

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 (○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 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖 | 豚肉(肩ロース)、みそ わかめ、油揚げ ○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 ○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 ○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 ○米 | 豚ひき肉、みそ ○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 ○にんじん○たまねぎ | かつおだし汁、しょうゆ、酢 ○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 ○食パン○砂糖 | 豚肉(もも)、わかめ ○バター○きな粉○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 | ハヤシルウ、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 ○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 ○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 ○小麦粉○マヨネーズ | さわら、鶏もも肉、みそ ○ベーコン○牛乳 | だいこん、こまつな、にんじん ねぎ、しめじ、いんげん ○コーン缶○たまねぎ ○パセリ | しょうゆ、みりん、鶏がらスー プかつおだし汁 ○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 ○食パン○いりごま ○砂糖 | 豚ひき肉、鶏ひき肉、生揚 げ みそ、豆乳、おから ベーコン ○バター○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 ○米○砂糖○ごま油 | 鶏もも皮なし、ベーコン かまぼこ ○豚ひき肉 | はくさい、たまねぎ にんじん、パセリ ○グリーンピース ○しめじ○にんじん | かつおだし汁、しょうゆ、食 塩 ○食塩○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 ○米○砂糖 | 木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○かつお節 | ねぎ、キャベツ、コーン缶 こまつな、しょうが ○梅干し | しょうゆ、酢、鶏がらスー プ ○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 ○ホットケーキ粉○砂糖 | 鶏もも肉、みそ 油揚げ、かつお節 ○スキムミルク ○バター○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 ○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 ○小麦粉○油○砂糖 | 生揚げ、豚ひき肉、みそ かにかまぼこ、わかめ ○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 ○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 ○りんご天然果汁○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 ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ | かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ ○粉チーズ○牛乳 | たまねぎ、ねぎ、にんじん ほうれんそう、しょうが ○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 ○米○砂糖○ごま油 | 鶏もも肉、ハム ○豚ひき肉○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 ○きゅうり○にんじん○しょう が | しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、食塩、酢 ○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 ○米 | 豚肉(肩ロース)、生揚げ ツナ缶、みそ、わかめ ○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 ○マヨネーズ ○食パン(乳児) ○ロールパン(幼児) | 生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ ○ハム○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 ○キャベツ○きゅうり(幼児) | かつおだし汁、しょうゆ 食塩 ○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 ○コーンフレーク | かじき、みそ おから、ハム ○豆乳 | ブロッコリー、だいこん にんじん、しょうが ○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 ○米 | 鶏もも肉、ピザチーズ ○ツナ缶 | トマト、たまねぎ、きゅうり にんじん、レモン、パセリ ○なめたけ○塩こんぶ ○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 ○食パン(乳児) ○コッペパン(幼児) ○マヨネーズ | 鶏レバー、みそ、ハム ○ピザチーズ○しらす干し ○あおのり○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 ○米 | 鶏もも肉、油揚げ かまぼこ ○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 ○にんじん○たまねぎ | しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 ○しょうゆ○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 ○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 ○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 ○米 | 豚肉(肩ロース) ツナ缶、みそ ○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 ○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 ○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 ○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 ○じゃがいも○油 | 鶏ひき肉、みそ、豆乳 おから、油揚げ、わかめ ○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 ○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。