

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	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月	豚肉の生姜焼き丼 わかめの和風サラダ もやしと青菜のみそ汁	412.3(318.1) 21.3(16.7) 9.4(7.2) 2.1(1.6)	米、油、砂糖 〇ホットケーキミックス 〇黒砂糖	豚肉(肩ロース)、みそ わかめ、油揚げ 〇豆乳	トマト、きゅうり、もやし ほうれんそう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢	黒糖蒸しパン お茶
02火	ツナとコーンのスパゲティー 粉ふき芋、にんじんオレンジ煮 きゃべつのスープ	525.0(390.4) 18.2(13.9) 13.5(10.4) 2.6(2.0)	スパゲティー、じゃがいも 油、砂糖 〇米	ツナ缶	たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン缶 エリンギ、パセリ みかんジュース	しょうゆ、鶏がらスープ 食塩、みりん 〇わかめふりかけ	わかめ御飯 お茶
06土	そぼろあんかけ丼 ポパイサラダ じゃがいもと玉葱の味噌汁	565.4(416.9) 18.6(14.0) 15.4(11.6) 2.8(2.1)	米、じゃがいも 油、砂糖、片栗粉 〇米	豚ひき肉、みそ 〇ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、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、酢 〇鶏がらスープ	人参ピラフ お茶
08月	ハヤシライス フレンチサラダ わかめスープ	607.8(445.5) 21.8(16.1) 18.0(13.2) 2.5(1.9)	米、じゃがいも 砂糖、油 〇食パン〇砂糖	豚肉(もも)、わかめ 〇バター〇きな粉〇牛乳	たまねぎ、干しぶどう きゃべつ、パイン缶、 にんじん、きゅうり	ハヤシルー、鶏がらスープ 食塩、酢	きな粉サンド 牛乳
09火	チーズパン ササミフライ ポテトサラダ コーンスープ	595.6(436.1) 27.2(19.0) 17.4(11.4) 2.6(2.0)	チーズパン、じゃがいも 油、パン粉、小麦粉 マヨネーズ 〇米	鶏ささ身	クリームコーン缶、コーン缶 にんじん、きゅうり	中濃ソース、鶏がらスープ 食塩 〇うめちりふりかけ	うめちりごはん お茶
10水	御飯 さわらのごまみそやき 野菜の煮物 青菜のスープ	548.8(417.8) 26.1(20.0) 20.0(15.2) 2.0(1.5)	米、砂糖、ごま油、ごま 〇小麦粉〇マヨネーズ	さわら、鶏もも肉、みそ 〇ベーコン〇牛乳	だいこん、こまつな、にんじん ねぎ、しめじ、いんげん 〇コーン缶〇たまねぎ 〇パセリ	しょうゆ、みりん、鶏がらスー プかつおだし汁 〇食塩	ベーコンコーンパン 牛乳
11木	御飯 和風つくね きゃべつとアスパラサラダ 厚揚げと大根のみそ汁	635.1(440.2) 26.4(18.7) 25.6(18.2) 2.7(1.8)	米、マヨネーズ 砂糖、片栗粉 〇食パン〇いりごま 〇砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、生揚 げ みそ、豆乳、おから ベーコン 〇バター〇牛乳	キャベツ、たまねぎ、だいこん ねぎ、グリーンアスパラガス コーン缶、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	セサミトースト 牛乳
12金	野菜うどん シャーマンポテト 果物	511.6(389.8) 19.5(14.3) 11.7(8.0) 2.6(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも、油 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも皮なし、ベーコン かまぼこ 〇豚ひき肉	はくさい、たまねぎ にんじん、パセリ 〇グリーンピース 〇しめじ〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩 〇食塩〇しょうゆ	炊き込みごはん お茶
13土	マーボー豆腐丼 わかめとコーンサラダ 青菜のスープ	520.1(375.6) 17.3(12.4) 10.0(7.2) 2.4(1.9)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 〇米〇砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇かつお節	ねぎ、キャベツ、コーン缶 こまつな、しょうが 〇梅干し	しょうゆ、酢、鶏がらスー プ 〇しょうゆ	梅おかかごはん お茶
15月	御飯 鶏肉の照り焼き 梅肉あえ えのきと油揚げのみそ汁	498.8(365.5) 25.8(18.2) 14.1(10.1) 2.2(1.6)	米、砂糖 〇ホットケーキ粉〇砂糖	鶏もも肉、みそ 油揚げ、かつお節 〇スキムミルク 〇バター〇牛乳	はくさい、きゅうり えのきたけ、にんじん ほうれんそう、うめ干し 〇ジャム	かつおだし汁、しょうゆ みりん	スティックホットケーキ 牛乳
16火	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 きゅうりとわかめの酢味噌かけ 白菜のみそ汁	630.0(475.4) 20.8(15.3) 24.5(18.4) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、砂糖 油、片栗粉 〇小麦粉〇油〇砂糖	生揚げ、豚ひき肉、みそ かにかまぼこ、わかめ 〇牛乳	きゅうり、はくさい	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん	ちんすこう 牛乳
17水 誕生会	鮭菜飯 油淋鶏 ミックスサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	565.7(439.9) 20.7(16.3) 13.3(9.8) 2.7(1.9)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油 〇寒天ゼリー	鶏もも肉、絹ごし豆腐 甘塩鮭、みそ、わかめ	キャベツ、トマト、コーン缶 きゅうり、ねぎ、しょうが 〇りんご天然果汁〇みかん缶	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酢、食塩	フルーツポンチ せんべい お茶
18木	御飯 煮魚 うの花炒り じゃがいもと玉葱のみそ汁 果物	542.1(385.1) 26.3(19.4) 13.8(10.1) 2.8(2.0)	米、じゃがいも、砂糖 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ 〇粉チーズ〇牛乳	たまねぎ、ねぎ、にんじん ほうれんそう、しょうが 〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ	フランスせんべい 牛乳
19金	アスパラのスパゲティー キャベツとハムのサラダ 玉葱とコーンのスープ	520.9(401.2) 20.9(16.2) 11.3(8.4) 2.8(2.2)	スパゲティー、油 オリーブ油 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも肉、ハム 〇豚ひき肉〇焼きのり	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 グリーンアスパラガス、きゅうり にんじん、パセリ、エリンギ 〇きゅうり〇にんじん〇しょう が	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、食塩、酢 〇しょうゆ	韓国風まぜごはん お茶
20土	御飯 肉じゃが わかめとツナの和え物 厚揚げとほうれんそうのみそ汁	543.4(411.7) 16.1(12.0) 9.9(7.2) 2.4(1.8)	米、じゃがいも 砂糖、油 〇米	豚肉(肩ロース)、生揚げ ツナ缶、みそ、わかめ 〇こんぶ佃煮	たまねぎ、きゅうり、しらたき にんじん、トマト ほうれんそう	しょうゆ、酢、かつおだし汁 みりん、食塩	昆布おにぎり お茶
22月	御飯 厚揚げのそぼろ煮 さつまいものレモン煮 わかめと万能ねぎのみそ汁	598.9(481.7) 22.4(17.8) 20.5(15.5) 2.8(2.2)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉 油 〇マヨネーズ 〇食パン(乳児) 〇ロールパン(幼児)	生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇ハム〇牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース、えのきたけ レモン、万能ねぎ 〇キャベツ〇きゅうり(幼児)	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 〇食塩	ハムサンド(乳児) ハム野菜サンド(幼児) 牛乳
23火	御飯 かじきの鍋照り煮 おからサラダ 大根のみそ汁	509.9(385.2) 22.4(16.0) 19.0(14.4) 2.4(1.8)	米、油、片栗粉 マヨネーズ、砂糖、ごま油 〇コーンフレーク	かじき、みそ おから、ハム 〇豆乳	ブロッコリー、だいこん にんじん、しょうが 〇バナナ	かつおだし汁、しょうゆ みりん	豆乳フレーク お茶
24水	コッペパン 鶏のチーズ焼き トマトサラダ コンソメスープ	538.4(399.9) 25.7(18.2) 15.2(11.2) 2.5(1.9)	コッペパン、マヨネーズ 砂糖、油 〇米	鶏もも肉、ピザチーズ 〇ツナ缶	トマト、たまねぎ、きゅうり にんじん、レモン、パセリ 〇なめたけ〇塩こんぶ 〇にんじん	酢、鶏がらスープ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
25木	御飯 レバーのかりんあげ ナムル 玉葱のみそ汁	650.1(458.7) 28.9(20.5) 21.4(15.6) 3.2(2.3)	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油 〇食パン(乳児) 〇コッペパン(幼児) 〇マヨネーズ	鶏レバー、みそ、ハム 〇ピザチーズ〇しらす干し 〇あおりのり〇牛乳	ほうれんそう、もやし たまねぎ、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース	じゃこトースト 牛乳
26金	きつねうどん じゃがいもとアスパラのサラダ 果物	490.0(368.5) 18.3(14.0) 10.2(7.7) 2.8(2.1)	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖 〇米	鶏もも肉、油揚げ かまぼこ 〇ベーコン	ほうれんそう、ねぎ グリーンアスパラガス コーン缶、レモン、パセリ 〇にんじん〇たまねぎ	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 〇しょうゆ〇鶏がらスープ	ピラフ お茶
27土	あんかけごはん ポテトサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	495.1(362.9) 13.8(10.1) 8.2(6.3) 2.2(1.6)	米、じゃがいも マヨネーズ、片栗粉、砂糖 〇米	豚肉(もも)、みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん きゅうり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 鶏がらスープ、食塩 〇青菜ふりかけ	青菜のごはん お茶
29月	焼肉丼 小松菜のサラダ えのきと大根のみそ汁	616.2(461.2) 28.0(21.4) 24.4(18.7) 3.1(2.4)	米、マヨネーズ 砂糖、いりごま、ごま油 〇米	豚肉(肩ロース) ツナ缶、みそ 〇焼きのり	もやし、たまねぎ、だいこん こまつな、えのきたけ にんじん、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 〇わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
30火	御飯 高野豆腐の揚げ煮 かぼちゃの甘煮 きゃべつのみそ汁 果物	562.0(448.0) 12.8(10.2) 11.2(9.1) 1.5(1.1)	米、油、砂糖、片栗粉 〇寒天ゼリー	豚ひき肉、凍り豆腐、みそ	かぼちゃ、キャベツ 赤ピーマン、ピーマン たまねぎ 〇パイン缶	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	あおりんごゼリー せんべい、お茶
31水	御飯 松風焼き 切干大根の旨煮 玉葱とわかめみそ汁	557.2(412.7) 18.8(13.6) 13.1(9.6) 2.3(1.7)	米、砂糖、油、ごま 〇じゃがいも〇油	鶏ひき肉、みそ、豆乳 おから、油揚げ、わかめ 〇牛乳	たまねぎ、切り干しだいこん にんじん、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ みりん 〇食塩	フライドポテト 牛乳

※ 園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。