.4(1.7)	米、片栗粉、油、砂糖 ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ	鶏レバー、みそ ○粉チーズ○牛乳	ほうれんそう、だいこん コーン缶、しょうが ○パセリ	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、酢 ウスターソース	フランスせんべい 牛乳
28 金	和風うどん かぼちゃの甘煮・チーズ 果物	505.8(375.3) 17.5(13.2) 9.3(6.7) 2.5(1.9)	ゆでうどん、砂糖 ○米	鶏もも皮なし、かまぼこ ○ベーコン	かぼちゃ、はくさい、にんじん ○にんじん○たまねぎ	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 ○コンソメ	ピラフ お茶
29 土	ハヤシライス わかめの和風サラダ 卵スープ	542.1(403.8) 16.9(13.0) 12.8(10.0) 3.3(2.4)	米、じゃがいも、油 ○スティックパン	豚肉、卵、わかめ	たまねぎ、トマト、きゅうり にんじん、パセリ	ハヤシルウ、しょうゆ 酢、コンソメ	スティックパン せんべい、お茶
31 月	御飯 豆腐ハンバーグ ひじきのマリネ 白菜のみそ汁	597.8(415.3) 23.6(16.3) 21.4(15.0) 2.3(1.6)	米、パン粉、砂糖 オリーブ油、油 ○食パン(0歳児) ○コッペパン○グラニュー糖	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ 缶 卵、みそ、ひじき ○バター○牛乳	だいこん、はくさい、たまねぎ にんじん、きゅうり	かつおだし汁、ケチャップ 酢、しょうゆ、みりん、食塩	バターラスク 牛乳