

2024年05月

献立表

沼間愛児園(一般)

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 水	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の旨煮 玉葱とわかめみそ汁	551.4(404.7) 23.2(16.6) 20.7(15.0) 2.4(1.8)	米、砂糖、油 ○小麦粉○マヨネーズ	鶏肉、油揚げ、わかめ ○スキムミルク○ベーコン ○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 ○コーン缶○たまねぎ ○パセリ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん ○食塩	ベーコンコーンパン 牛乳
02 木	ツナとコーンのスパゲティー 粉ふき芋・にんじんのオレンジ煮 きゃべつのスープ	528.0(402.3) 18.3(14.1) 11.8(9.2) 1.9(1.5)	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 みかんジュース、にんじん コーン缶、エリンギィ パセリ	しょうゆ、みりん、食塩 鶏がらスープ	うめちりごはん お茶
07 火	野菜うどん ジャーマンポテト オレンジ	492.3(370.3) 19.4(14.3) 11.7(8.0) 2.5(1.8)	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、オレンジ ○にんじん○しめじ ○グリーンピース	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
08 水	御飯 さわらのごまみそやき 野菜の煮物 青菜のスープ	539.9(393.3) 27.9(20.9) 18.7(13.9) 1.6(1.2)	米、砂糖 ごま油、ごま ○食パン	さわら、鶏もも肉、みそ ○バター○あおのり ○牛乳	だいこん、こまつな にんじん、ねぎ しめじ、いんげん	しょうゆ、みりん かつおだし汁 鶏がらスープ	青のりトースト 牛乳
09 木	チーズパン ササミフライ マカロニサラダ コーンスープ 牛乳	628.9(427.9) 29.7(20.1) 17.9(11.9) 1.9(1.3)	チーズパン、マカロニ パン粉、小麦粉 マヨネーズ、油 ○米	牛乳、鶏ささ身、ツナ缶 ○しらす干し	クリームコーン缶 コーン缶、きゅうり にんじん	中濃ソース、食塩 鶏がらスープ	しらすと青菜のごはん お茶
10 金	御飯 和風つくね きゃべつとアスパラサラダ 厚揚げのみそ汁	581.3(439.3) 24.5(18.7) 21.7(16.2) 1.9(1.5)	米、マヨネーズ 砂糖、片栗粉 ○ホットケーキ粉○砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉 生揚げ、豆乳、みそ おから、ベーコン ○バター○牛乳○スキムミル ク	キャベツ、たまねぎ、にんじん コーン缶、ねぎ、ほうれんそう グリーンアスパラガス ○いちごジャム	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	スティックホットケーキ 牛乳
11 土	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ツナサラダ わかめと油揚げのみそ汁	549.3(433.3) 18.9(15.1) 13.9(11.2) 2.0(1.8)	米、じゃがいも、油 砂糖、片栗粉 ○米	油揚げ、豚ひき肉 ツナ缶、みそ、わかめ ○こんぶ佃煮	キャベツ、たまねぎ、トマト きゅうり、にんじん グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ	昆布ごはん お茶
13 月	焼肉丼 小松菜のサラダ えのきと大根のみそ汁	560.2(409.9) 20.8(15.8) 15.1(11.9) 2.7(2.1)	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	わかめおにぎり お茶
14 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	555.9(416.6) 23.0(17.4) 22.4(16.7) 2.3(1.8)	米、じゃがいも 砂糖、油、片栗粉 ○食パン○砂糖 ○いりごま	生揚げ、豚ひき肉、みそ かにかまぼこ、わかめ ○バター○牛乳	きゅうり、はくさい	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん	セサミトースト 牛乳
15 水 誕生会	鮭菜飯 油淋鶏 春きゃべつのミックスサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	577.5(449.3) 20.6(16.3) 15.3(11.4) 2.6(1.8)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油	鶏もも肉、絹ごし豆腐 生鮭、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 ○みかん缶 ○りんごジュース	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酢、食塩	フルーツボンチ せんべい、お茶
16 木	アスパラのスパゲティー かぼちゃサラダ 玉葱とコーンのスープ オレンジ	562.0(440.3) 20.3(15.9) 12.3(9.6) 2.4(1.9)	スパゲティー、マヨネーズ オリーブ油 ○米○砂糖○ごま油	鶏もも肉 ○豚ひき肉○焼きのり	かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶 グリーンアスパラガス、きゅうり エリンギィ、にんじん、パセリ、オレンジ ○きゅうり○にんじん○しょうが	しょうゆ、みりん、食塩 鶏がらスープ ○しょうゆ	韓国風まぜごはん お茶
17 金	御飯 松風焼き 梅肉あえ えのきと油揚げのみそ汁	538.4(382.3) 27.4(18.9) 14.8(10.2) 2.5(1.7)	米、砂糖、ごま ○食パン○砂糖	鶏ひき肉、みそ、豆乳 油揚げ、かつお節、おから ○バター○きな粉	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	かつおだし汁、しょうゆ みりん	きな粉サンド 牛乳
18 土	あんかけごはん トマトの中華風サラダ 大根のみそ汁	489.2(353.0) 20.6(15.7) 6.0(4.7) 1.7(1.2)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 ○米	豚肉(もも)、みそ ○鮭フレーク○焼きのり	トマト、はくさい、たまねぎ だいこん、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	鮭おにぎり お茶
20 月	御飯 煮魚 うの花炒り じゃがいもと玉葱のみそ汁	517.0(375.2) 25.5(19.0) 10.5(7.3) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、砂糖 ○ホットケーキ粉○黒砂糖	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ ○スキムミルク○牛乳	たまねぎ、ねぎ、にんじん グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	黒糖蒸しパン 牛乳
21 火	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	608.7(492.7) 23.2(18.7) 21.3(16.4) 2.8(2.2)	米、さつまいも、片栗粉 油、砂糖 ○食パン(乳児) ○ロールパン(幼児) ○マヨネーズ	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	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
22 水	きつねうどん じゃがいもとアスパラのサラダ バナナ	511.5(386.4) 18.9(14.5) 12.3(9.4) 2.3(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 ○米	鶏もも肉、油揚げ かまぼこ、ツナ缶 ○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、バナナ ○にんじん○たまねぎ	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
23 木	ハヤシライス フレンチサラダ コーンスープ	578.5(456.4) 11.9(9.4) 11.2(8.8) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、油	豚肉(もも)	キャベツ、たまねぎ クリームコーン缶、コーン缶 にんじん、パイン缶 きゅうり、干しぶどう	ハヤシルウ、酢 鶏がらスープ、食塩	あおりんごゼリー せんべい、お茶
24 金	御飯 レバーのかりんあげ ナムル 玉葱のみそ汁	588.4(422.0) 24.6(18.3) 19.0(14.4) 2.6(1.9)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ	鶏レバー、みそ、ハム ○粉チーズ○牛乳	ほうれんそう、もやし たまねぎ、しょうが ○パセリ	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、中濃ソース	フランスせんべい 牛乳
25 土	そぼろあんかけ丼 ブロッコリーサラダ 厚揚げとほうれんそうのみそ汁	544.1(397.8) 17.7(13.0) 10.5(7.7) 2.0(1.5)	米、片栗粉、マヨネーズ 砂糖、油、ごま油 ○米○砂糖	豚ひき肉、みそ ツナ缶、油揚げ ○かつお節	ほうれんそう、ブロッコリー たまねぎ、にんじん、コーン缶 グリーンピース、しょうが ○梅干し	しょうゆ、かつおだし汁 酢、みりん、食塩 ○しょうゆ	梅おかかごはん お茶
27 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	581.0(418.7) 30.3(22.7) 19.7(14.3) 2.9(2.1)	米、油、砂糖 ○食パン(乳児) ○コッペパン(幼児) ○マヨネーズ	豚肉(肩ロース)、みそ わかめ、生揚げ ○ピザチーズ○しらす干し ○あおのり○牛乳	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	じゃこトースト 牛乳
28 火	和風スパゲティー ポテトサラダ はくさいのスープ オレンジ	537.9(380.3) 24.6(13.9) 10.3(7.5) 2.8(1.9)	スパゲティー、じゃがいも マヨネーズ、オリーブ油、油 ○米	鶏もも肉 ○煮干し(幼児)○焼きのり	たまねぎ、はくさい、なす にんじん、きゅうり エリンギィ、万能ねぎ、オレンジ	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、食塩	青菜おにぎり 煮干し(幼児)、お茶
29 水	御飯 かじきの鍋照り煮 キャベツとコーンのサラダ えのきと大根のみそ汁	599.2(413.2) 24.4(16.4) 23.0(15.8) 2.1(1.6)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油 ○食パン○さつまいも○砂糖(1歳児) ○メロンパン(2歳以上)	かじき、みそ ○牛乳	キャベツ、だいこん きゅうり、コーン缶 しょうが、えのき ○りんご(1歳児)	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酢、食塩	食パン・フルーツきんとん(1歳児) メロンパン(2歳児以上) 牛乳
30 木	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 牛乳	565.4(392.7) 27.8(18.9) 18.4(13.1) 2.2(1.5)	コッペパン、マヨネーズ 砂糖、油 ○米	牛乳、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○にんじん ○塩こんぶ	酢、食塩 鶏がらスープ	塩昆布とツナのごはん お茶
31 金	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	566.5(440.8) 19.8(15.6) 17.5(13.9) 2.1(1.6)	米、油、砂糖、片栗粉 ○マカロニ○砂糖 ○オリーブ油	豚ひき肉、凍り豆腐、みそ ○ベーコン	かぼちゃ、キャベツ 赤ピーマン、ピーマン たまねぎ ○たまねぎ○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○ケチャップ○食塩	マカロニナポリタン お茶

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。果物は都合により変更させていただきます。