

2024年06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 (○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	チャーハン キャベツとトマトの中華和え・チーズ わかめスープ	452.0(329.5) 13.7(10.2) 7.1(5.1) 2.2(1.6)	米、ごま油、砂糖 ○米	焼き豚、チーズ、わかめ ○焼きのり	キャベツ、トマト、きゅうり たけのこ、にんじん ねぎ、グリーンピース	しょうゆ、酢、食塩 鶏がらスープ ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこと青菜のおにぎり お茶
03 月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	526.9(386.4) 27.6(19.7) 14.9(10.7) 2.7(2.0)	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、油揚げ ○ピザチーズ○牛乳	はくさい、マーマレード にんじん、切り干し大根 ○たまねぎ ○ホールトマト缶	しょうゆ、かつおだし汁 ○ケチャップ○みりん	トマトチーズトースト 牛乳
04 火	御飯 さわらのねぎ味噌焼き 梅肉あえ 大根とえのきのすまし汁	463.2(348.2) 21.0(15.9) 16.5(12.4) 2.1(1.6)	米、砂糖 ○じゃがいも○油	さわら、みそ、かつお節 ○牛乳	はくさい、だいこん、きゅうり ねぎ、ほうれんそう、えのきたけ にんじん、うめ干し、しょうが	みりん、しょうゆ 食塩、かつおだし汁 ○食塩	フライドポテト 牛乳
05 水	マーボー豆腐丼 わかめとコーンサラダ 青菜のスープ	529.7(378.6) 20.1(14.2) 16.3(11.3) 2.1(1.6)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま ○ホットケーキ粉○黒砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○豆乳○牛乳	ねぎ、キャベツ コーン缶、こまつな しょうが	しょうゆ、酢、鶏がらスープ	黒糖蒸しパン 牛乳
06 木	野菜うどん かぼちゃの甘煮 オレンジ	434.5(321.7) 15.6(11.9) 6.7(4.9) 2.1(1.6)	ゆでうどん、砂糖 ○米	鶏もも皮なし、かまぼこ ○ベーコン	かぼちゃ、オレンジ にんじん、キャベツ ○にんじん○たまねぎ	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
07 金	御飯 チキンカツ ハンサンスー きゃべつと油揚げの味噌汁	613.1(448.7) 22.7(15.5) 10.1(7.7) 1.7(1.2)	米、パン粉、はるさめ 小麦粉、油、砂糖 ごま油 ○寒天青りんごゼリー	鶏もも肉、ハム みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん きゃべつ	中濃ソース、酢 しょうゆ、食塩	青りんごゼリー せんべい、お茶
08 土	豚丼 のりあえ じゃがいもと玉葱のみそ汁	546.5(410.8) 21.2(16.3) 11.0(8.7) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、砂糖 ○米○砂糖	豚肉(ロース)、みそ、刻みのり ○かつお節	もやし、たまねぎ ほうれんそう、しらたき にんじん ○うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○しょうゆ	梅おかかごはん お茶
10 月	焼肉丼 ナムル 豆腐ときのこのみそ汁	651.2(436.3) 29.7(20.6) 26.5(16.4) 3.5(2.2)	米、砂糖、ごま油、いりごま ○油○砂糖○マヨネーズ ○食パン(乳児) ○コッペパン(幼児)	豚肉(肩ロース) 絹ごし豆腐、みそ、ハム ○チーズ(乳児) ○ウインナー(幼児)○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ もやし、にんじん えのきたけ、しめじ ○たまねぎ(幼児)	かつおだし汁、しょうゆ ○ケチャップ	チーズサンド(乳児) ウインナードッグ(幼児) 牛乳
11 火	スパゲティーナポリタン ツナと野菜のサラダ コーンスープ オレンジ	562.1(449.8) 16.7(13.4) 15.5(12.1) 2.2(1.7)	スパゲティー、油、砂糖 ○米○砂糖○ごま油	ベーコン、ツナ ○豚ひき肉○焼きのり	オレンジ、キャベツ、たまねぎ クリームコーン缶、コーン缶、しめじ だいこん、ピーマン、にんじん ○きゅうり○にんじん○しょうが	ケチャップ、鶏がらスープ 酢、食塩 ○しょうゆ	韓国風まぜごはん お茶
12 水 誕生会	梅わかめごはん あじフライ トマトサラダ 大根と生揚げのみそ汁	573.8(431.8) 19.7(15.4) 14.9(11.1) 2.1(1.6)	米、パン粉 小麦粉、油、砂糖	あじ、生揚げ、みそ	トマト、だいこん、きゅうり、パセリ にんじん、たまねぎ、万能ねぎ レモン、梅干し ○りんごジュース ○パイン缶○みかん	かつおだし汁、中濃ソース 酢、食塩	あじさいフルーツボンチ せんべい、お茶
13 木	コッペパン ハンバーグ ひじきのサラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	669.8(480.4) 27.0(19.5) 23.6(17.2) 3.2(2.3)	コッペパン、パン粉 砂糖、マヨネーズ ○米	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶 ひじき、スキムミルク ○油揚げ	たまねぎ、コーン缶、きゅうり キャベツ、にんじん、パセリ ○にんじん○なめたけ ○グリーンピース	ケチャップ、酢 鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ	炊き込みごはん お茶
14 金	御飯 鶏肉のりんごソースかけ キャベツの胡麻ネーズ和え かぶとしめじのみそ汁	550.9(401.8) 26.5(18.7) 20.9(15.0) 2.3(1.7)	米、油、マヨネーズ 小麦粉、砂糖、いりごま ○食パン○マヨネーズ	鶏もも肉、みそ、ちくわ ○しらす干し○ピザチーズ ○あおのり○牛乳	キャベツ、かぶ、きゅうり りんご、にんじん、しめじ かぶ・葉、しょうが、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酢	じゃこトースト 牛乳
15 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	562.2(438.9) 19.5(15.3) 14.9(11.8) 1.8(1.5)	米、片栗粉、マヨネーズ 砂糖、油、ごま油 ○米	豚ひき肉、生揚げ みそ、ツナ缶 ○こんぶ佃煮	ブロッコリー、たまねぎ ほうれんそう、にんじん コーン缶、グリーンピース しょうが	しょうゆ、かつおだし汁	昆布ごはん お茶
17 月	御飯 松風焼き うの花炒り なすのみそ汁	581.3(387.9) 24.7(16.9) 20.7(13.6) 2.1(1.5)	米、砂糖、油 いりごま ○食パン○さつまいも(0.1歳児) ○メロンパン(2歳児以上)	鶏ひき肉、おかから、みそ 豚ひき肉、豆乳、油揚げ ○牛乳	たまねぎ、なす、ねぎ にんじん、ほうれんそう ○りんご○パイン缶○りんごジュース (0.1歳児)	かつおだし汁、しょうゆ	食パン・フルーツきんとん(0.1歳児) メロンパン(2歳児以上) 牛乳
18 火	ハヤシライス マカロニサラダ 白菜のスープ オレンジ	608.0(441.6) 21.1(15.5) 21.4(16.4) 2.7(2.0)	米、じゃがいも、油 マカロニ、マヨネーズ ○マヨネーズ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児)	豚肉、ツナ缶 ○粉チーズ○油揚げ	たまねぎ、はくさい、オレンジ にんじん、きゅうり ○パセリ	ハヤシルウ、しょうゆ 食塩 鶏がらスープ	フランスせんべい 牛乳
19 水	ジャージャー麺風 ジャーマンポテト わかめスープ	541.4(412.9) 21.3(16.3) 18.3(13.9) 2.0(1.5)	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖 油、片栗粉、ごま油 ○米○砂糖	豚ひき肉、ベーコン みそ、わかめ ○油揚げ	たまねぎ、にんじん 万能ねぎ、しょうが コーン缶 ○にんじん	しょうゆ、食塩 鶏がらスープ ○しょうゆ○みりん	きつねごはん お茶
20 木	御飯 手作りがんも 小松菜のサラダ きゃべつのみそ汁	630.2(468.9) 21.4(16.0) 27.0(20.4) 1.8(1.3)	米、パン粉、油、片栗粉 マヨネーズ、砂糖、いりごま ○あんぱんまんせんべい(乳児) ○星食べよ(幼児)	木綿豆腐、ツナ缶 ひじき、みそ ○牛乳 ○アスパラガスクッキー(乳児) ○チョコイスクッキー(幼児)	もやし、キャベツ、こまつな にんじん、たまねぎ いんげん ○なめたけ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	クッキー せんべい 牛乳
21 金	コッペパン ラザニア きゃべつとベーコンドレッシング和え しめじと野菜のスープ	589.2(452.1) 19.1(14.6) 16.0(12.5) 2.9(2.2)	コッペパン、しゅうまいの皮 小麦粉、パン粉、砂糖 オリーブ油、油 ○米	牛乳、豚ひき肉、バター ベーコン、スキムミルク 粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、かぶ にんじん、きゅうり、しめじ パセリ ○そらまめ○塩こんぶ	ケチャップ、酢 鶏がらスープ 食塩、しょうゆ ○食塩	そらまめごはん お茶
22 土	あんかけごはん トマトの中華風サラダ 大根とわかめのみそ汁	487.4(353.0) 20.4(15.7) 6.0(4.7) 1.6(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、わかめ	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
24 月	御飯 煮魚 きんぴら 生揚げとわかめのみそ汁	536.7(390.7) 28.3(21.2) 16.8(12.4) 2.7(2.1)	米、砂糖 いりごま、ごま油 ○食パン○マヨネーズ	かれい、生揚げ、みそ ちくわ、わかめ ○チーズ○あおのり ○牛乳	ごぼう、にんじん、きぬさや しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	青のりチーズトースト 牛乳
25 火	和風スパゲティー キャベツとハムのサラダ コーンとトマトのスープ	524.3(363.1) 25.5(14.4) 9.9(6.7) 3.4(2.4)	スパゲティー、油 オリーブ油、片栗粉 ○米	鶏もも肉、ハム ○煮干し(幼児) ○焼きのり	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 クリームコーン缶、きゅうり、なす エリンギ、ホールトマト缶 万能ねぎ、チンゲンサイ	しょうゆ、みりん 酢、食塩 鶏がらスープ	青菜おにぎり 煮干し(幼児)、お茶
26 水	御飯 鶏肉の甘みそ焼き わかめの和風サラダ 大根のすまし汁	518.8(378.1) 24.5(18.2) 15.6(11.2) 2.7(1.9)	米、いりごま、油、砂糖 ○食パン○砂糖	鶏もも肉、みそ、わかめ ○バター○きな粉○牛乳	だいこん、トマト きゅうり、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	きな粉サンド 牛乳
27 木	ロールパン カレーグラタン ミックスサラダ 野菜スープ 牛乳	574.7(416.4) 20.4(15.3) 20.6(15.2) 3.2(2.4)	ロールパン、じゃがいも 油 ○米	牛乳、豚ひき肉 ピザチーズ、豆乳	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ だいこん、トマト、コーン缶 きゅうり、なす、ズッキーニ、パセリ にんじん、しめじ、ホールトマト缶	カレールウ 鶏がらスープ 酢、食塩	わかめごはん お茶
28 金	御飯 レバーのかりんあげ もやしと胡瓜の中華和え 玉葱のみそ汁	570.5(426.0) 22.9(16.5) 17.1(12.7) 1.8(1.4)	米、片栗粉、油 砂糖、すりごま、ごま油 ○ホットケーキ粉○砂糖	鶏レバー、みそ ○スキムミルク ○バター○牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン缶、しょうが ○りんごジャム	ケチャップ、しょうゆ、食塩 ウスターソース、かつおだし汁 鶏がらスープ	スティックホットケーキ 牛乳
29 土	豚コーン丼 ポテトサラダ 白菜のみそ汁	603.0(451.9) 19.4(14.9) 18.5(14.4) 1.9(1.5)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、油 ○米	豚ひき肉、みそ ○ベーコン	コーン缶、はくさい にんじん、きゅうり しょうが ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 ○鶏がらスープ	人参ピラフ 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。