

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()はキ	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	
02月	豚肉の生姜焼き丼 ひじきのマリネ えのきとほうれんそうのみそ汁	507.3(413.3) 25.9(20.5) 16.0(12.7) 1.9(1.4)	米、オリーブ油 砂糖、油 〇米(0.1歳児) 〇マドレーヌ(2歳児以上)	豚肉(肩ロース)、ツナ缶 みそ、ひじき 〇かぼちゃ(0.1歳児) 〇牛乳	だいこん、きゅうり ほうれんそう、にんじん えのきたけ、しょうが	しょうゆ、酢、みりん 食塩、かつおだし汁	かぼちゃごはん(0.1歳児) マドレーヌ(2歳児以上) 牛乳
03火	カレーうどん さつま芋のレモン煮 果物	537.3(425.1) 14.7(11.6) 9.5(7.5) 3.2(2.5)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖、片栗粉 〇米〇もち米〇砂糖	豚肉(肩ロース)、かまぼこ 〇鶏肉(もも皮なし)	たまねぎ、にんじん、レモン ねぎ、グリーンピース 〇まいたけ〇にんじん 〇ごぼう	かつおだし汁、カレールウ しょうゆ、食塩 〇しょうゆ〇食塩	まいたけ御飯 お茶
04水	御飯 鶏の唐揚げ 大根とハムのサラダ 玉葱とわかめのみそ汁	539.7(387.7) 25.5(17.6) 16.7(11.5) 1.9(1.4)	米、油、片栗粉、オリーブ油 〇ホットケーキ粉 〇くりの甘露煮〇黒砂糖	鶏もも肉、ハム みそ、わかめ 〇牛乳	だいこん、たまねぎ レモン、しょうが パセリ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	栗蒸しパン 牛乳
05木	ロールパン きのこのハンバーグ 小松菜のサラダ マカロニスープ 牛乳100	631.3(468.8) 27.9(20.6) 26.6(19.5) 2.5(1.9)	ロールパン、パン粉 マヨネーズ 砂糖、マカロニ、ごま 〇米〇砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶 ピザチーズ、スキムミルク 〇鶏ひき肉〇油揚げ	もやし、たまねぎ、こまつな にんじん、しめじ、エリンギ 〇にんじん〇コーン缶	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、食塩、中濃ソース 〇しょうゆ〇みりん	こきつねごはん お茶
06金	御飯 鯖のごまみそやき 春雨サラダ 豆腐と青菜のスープ	611.2(415.8) 25.7(18.2) 18.5(13.1) 2.6(1.8)	米、はるさめ、砂糖 ごま油、ごま 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン〇砂糖	さわら、絹ごし豆腐、みそ 〇牛乳〇バター〇きな粉	トマト、ねぎ、きゅうり こまつな、にんじん	酢、しょうゆ コンソメ、食塩	きな粉ラスク 牛乳
07土	そぼろあんかけ丼 ブロッコリーサラダ 大根と油揚げのみそ汁	622.9(459.7) 19.2(14.6) 20.1(14.8) 2.0(1.7)	米、片栗粉、マヨネーズ 砂糖、油、ごま油 〇米	豚ひき肉、みそ ツナ缶、油揚げ 〇ベーコン	だいこん、ブロッコリー にんじん、たまねぎ、コーン缶 グリーンピース、しょうが 〇たまねぎ〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 〇鶏がらスープ	人参ピラフ お茶
10火	スパゲティーボロネーゼ ツナサラダ コーンスープ 果物	610.2(450.4) 21.9(15.8) 17.4(12.8) 1.8(1.4)	スパゲティー、油、砂糖 〇米〇砂糖 〇あげ玉〇ごま	豚ひき肉、ツナ缶 粉チーズ、バター 〇焼きのり〇あおのり	キャベツ、たまねぎ、パセリ クリームコーン缶、コーン缶 きゅうり、ホールトマト缶 にんじん、レモン	ケチャップ、中濃ソース 酢、コンソメ、食塩 〇しょうゆ	たまねぎおにぎり お茶
11水	御飯 白身魚のあんかけ 梅肉あえ 油揚げと玉葱のみそ汁	631.4(438.9) 29.0(19.6) 22.0(14.0) 3.3(2.2)	米、片栗粉、油、砂糖 〇食パン(乳児) 〇コッペパン(幼児) 〇マヨネーズ〇油〇砂糖	たら、みそ、油揚げ かつお節 〇ハム(乳児) 〇ウインナー(幼児)〇牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん きゅうり、もやし、グリーンピース うめ干し、えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、みりん しょうゆ、食塩 〇しょうゆ	ハムサンド(乳児) ウインナードッグ(幼児) 牛乳
12木	ハヤシライス きゃべつとトマトのサラダ きのこたまごのスープ	554.0(432.6) 16.2(12.8) 11.4(8.9) 2.6(2.1)	米、じゃがいも、油 片栗粉 〇米〇いりごま	豚肉(もも)、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん トマト、きゅうり、えのきたけ しめじ、ほうれんそう 〇塩こんぶ	ハヤシルウ、鶏がらスープ 酢、しょうゆ、食塩	塩昆布ごはん お茶
13金	御飯 鶏肉の鍋照り煮 おからサラダ かぶと長葱のみそ汁	587.3(419.1) 26.7(17.8) 23.1(16.9) 2.5(1.8)	米、油、片栗粉 マヨネーズ、砂糖、ごま油 〇食パン	鶏もも肉、おから みそ、ハム 〇バター〇あおのり〇牛乳	ブロッコリー、かぶ、ねぎ にんじん、かぶ・葉、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん	青のりトースト 牛乳
14土	肉うどん ジャーマンポテト 果物	513.2(390.3) 14.0(10.7) 16.6(12.9) 1.9(1.4)	ゆでうどん、じゃがいも 油、砂糖 〇米	豚こま切れ、ベーコン	はくさい、たまねぎ にんじん、パセリ	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、食塩 〇青菜ふりかけ	青菜のおにぎり お茶
16月	御飯 魚のねぎ味噌焼き 高野豆腐の揚げ浸し 大根のすまし汁	496.2(374.6) 24.1(19.2) 10.9(10.7) 2.2(1.7)	米、油、片栗粉、砂糖 〇砂糖	生鮭、凍り豆腐、みそ 〇無糖ヨーグルト〇スキムミルク(乳児) 〇ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、ねぎ たまねぎ、えのきたけ 万能ねぎ、しょうが グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	ブレーンヨーグルト(乳児) ヨーグルト(幼児) せんべい、お茶
17火 誕生会	さつま芋ごはん 鶏天(0.1歳児)ヒレかつ(2歳児以上) ポパイサラダ きゃべつのみそ汁	635.3(464.7) 28.3(19.8) 20.8(15.1) 2.4(1.8)	米、さつまいも、パン粉 油、小麦粉、黒ごま 〇ホットケーキ粉〇砂糖(0.1歳児) 〇カステラ(2歳児以上)	鶏肉(0.1歳児)、豚ヒレ肉、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	ほうれんそう、キャベツ コーン缶 〇ハイン缶〇みかん缶 〇柿(幼児)	かつおだし汁、中濃ソース、 しょうゆ、酢、食塩	トライフルケーキ 牛乳
18水	マーボー豆腐丼 かぼちゃの甘煮 青菜のスープ	544.7(404.7) 22.4(16.6) 19.6(14.6) 2.3(1.8)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 〇食パン〇マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ 〇ピザチーズ〇牛乳	かぼちゃ、ねぎ こまつな、しょうが 〇コーン缶〇パセリ	しょうゆ、コンソメ	コーンマヨトースト 牛乳
19木	和風スパゲティー 温野菜 コンソメスープ 果物	534.4(406.4) 21.5(16.0) 10.8(7.5) 2.3(1.8)	スパゲティー、さつまいも マヨネーズ、オリーブ油 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも肉、豆乳 〇豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、なす にんじん、エリンギ、万能ねぎ 〇にんじん〇グリーンピース 〇しめじ	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、食塩 〇食塩〇しょうゆ	炊き込みごはん お茶
20金	コッペパン ラザニア コロコロサラダ 白菜のスープ	605.3(457.8) 18.1(13.8) 17.8(13.9) 2.8(2.2)	コッペパン、じゃがいも しゅうまいの皮、小麦粉 マカロニ、マヨネーズ パン粉、砂糖、油 〇米	牛乳、豚ひき肉、バター ハム、スキムミルク、粉チーズ 〇焼きのり	たまねぎ、はくさい にんじん、きゅうり コーン缶、パセリ	ケチャップ、鶏がらスープ 食塩 〇うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
21土	チャーハン トマトサラダ わかめのみそ汁	435.8(308.6) 12.6(9.0) 4.4(3.3) 2.1(1.6)	米、砂糖、油、ごま油 〇米〇砂糖	焼き豚、みそ なると、わかめ 〇チーズ〇かつお節	トマト、きゅうり、たけのこ にんじん、ピーマン、ねぎ たまねぎ、レモン、パセリ	酢、しょうゆ、食塩 かつおだし汁 〇しょうゆ	チーズおかかごはん お茶
23月	御飯 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 玉葱のみそ汁	554.7(408.6) 25.1(17.7) 17.5(12.5) 1.8(1.4)	米、油、小麦粉 砂糖、オリーブ油 〇ホットケーキ粉〇砂糖	鶏もも肉、みそ、ベーコン 〇バター〇スキムミルク 〇牛乳	キャベツ、たまねぎ、りんご きゅうり、しょうが レモン果汁 〇りんごジャム	かつおだし汁、しょうゆ、酢	スティックホットケーキ 牛乳
24火	ロールパン 鮭フライ ほうれん草ときのこのサラダ きゃべつのスープ 牛乳100	596.5(431.3) 28.6(21.7) 19.2(13.9) 2.5(1.9)	ロールパン、パン粉、油 小麦粉、マヨネーズ、砂糖 〇米	牛乳、生鮭、ベーコン 〇いわし(2歳児以上)	ほうれんそう、キャベツ しめじ、えのきたけ コーン缶、たまねぎ	中濃ソース、しょうゆ 鶏がらスープ、食塩 〇わかめふりかけ	わかめ御飯 煮干し(2歳児以上) お茶
25水 幼児遠足	菜飯 鶏団子甘辛煮 わかめの和風サラダ 白菜のみそ汁	549.2(401.9) 18.2(13.6) 17.1(12.4) 2.6(1.9)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 〇さつまいも〇ざらめ糖 〇油〇水あめ〇ごま	鶏ひき肉、みそ、わかめ 〇牛乳	はくさい、トマト きゅうり、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢 鶏がらスープ 〇しょうゆ	大学芋 牛乳
26木	ほうとう風うどん ブロッコリーとツナのサラダ 果物	546.8(409.2) 16.7(12.5) 18.2(13.8) 2.5(1.9)	ゆでうどん、油 〇米	豚こま切れ(もも)、みそ、ツナ缶 〇ベーコン	ブロッコリー、はくさい かぼちゃ、だいこん、ねぎ にんじん、しめじ、ごぼう 〇にんじん〇たまねぎ	かつおだし汁、酢 みりん、食塩 〇鶏がらスープ	ピラフ お茶
27金	御飯 豚しゃぶのかりん揚げ もやしと胡瓜の中華和え 豆腐とわかめのみそ汁	597.8(431.3) 25.5(19.1) 20.7(15.8) 2.7(2.0)	米、片栗粉、油 砂糖、ごま、ごま油 〇食パン(乳児)〇マヨネーズ 〇フランスパン(幼児)	豚しゃぶ、絹ごし豆腐 みそ、わかめ 〇粉チーズ〇牛乳	もやし、きゅうり、にんじん コーン缶、しょうが 〇パセリ	ケチャップ、ウスターソース かつおだし汁、しょうゆ 食塩 鶏がらスープ	フランスせんべい 牛乳
28土	ほうれんそうとベーコンのスパゲティー 大根サラダ 白菜のスープ	574.2(429.5) 19.1(14.1) 20.2(14.3) 2.1(1.6)	スパゲティー、マヨネーズ オリーブ油 〇米	ベーコン、ツナ缶 〇鮭フレーク	だいこん、たまねぎ、はくさい きゅうり、にんじん ほうれんそう、エリンギ	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、食塩 〇青菜ふりかけ	鮭と青菜のごはん お茶
30月	御飯 和風つくね 切干大根の旨煮 なすと油あげのみそ汁	615.9(426.0) 26.5(18.8) 21.8(15.6) 2.5(1.7)	米、砂糖、片栗粉 〇食パン〇ごま〇砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ 豆乳、油揚げ、おから さつま揚げ 〇バター〇牛乳	たまねぎ、なす、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	セサミトースト 牛乳
31火	ミルクパンキンカレー(0.1歳児) パンキンカレー(2歳児以上) キャベツとハムのサラダ 玉葱とコーンのスープ	548.7(419.5) 16.3(12.8) 11.6(9.0) 2.8(2.2)	米、油 〇米	豚肉(もも)、ハム 豆乳(0.1歳児) 〇焼きのり	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ にんじん、コーン缶、きゅうり パセリ 〇うめ干し	カレールウ、鶏がらスープ 酢、食塩	梅わかめおにぎり お茶

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。