

2023年02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( )はホ	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	ベーコンとほうれんそうのスパゲティー ミックスサラダ コンソメスープ	536.7(396.3) 16.1(12.0) 14.9(11.3) 3.1(2.4)	スパゲティー、油 オリーブ油 ○米○砂糖	ベーコン、バター ○鶏もも	たまねぎ、キャベツ、シメジ きゅうり、コーン缶、エリンギ にんじん、ほうれんそう、トマト ○ごぼう○にんじん○しめじ	しょうゆ、みりん、コンソメ 食塩、酢 ○しょうゆ○食塩	鶏とごぼうの御飯 お茶
02 木	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 小松菜のサラダ 白菜のみそ汁	604.6(454.1) 24.4(18.1) 27.5(20.8) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、ヨネーズ 砂糖、油、片栗粉 いりごま ○小麦粉○油	生揚げ、豚ひき肉 ツナ缶、みそ ○豚肉○卵○かつお節 ○あおのり○牛乳	もやし、はくさい こまつな、にんじん ○ねぎ○きゃべつ	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○かつおだし汁 ○中濃ソース	お好み焼 牛乳
03 金	五目寿司(0~4歳児) 恵方巻き(5歳児) 鶏の鍋照り煮 ブロッコリーとコーンのフレンチサラダ わかめと麩のみそ汁	666.2(487.9) 31.5(23.7) 25.2(19.0) 3.0(2.3)	米、油、片栗粉、砂糖 焼ふ、ごま油、マヨネーズ ○食パン(0歳児) ○コッペパン○マヨネーズ	鶏もも肉、卵、みそ、わかめ 焼きのり 油揚げ(0~4歳児)ツナ(5歳児) ○あおのり○ピザチーズ○牛乳	ブロッコリー、コーン缶、しょうが きゅうり にんじん、ごぼう(0~4歳児)	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酢、食塩	青のりチーズトースト 牛乳
04 土	きつねうどん さつま芋のレモン煮 果物	467.7(347.7) 15.1(11.4) 4.9(3.8) 2.4(1.8)	ゆでうどん、さつまいも、砂糖 ○米○砂糖	鶏もも肉、油揚げ かまぼこ ○焼きのり○かつおぶし	ほうれんそう、レモン、ねぎ ○梅干し	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 ○しょうゆ	梅とおかかのおにぎり お茶
06 月	ハヤシライス 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンスープ	596.5(454.5) 21.8(16.7) 18.3(13.7) 3.2(2.5)	米、じゃがいも、オリーブ油 砂糖、油 ○食パン	豚肉、ハム ○チーズ○牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり クリームコーン缶、コーン缶 にんじん ○いちごジャム	ハヤシルウ、りんご酢 コンソメ、食塩	二色サンド 牛乳
07 火	食パン ラザニア ポテトサラダ きゃべつのスープ	594.0(448.7) 18.8(14.2) 17.9(14.0) 2.8(2.2)	食パン、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 ○米	牛乳、豚ひき肉 バター、粉チーズ ○焼きのり	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、パセリ	ケチャップ、コンソメ 食塩 ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ青菜のおにぎり お茶
08 水	御飯 さわらのみそ照り焼き 梅肉あえ 大根と油揚げのみそ汁	550.8(415.2) 23.9(18.2) 17.8(13.4) 2.1(1.6)	米、砂糖 ○小麦粉○砂糖	さわら、みそ 油揚げ、かつお節 ○バター○卵○牛乳	はくさい、だいこん、きゅうり にんじん、うめ干し、しょうが ○いちごジャム	かつおだし汁、みりん	スコーン 牛乳
09 木	かきたまうどん さつま芋のマーマレード煮 果物	558.4(425.2) 16.5(12.7) 11.9(9.1) 2.7(2.0)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖、片栗粉 ○米	鶏もも肉、卵、かまぼこ ○ベーコン	たまねぎ、マーマレード にんじん、ほうれんそう ○にんじん、○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○コンソメ	ピラフ お茶
10 金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの胡麻ネーズ和え わかめと玉葱のみそ汁	566.0(408.6) 20.2(14.7) 24.3(17.3) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、砂糖 片栗粉、いりごま、油 ○マドレーヌ	生揚げ、豚ひき肉、みそ ちくわ、わかめ ○牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん 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	マドレーヌ 牛乳
13 月	豚丼 わかめの和風サラダ ★ きゃべつのみそ汁	614.7(427.4) 24.9(17.7) 23.9(17.2) 2.7(1.9)	米、砂糖、油 ○食パン○いりごま○砂糖	豚肉、みそ、わかめ ○バター○牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト きゅうり、しらたき	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢	セサミトースト 牛乳
14 火 誕生会	人參ピラフ 煮こみハンバーグ ポパイサラダ 野菜スープ	685.0(491.7) 24.7(18.1) 32.2(23.4) 2.4(1.8)	米、パン粉、油、砂糖 ○ホットケーキミックス ○砂糖○ブレッツェル(幼児)	豚ひき肉、豆乳、ベーコン ○卵○バター ○ホイップクリーム○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ はくさい、にんじん、コーン缶 パセリ ○バナナ○いちご	ケチャップ、コンソメ ウスターソース、しょうゆ 酢、食塩	カップケーキ ★ 牛乳
15 水	御飯 シュウマイ ★ 春雨サラダ 里芋とえのきのみそ汁	494.8(349.1) 20.9(15.3) 18.4(11.4) 3.8(2.7)	米、さといも、はるさめ しゅうまいの皮、砂糖 ごま油、片栗粉 ○砂糖	豚ひき肉、みそ ○ウインナー○ちくわ ○さつま揚げ	たまねぎ、トマト、きゅうり えのきたけ、にんじん、万能ねぎ グリーンピース、しょうが ○だいこん	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁 ○かつおだし汁○食塩 ○しょうゆ	おでん お茶
16 木	御飯 ぶりのてりやき 柚香あえ むらくもスープ ★	652.9(483.9) 30.9(22.9) 26.6(19.8) 2.3(1.7)	米、砂糖、片栗粉 ○さつまいも ○ホットケーキミックス	ぶり、絹ごし豆腐、卵 鶏むね肉、なると ○バター○チーズ○牛乳	かぶ、たまねぎ、にんじん きゅうり、かぶ・葉、ゆず果汁	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	さつまいものガレット 牛乳
17 金	コッペパン 鶏肉のケチャップ煮 きゃべつとベーコンドレッシング和え 玉葱とコーンのスープ	542.3(407.8) 22.2(17.1) 13.4(10.5) 2.5(1.9)	コッペパン、油、片栗粉 砂糖、オリーブ油 ○米	鶏もも肉、ベーコン ○鮭フレーク	キャベツ、コーン缶、たまねぎ きゅうり、ホールトマト缶、パセリ	ケチャップ、みりん、酢 コンソメ、しょうゆ、食塩 ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
18 土	三色どんぶり 大根サラダ 厚揚げのみそ汁	546.9(385.9) 18.8(13.7) 18.8(13.8) 2.6(1.9)	米、マヨネーズ 砂糖、油 ○スティックパン	生揚げ、卵 鶏ひき肉、みそ	だいこん、きゅうり、たまねぎ にんじん、ほうれんそう いんげん、しょうが	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
20 月	御飯 松風焼き 白菜のおかか和え 麩とほうれんそうのすまし汁	551.8(390.5) 22.9(16.1) 20.3(14.1) 1.9(1.4)	米、パン粉、焼ふ 油、砂糖、いりごま ○ホットケーキミックス○砂糖	鶏ひき肉、牛乳、みそ かつお節 ○卵○バター○牛乳	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ えのきたけ、にんじん ○干しぶどう○ブルーベリー ○あんず(乾果)○クランベリー	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	フルーツケーキ 牛乳
21 火	けんちんうどん ジャーマンポテト 果物	492.9(381.5) 17.0(13.1) 10.1(7.7) 2.7(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも ごま油 ○米○いりごま	絹ごし豆腐、豚肉、ベーコン ○焼きのり	はくさい、だいこん、にんじん ねぎ、ごぼう、しめじ、パセリ たまねぎ、コーン缶 ○塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	塩昆布おにぎり お茶
22 水	黒糖パン ササミフライ マカロニサラダ ★ 白菜のスープ	537.6(372.9) 29.1(19.8) 20.7(15.4) 2.1(1.5)	黒糖パン、マカロニ、パン粉 小麦粉、油、マヨネーズ ○じゃがいも○砂糖○片栗粉	鶏ささ身、ツナ缶 ○チーズ○バター○牛乳	はくさい、きゅうり、にんじん	中濃ソース、コンソメ 食塩 ○食塩○しょうゆ	チーズじゃがもち 牛乳
24 金	御飯 煮魚 ★ おからサラダ 玉葱とわかめのみそ汁 ★	506.9(404.0) 24.8(19.4) 14.6(11.5) 2.3(1.8)	米、砂糖 マヨネーズ、油 ○メロンパン	かかれい、おから、みそ ハム、わかめ ○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	メロンパン ★ 牛乳
25 土	御飯 カレー肉じゃが タマゴのサラダ だいこんのみそ汁	508.5(372.4) 15.5(11.3) 8.3(6.2) 2.4(1.8)	じゃがいも、米 マヨネーズ、砂糖、油 ○米	豚肉、みそ、ツナ缶、卵	キャベツ、たまねぎ、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、カレーウ、食塩 ○わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
27 月	マーボー豆腐丼 ★ ブロッコリー中華あえ 青菜のスープ★	609.5(405.2) 24.1(16.0) 19.7(13.4) 2.7(1.9)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 ○食パン(0歳児) ○コッペパン○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ ○バター○コンデンスミルク ○牛乳	ブロッコリー ねぎ、こまつな にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ 食塩	練乳トースト ★ 牛乳
28 火	野菜うどん(0.1歳児) コーンわかめラーメン(2歳児以上)★ かぼちゃの甘煮 果物	530.1(355.3) 16.8(10.9) 11.0(7.5) 2.9(1.3)	ゆでうどん(0.1歳児) 生中華めん(2歳児以上) 砂糖、ごま油 ○米○揚げ玉○砂糖○ごま	かまぼこ(0.1歳児)鶏もも肉 豚肉、なると、わかめ(2歳児以上) ○焼きのり○あおのり	かぼちゃ、コーン缶、ねぎ しょうが、にんじん、キャベツ	しょうゆ、かつおだし汁 ○しょうゆ	たぬきおにぎり ★ お茶

★マークはゆりぐみのリクエストメニューです。