

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 土	野菜うどん さつま芋の甘煮 果物	458.9(338.9) 16.2(12.4) 6.5(4.7) 2.0(1.6)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖 〇米	鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ 〇ベーコン	にんじん、キャベツ 〇たまねぎ〇にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 〇鶏がらスープ	人参ピラフ お茶
03 月	焼肉丼 キャベツの胡麻ネーズ和え なすと玉葱のみそ汁	548.4(398.4) 19.6(14.7) 13.2(10.3) 2.6(2.0)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、ごま油 〇米	豚肉、みそ、ちくわ 〇焼きのり〇鮭フレーク	たまねぎ、キャベツ なす、きゅうり、にんじん	かつおだし汁 しょうゆ 〇わかめふりかけ	鮭わかめおにぎり お茶
04 火	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 切干大根の旨煮 玉葱のみそ汁	511.3(360.9) 25.9(17.6) 16.1(11.1) 2.3(1.6)	米、砂糖、いりごま 〇食パン	鶏もも肉、みそ、油揚げ 〇バター〇あおのり〇牛乳	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん、いんげん	かつおだし汁 しょうゆ	青のりトースト 牛乳
05 水	スパゲティーボロネーゼ ツナサラダ 玉葱とコーンのスープ	557.1(403.1) 24.6(17.5) 13.6(9.6) 2.1(1.6)	スパゲティー、油、砂糖 〇米〇砂糖 〇いりごま	豚ひき肉、ツナ缶 粉チーズ(2歳児以上) 〇煮干し(幼児)	キャベツ、たまねぎ コーン缶、きゅうり、トマト缶 パセリ、レモン、にんじん 〇うめ干し	ケチャップ、中濃ソース 酢、鶏がらスープ 食塩 〇しょうゆ〇青菜ふりかけ	梅と青菜のごはん 田作り(2歳児以上) お茶
06 木	御飯 鱈の香味揚げ 春雨サラダ 大根と油揚げのみそ汁 果物	572.9(455.4) 24.9(19.5) 18.1(14.3) 2.3(1.8)	米、はるさめ、片栗粉 油、砂糖、ごま油 〇米(0.1歳児) 〇メロンパン	あじ、みそ、油揚げ 〇牛乳	だいこん、トマト、きゅうり ほうれんそう、にんじん ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢、食塩 〇わかめふりかけ(0.1歳児)	わかめごはん(0.1歳児) メロンパン 牛乳
07 金	御飯 スクエアハンバーグ ポテトサラダ きゃべつスープ	608.6(459.8) 16.9(13.0) 15.5(12.3) 1.5(1.1)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 〇寒天ゼリー	豚ひき肉、牛乳、おから スライスチーズ、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、トマト缶 〇りんご天然果汁 〇フルーツミックス缶	ケチャップ、鶏がらスープ 食塩、中濃ソース	フルーツボンチ せんべい、お茶
08 土	おにぎり から揚げ・ウインナー ブロッコリー・トマト 果物	536.6(397.7) 20.0(15.1) 12.4(9.6) 2.0(1.6)	米、マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油 〇米〇砂糖	鶏肉、ウインナー 鮭、焼きのり 〇チーズ〇かつお節	ブロッコリー、トマト	しょうゆ、酢 〇しょうゆ	チーズおかかおにぎり お茶
10 月	ミルクカレー (0.1歳児) カレーライス (2歳児以上) わかめとコーンサラダ 白菜のスープ	444.3(330.7) 15.4(11.9) 8.9(8.9) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、油 〇砂糖	豚肉、わかめ 豆乳(0.1歳児) 〇無糖ヨーグルト(乳児) 〇ヨーグルト(幼児)	たまねぎ、はくさい にんじん、きゅうり、コーン缶	カレーウ、しょうゆ 酢、鶏がらスープ	プレーンヨーグルト カップヨーグルト せんべい、お茶
11 火 誕生会	どうもろこし御飯 鶏鍋照り煮(0.1歳児) キン南蛮(2歳児以上) トマトサラダ 玉葱とほうれんそうの味噌汁	770.1(575.9) 25.5(18.2) 37.3(26.9) 2.7(2.1)	米、マヨネーズ、油 片栗粉、砂糖、ごま油 〇米粉ミックス油(0.1歳児) 〇ロールケーキ(2歳児以上)	鶏もも肉、卵、みそ 〇豆乳(0.1歳児) 〇ホイップクリーム(2歳児以上) 〇牛乳	トマト、たまねぎ、どうもろこし きゅうり、ほうれんそう、パセリ レモン、しょうが 〇メロン〇パイン缶〇みかん缶	みりん、しょうゆ、酢 食塩、かつおだし汁	米粉のケーキ(0.1歳児) ロールケーキ(2歳児以上) 牛乳
12 水	冷やしきつねうどん ジャーマンポテト 果物	532.9(401.0) 21.8(16.2) 14.4(10.2) 3.3(2.4)	ゆでうどん、じゃがいも 油、砂糖 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも肉、ベーコン 油揚げ、かまぼこ 〇豚ひき肉	たまねぎ、ほうれんそう ねぎ、にんじん 〇グリーンピース〇にんじん 〇しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 〇しょうゆ〇食塩	炊き込みごはん お茶
13 木	ロールパン 魚のステーキオンドレッシング きゃべつとハムのサラダ コンソメスープ 牛乳	563.0(416.7) 21.3(14.9) 21.5(16.1) 2.0(1.5)	ロールパン、油、片栗粉 マヨネーズ、砂糖 〇米〇油〇砂糖 〇あげ玉〇ごま	かじき、ハム、牛乳 〇焼きのり〇あおのり	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん、コーン缶	酢、しょうゆ 鶏がらスープ、食塩 〇しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
14 金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 梅肉あえ なすと青菜の味噌汁	520.5(388.2) 23.2(17.4) 18.9(13.8) 2.6(2.0)	米、砂糖、片栗粉、油 〇食パン〇マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉、みそ かつお節 〇ピザチーズ〇しらす干し 〇あおのり〇牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん なす、きゅうり、ほうれんそう グリーンピース、えのきたけ うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ	じゃこトースト 牛乳
15 土	あんかけごはん わかめの和風サラダ えのきと油揚げのみそ汁	455.3(330.5) 14.3(10.5) 5.5(4.0) 2.4(1.8)	米、片栗粉、砂糖、油 〇米	豚肉、みそ、油揚げ、わかめ 〇焼きのり	はくさい、たまねぎ えのきたけ、きゅうり トマト、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩、鶏がらスープ 〇いりこ菜飯ふりかけ	いりこ青菜のおにぎり お茶
18 火	御飯 煮魚 さつまいもとひじきの煮物 豆腐とわかめのみそ汁	537.9(393.6) 26.4(19.4) 12.3(8.8) 3.0(2.1)	米、さつまいも、砂糖 〇食パン〇砂糖	かれい、絹ごし豆腐、みそ さつま揚げ、ひじき、わかめ 〇バター〇きな粉〇牛乳	にんじん、いんげん しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	きな粉サンド 牛乳
19 水	食パン 鶏から揚げ アスパラサラダ 白菜とコーンスープ	548.7(420.2) 24.4(18.9) 17.6(13.5) 2.3(1.7)	食パン、油、片栗粉 マヨネーズ、砂糖 〇米	鶏もも肉、ベーコン 〇ツナ缶	キャベツ、はくさい、コーン缶 グリーンアスパラガス、トマト缶 にんじん 〇にんじん〇塩こんぶ〇しめじ	ケチャップ、みりん 鶏がらスープ、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
20 木	御飯 松風焼き かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁	550.5(384.8) 22.3(15.6) 18.3(13.3) 2.2(1.5)	米、砂糖、油、ごま 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	鶏ひき肉、みそ 調製豆乳、おから 〇粉チーズ〇牛乳	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ 〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ	フランスせんべい 牛乳
21 金	ナスとベーコンのスパゲティー キャベツとトマトのサラダ 青菜のスープ 果物	524.8(395.6) 14.8(11.3) 14.0(10.7) 2.5(2.0)	スパゲティー、油 〇米	ベーコン	キャベツ、たまねぎ、なす こまつな、きゅうり、トマト ねぎ、コーン缶、エリンギ	しょうゆ、みりん、酢 食塩、鶏がらスープ 〇いりこ菜飯ふりかけ	いりこ菜飯 お茶
22 土	豚コーン丼 ポテトカレーサラダ チンゲンサイのスープ	409.9(309.7) 17.9(13.5) 15.3(11.6) 1.7(1.4)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、油 〇いりごま	豚ひき肉、ベーコン 〇鮭フレーク〇焼きのり	コーン缶、たまねぎ チンゲンサイ、ねぎ、パセリ にんじん、しょうが	しょうゆ、カレールウ コンソメ、食塩	鮭ごはん お茶
24 月	御飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐と野菜の煮物 きゃべつのみそ汁	522.3(379.8) 19.1(13.2) 5.5(3.9) 2.0(1.5)	米、砂糖 〇寒天ゼリー	鶏もも肉、みそ、凍り豆腐	だいこん、キャベツ にんじん、しめじ、いんげん	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁	青りんごゼリー せんべい お茶
25 火	マーボー茄子丼 トマトの中華風サラダ わかめスープ	586.9(411.5) 20.8(14.6) 22.7(16.0) 2.1(1.5)	米、油、砂糖 ごま油、片栗粉 〇食パン〇いりごま 〇砂糖	豚ひき肉、みそ、わかめ 〇バター〇牛乳	トマト、なす、ねぎ チンゲンサイ、たまねぎ しょうが	しょうゆ、酢 鶏がらスープ	セサミトースト 牛乳
26 水	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	585.0(438.8) 21.7(16.1) 22.8(17.1) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、ごま、油 マヨネーズ、砂糖、片栗粉 〇ホットケーキ粉〇砂糖	生揚げ、豚ひき肉 ツナ缶、みそ 〇バター〇牛乳 〇スキムミルク	もやし、はくさい こまつな、にんじん 〇いちごジャム	しょうゆ、みりん かつおだし汁	スティックホットケーキ 牛乳
27 木	バーガーパン 白身魚のフライ ラタトゥイユ コーンスープ 牛乳	644.3(467.1) 25.1(18.5) 22.3(15.9) 2.4(1.7)	バーガーパン、パン粉 マヨネーズ、油、小麦粉 砂糖、オリーブ油 〇砂糖〇米	たら、豆乳、ベーコン 牛乳 〇鶏ひき肉〇油揚げ	たまねぎ、クリームコーン缶 なす、ズッキーニ、トマト缶 コーン缶、にんじん、黄ピーマン パセリ 〇にんじん〇コーン缶	ケチャップ、中濃ソース 鶏がらスープ、食塩 〇しょうゆ〇みりん	きつねごはん お茶
28 金	和風うどん さつま芋のレモン煮 果物	463.9(337.7) 15.1(11.4) 6.7(4.8) 1.9(1.5)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖 〇米	鶏もも皮なし、かまぼこ 〇ベーコン	はくさい、レモン、にんじん 〇にんじん〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 〇鶏がらスープ	ピラフ お茶
29 土	韓国風まぜごはん ブロッコリーのフレンチサラダ 豆腐とかぶのみそ汁	421.4(325.1) 11.9(9.1) 6.5(4.9) 1.8(1.4)	米、砂糖、油、ごま油 〇米	絹ごし豆腐、豚ひき肉 みそ、焼きのり	ブロッコリー、トマト、かぶ きゅうり、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 〇青菜ふりかけ	青菜のおにぎり お茶
31	御飯 鶏肉のマーマレード焼き	515.9(366.5)	米	鶏もも肉、挽きわり納豆	キャベツ、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	黒糖蒸しパン

月	納豆和え わかめと玉葱のみそ汁	27.5(18.9) 12.6(8.6) 2.0(1.4)	小麦粉、マーガリン、無糖粉	みそ、わかめ、かつお節 ○調製豆乳○牛乳	マーマレード、にんじん ほうれんそう	牛乳
---	--------------------	-------------------------------------	---------------	-------------------------	-----------------------	----

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです