

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 金	豚コーン丼 小松菜のサラダ 大根のみそ汁	623.4(462.0) 26.0(19.5) 29.4(21.9) 2.2(1.7)	米、マヨネーズ、砂糖 油、いりごま ○ホットケーキミックス○砂糖	豚ひき肉、ツナ缶、みそ ○卵○牛乳 ○チーズ○チェダーチーズ ○バター	もやし、コーン缶 だいこん、こまつな にんじん、しょうが ○バター	かつおだし汁、しょうゆ	チーズ入りケーキ 牛乳
02 土	あんかけごはん ブロッコリーとツナのサラダ えのきと油揚げのみそ汁	493.3(360.5) 17.0(12.6) 8.6(6.4) 2.1(1.7)	米、油、片栗粉、砂糖 ○米	豚肉、ツナ缶 みそ、油揚げ ○焼きのり	ブロッコリー、はくさい たまねぎ、えのきたけ にんじん、コーン缶、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酢、食塩 鶏がらスープ ○うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
04 月	御飯 和風ミートローフ 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	650.0(433.6) 25.7(18.2) 23.3(15.8) 2.0(1.5)	米、砂糖、片栗粉 ○米(0.1歳児) ○メロンパン	豚ひき肉、豆乳、みそ 卵、油揚げ、ひじき、おから ○焼きのり(0.1歳児) ○牛乳	はくさい、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 食塩 ○青菜ふりかけ(0.1歳児)	菜飯おにぎり(0.1歳児) メロンパン(2歳児以上) 牛乳
05 火	けんちんうどん さつま芋の甘煮 果物	509.8(370.0) 16.8(12.5) 8.2(6.1) 2.9(2.1)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖、ごま油 ○米	絹ごし豆腐、豚肉 ○ベーコン	はくさい、だいこん にんじん、ねぎ ごぼう、しめじ ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
06 水	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 白菜の塩昆布和え えのきと長葱のみそ汁	575.6(413.0) 22.3(16.4) 22.8(17.5) 2.2(1.5)	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉 ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉、みそ ○粉チーズ○牛乳	はくさい、きゅうり、ねぎ ほうれんそう、にんじん えのきたけ、塩こんぶ ○パセリ	しょうゆ、みりん かつおだし汁 鶏がらスープ	フランスせんべい 牛乳
07 木	御飯 レバーのかりんあげ 大根とツナのサラダ 玉葱と油揚げのみそ汁	596.0(443.8) 22.7(17.0) 19.1(14.2) 1.6(1.2)	米、片栗粉、油、砂糖 オリーブ油 ○さつまいも	鶏レバー、ツナ缶 油揚げ、みそ ○牛乳	だいこん、たまねぎ、レモン にんじん、しょうが、パセリ	ケチャップ、かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ウスターソース	ふかし芋 牛乳
08 金	バーガーパン チキンカツ きゃべつとベーコンドレッシング和え かぶとコーンのスープ 牛乳	653.6(482.4) 30.7(21.5) 21.5(15.6) 2.7(2.1)	ロールパン、パン粉 小麦粉、油、砂糖 オリーブ油 ○米○砂糖○いりごま	鶏もも皮なし、ベーコン 牛乳 ○煮干し(2歳児以上)	キャベツ、コーン缶 たまねぎ、かぶ きゅうり、にんじん、パセリ ○うめ干し	中濃ソース、酢 鶏がらスープ、しょうゆ ○しょうゆ○わかめふりかけ	梅わかめ御飯 カリカリたつくり(2歳児以上) お茶
09 土	焼肉丼 大根サラダ 白菜のスープ	560.9(423.3) 18.1(14.0) 15.7(11.9) 2.2(1.8)	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 ○こんぶ佃煮	たまねぎ、だいこん はくさい、きゅうり にんじん	しょうゆ、鶏がらスープ	昆布おにぎり お茶
11 月	カレーうどん ジャーマンポテト 果物	577.9(429.0) 28.7(20.4) 17.7(12.7) 2.1(1.6)	ゆでうどん、じゃがいも、油 ○米	豚肉(肩ロース)、ベーコン かまぼこ ○焼きのり	たまねぎ、にんじん、ねぎ グリンピース、コーン缶 パセリ	かつおだし汁 カレールー、しょうゆ 食塩 ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ青菜のおにぎり お茶
12 火	ロールパン スクエアハンバーグ ポパイサラダ 野菜のスープ 牛乳	645.2(494.7) 29.4(22.4) 25.6(19.2) 3.2(2.4)	ロールパン 砂糖、油 ○米○もち米 ○砂糖○ごま油	豚ひき肉、スキムミルク 牛乳、スライスチーズ おから、牛乳 ○なると○焼き豚	ほうれんそう、たまねぎ はくさい、コーン缶、にんじん トマト缶○にんじん○たけのこ ○グリンピース	ケチャップ、しょうゆ 酢、鶏がらスープ 食塩、中濃ソース ○しょうゆ○食塩	中華風おこわ お茶
13 水	御飯 厚揚げのそぼろ煮 わかめの和風サラダ きゃべつのみそ汁	520.1(401.5) 19.6(15.4) 15.9(12.5) 2.7(2.0)	米、砂糖、油、片栗粉 ○オリーブ油 ○マカロニ○砂糖	生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ ○ベーコン	キャベツ、トマト、きゅうり たまねぎ、にんじん グリンピース、えのきたけ ○たまねぎ○にんじん	かつおだし汁 しょうゆ、酢 ○ケチャップ○食塩	マカロニナポリタン お茶
14 木	御飯 ぶりのねぎ味噌焼き 梅肉あえ むらくもスープ	661.2(443.9) 31.5(22.0) 25.3(17.9) 2.6(1.8)	米、片栗粉、砂糖 ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン○砂糖(2歳児以上)	ぶり、絹ごし豆腐、鶏むね肉 卵、みそ、なると、かつお節 ○チーズ(0.1歳児)○牛乳 ○バター○コンデンスミルク	はくさい、たまねぎ きゅうり、ねぎ、にんじん うめ干し、しょうが	かつおだし汁、みりん しょうゆ、食塩	チーズトースト(0.1歳児) 練乳トースト(2歳児以上) 牛乳
15 金	御飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま和え 豚汁	564.5(425.7) 18.5(14.1) 15.3(11.8) 3.6(2.8)	米、さといも 砂糖、いりごま ○食パン○砂糖	鶏もも肉、豚こま切れ みそ ○バター○きな粉 ○牛乳	ブロッコリー、はくさい だいこん、コーン缶 ねぎ、にんじん、ごぼう	しょうゆ、かつおだし汁	きな粉サンド 牛乳
16 土	韓国風まぜごはん さつま芋のレモン煮 豆腐とかぶのみそ汁	459.6(345.6) 10.7(8.2) 4.5(3.5) 1.7(1.3)	米、さつまいも 砂糖、ごま油 ○米	絹ごし豆腐、豚ひき肉 みそ、焼きのり	レモン、かぶ、きゅうり にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ ○わかめふりかけ	わかめごはん お茶
18 月	御飯 煮魚 おからサラダ 里芋と玉葱のみそ汁	583.1(430.4) 29.5(20.8) 18.5(13.6) 2.5(1.9)	米、さといも、砂糖 マヨネーズ、油 ○さつまいも ○ホットケーキミックス	かおしい、おから みそ、ハム ○チーズ○バター ○牛乳○スキムミルク	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、	さつまいものガレット 牛乳
19 火	和風スパゲティー キャベツとトマトのサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	543.5(419.5) 18.1(14.0) 11.1(8.4) 2.1(1.6)	スパゲティー、油 オリーブ油 ○米○砂糖 ○あげ玉○ごま	鶏もも肉 ○焼きのり○あおのり	キャベツ、たまねぎ きゅうり、トマト、なす エリンギ、万能ねぎ パセリ、コーン缶	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、酢 食塩 ○しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
20 水	豚肉の生姜焼き丼 ほうれん草ときのこのサラダ 白菜のみそ汁	560.6(397.7) 29.5(21.0) 17.5(12.5) 2.9(2.0)	米、マヨネーズ、砂糖、油 ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン(2歳児以上)○砂糖	豚肉(肩ロース)、みそ ベーコン ○みそ○ビザチーズ ○牛乳	ほうれんそう、はくさい しめじ、えのきたけ コーン缶、たまねぎ しょうが	かつおだし汁、しょうゆ ○みりん	甘みそトースト 牛乳
21 木	御飯 高野豆腐の揚げ煮 白菜おからあえ 大根とわかめのみそ汁	558.5(425.5) 22.2(17.0) 22.5(17.2) 2.3(1.8)	米、砂糖、油、片栗粉、ごま ○ホットケーキ粉 ○小麦粉○マヨネーズ	豚ひき肉、凍り豆腐 みそ、わかめ、かつお節 ○ツナ缶○牛乳	はくさい、だいこん、にんじん 赤ピーマン、ピーマン たまねぎ、きゅうり ○コーン缶○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○食塩	ツナコーンパン 牛乳
22 金 誕生会	チーズパン(乳児) チーズパンとバターロール(幼児) 鶏のから揚げ パンブキンサラダ コーンスープ	590.2(401.6) 20.8(14.1) 27.2(20.6) 2.2(1.4)	チーズパン、ロールパン(幼児) 砂糖、マヨネーズ、油 ○ホットケーキ粉○油(0.1歳児) ○ロールケーキ(2歳児以上)	鶏もも肉 ○豆乳(0.1歳児) ○ホイップクリーム(2歳児以上)	コーン缶、クリームコーン缶 にんじん、きゅうり、かぼちゃ しょうが○もも缶○みかん缶 ○いちご	しょうゆ 鶏がらスープ、食塩	パンケーキ(0.1歳児) ロールケーキ(2歳児以上) お茶
23 土	そぼろあんかけ丼 マカロニサラダ かぶのみそ汁	569.3(427.2) 20.4(15.6) 13.9(11.0) 2.1(1.6)	米、マカロニ、マヨネーズ 砂糖、片栗粉、油 ○米○砂糖	豚ひき肉、ハム、みそ ○チーズ○かつお節	かぶ、たまねぎ、きゅうり かぶ・薬、にんじん グリンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 ○しょうゆ	チーズおからおにぎり お茶
25 月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の煮物 玉葱としめじのみそ汁	552.1(390.1) 27.8(19.2) 14.1(9.8) 2.8(2.1)	米、砂糖 ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン(2歳児以上)	鶏もも肉、みそ ○ビザチーズ○牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん ごぼう、マーマレード、しめじ ほうれんそう、いんげん ○ホールのトマト缶○たまねぎ	しょうゆ、かつおだし汁 みりん ○ケチャップ○みりん	トマトチーズトースト 牛乳
26 火	キッズピビンバ ココロサラダ 白菜のスープ	557.3(423.4) 20.1(15.2) 19.8(15.0) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖、いりごま ごま油、油 ○ホットケーキミックス○砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉 ハム ○バター○牛乳 ○スキムミルク	もやし、ほうれんそう はくさい、にんじん、きゅうり コーン缶、ねぎ、しょうが ○いちごジャム	しょうゆ、鶏がらスープ 食塩	スティックホットケーキ 牛乳
27 水	御飯 松風焼き キャベツの胡麻ネーズ和え わかめと玉葱のみそ汁	585.5(450.7) 23.0(16.4) 19.2(13.8) 2.4(1.8)	米、マヨネーズ いりごま、油、砂糖 ○食パン○砂糖(0.1歳児) ○クラッカー(2歳児以上)	鶏ひき肉、みそ、ちくわ 豆乳、おから、わかめ ○牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん ○りんご(0.1歳児)	かつおだし汁、しょうゆ	ジャムサンド(0.1歳児) マシュマロサンド(2歳児以上) せんべい(2歳児以上) 牛乳
28 木	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	508.4(378.4) 16.3(12.4) 11.1(8.4) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、オリーブ油 砂糖、油 ○ホットケーキミックス○黒砂糖	豚肉(もも)、ハム ○豆乳	たまねぎ、だいこん クリームコーン缶、コーン缶 にんじん、きゅうり	ハヤシルウ、りんご酢 鶏がらスープ、食塩	黒糖蒸しパン お茶

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。