

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月	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の旨煮 玉葱のみそ汁 オレンジ	618.3(422.0) 25.5(17.4) 23.4(14.9) 2.1(1.6)	米、砂糖 〇米(0.1歳児) 〇マドレーヌ(2歳児以上)	鶏もも肉、みそ、油揚げ 〇牛乳	オレンジ、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 〇わかめふりかけ(0.1歳児)	わかめごはん(0.1歳児) マドレーヌ 牛乳
02火	御飯 おろしつくね 春雨サラダ わかめと油揚げのみそ汁	557.2(404.6) 23.4(17.3) 20.3(15.1) 2.3(1.6)	米、ほろさめ、パン粉 砂糖、片栗粉、ごま油 〇食パン	豚ひき肉、鶏ひき肉 卵、みそ、油揚げ 〇あおのり〇バター〇牛乳	たまねぎ、トマト、だいこん きゅうり、ねぎ、にんじん エリンギ、赤ピーマン わかめ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん、食塩	青のりトースト 牛乳
03水	ツナとコーンのスパゲティー きゃべつとベーコンドレッシング和え 野菜スープ	561.5(404.9) 25.2(14.4) 14.9(11.2) 2.8(1.8)	スパゲティー、油 砂糖、オリーブ油 〇米	ツナ缶、ベーコン 〇煮干し(幼児)	キャベツ、たまねぎ、パセリ だいこん、にんじん、きゅうり しめじ、コーン缶、エリンギ うめ干し	しょうゆ、みりん、酢 鶏がらスープ 〇野菜ふりかけ	梅と青菜のごはん 煮干し(幼児) お茶
04木	コッペパン 鮭ヨーグルト焼き マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	670.7(470.3) 27.4(19.5) 21.6(15.6) 1.8(1.2)	コッペパン、マカロニ マヨネーズ 〇米〇あげ玉〇砂糖〇ごま	生鮭、ハム、ヨーグルト 焼きのり〇あおのり	たまねぎ、にんじん、きゅうり パセリ	鶏がらスープ 食塩、カレー粉 〇しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
05金 夏祭り	カレーピラフ 鶏の唐揚げ トマトサラダ コーンと野菜のスープ	395.9(291.9) 17.2(13.2) 13.5(10.3) 1.7(1.3)	米、油、片栗粉、砂糖 〇寒天ゼリー	鶏もも肉、ベーコン	トマト、たまねぎ、にんじん コーン缶、きゅうり レモン、パセリ、しょうが 〇パイナップル缶〇りんごジュース	しょうゆ、みりん、酢 鶏がらスープ 〇炭酸水	シュワシュワゼリー せんべい お茶
06土	キッズピピンパ ブロッコリーの和風マヨネーズ・トマト かぶのみそ汁	513.5(373.9) 18.7(13.6) 11.0(8.0) 2.3(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、ごま油、油 〇米〇米	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ 〇チーズ〇かつお節	ブロッコリー、もやし ほうれんそう、トマト、かぶ にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢 〇しょうゆ	チーズおかかおにぎり お茶
08月	焼肉丼 さつまいもの甘煮 わかめと長葱のみそ汁	603.5(445.0) 25.8(19.5) 20.8(15.5) 3.1(2.4)	米、さつまいも、砂糖 いりごま、ごま油 〇食パン〇マヨネーズ	豚肉(肩ロース)、みそ、わかめ 〇あおのり〇じゃこ 〇ピザチーズ〇牛乳	たまねぎ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	じゃこトースト 牛乳
09火 誕生会	とうもろこし御飯 鱈の香味揚げ キャベツとトマトのサラダ 豆腐とほうれんそうの味噌汁	586.6(447.0) 19.6(15.2) 12.1(9.3) 2.5(2.0)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油 〇寒天ゼリー	あじ、絹ごし豆腐、みそ	キャベツ、とうもろこし きゅうり、トマト、ほうれんそう ねぎ、しょうが 〇りんご天然果汁〇みかん缶	みりん、しょうゆ、酢 食塩、かつおだし汁	フルーツポンチ せんべい、お茶
10水	和風うどん ジャーマンポテト オレンジ	436.7(324.4) 16.6(12.7) 7.7(5.7) 2.2(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも、油 〇米	鶏もも皮なし、ベーコン かまぼこ 〇鮭フレーク	オレンジ、はくさい たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 〇わかめふりかけ	鮭わかめごはん お茶
11木	ロールパン 鶏のチーズ焼き 大根とハムのりんご酢のサラダ きゃべつスープ	579.1(400.8) 28.3(15.3) 24.5(16.7) 2.2(1.3)	ロールパン、マヨネーズ パン粉、オリーブ油 砂糖、油 〇米	鶏もも肉、ピザチーズ、ハム 〇こんぶ佃煮 〇煮干し(幼児)	だいこん、キャベツ きゅうり、パセリ	りんご酢、食塩 鶏がらスープ	昆布ごはん 煮干し(幼児) お茶
12金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 梅肉あえ なすと青菜の味噌汁	529.1(402.7) 19.8(14.9) 17.1(12.3) 2.3(1.7)	米、砂糖、片栗粉、油 〇食パン(0.1歳児) 〇クラッカー〇マシュマロ	生揚げ、豚ひき肉 みそ、かつお節 〇チーズ(0.1歳児) 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	チーズトースト(0.1歳児) マシュマロサンド・せんべい(2歳児以上) 牛乳
13土	ケチャップライス ポテトサラダ 白菜のスープ	477.2(372.0) 12.3(9.6) 8.7(7.0) 2.2(1.6)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 〇米	鶏肉(もも皮なし)、バター	はくさい、たまねぎ にんじん、きゅうり グリーンピース	ケチャップ、鶏がらスープ 食塩	菜飯 お茶
16火	御飯 煮魚 さつまいもとひじきの煮物 大根のみそ汁	545.4(401.5) 25.4(19.0) 11.6(8.3) 2.8(2.1)	米、さつまいも、砂糖 〇食パン〇砂糖	かれい、みそ さつまいも、ひじき 〇牛乳〇バター〇きな粉	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
17水	マーボー豆腐丼 トマトの中華風サラダ わかめスープ	547.0(409.2) 21.9(16.3) 18.1(13.4) 1.8(1.4)	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油 〇ホットケーキ粉〇砂糖	豚ひき肉、みそ 木綿豆腐、わかめ 〇バター〇スキムミルク 〇牛乳	トマト、ねぎ、たまねぎ しょうが 〇いちごジャム	しょうゆ、酢 鶏がらスープ	スティックホットケーキ 牛乳
18木	ナスとベーコンのスパゲティー キャベツとコーンのサラダ 青菜のスープ すいか	527.9(397.7) 15.0(11.4) 14.0(10.7) 2.3(1.7)	スパゲティー、油 〇米	ベーコン 〇じゃこ〇焼きのり	キャベツ、すいか、たまねぎ なす、コーン缶、ごまつな きゅうり、ねぎ、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	いりこ青菜のおにぎり お茶
19金	食パン 角切りハンバーグ アスパラサラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	676.4(502.3) 28.3(21.0) 24.6(17.8) 2.9(2.1)	食パン、パン粉 砂糖、マヨネーズ 〇米〇砂糖〇ごま油	豚ひき肉、牛乳 ベーコン、スキムミルク 〇鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、パセリ グリーンアスパラガス、コーン缶 にんじん 〇しめじ 〇にんじん〇グリーンピース	ケチャップ、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 〇米	豚肉(もも)、みそ 〇鮭フレーク〇焼きのり	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
22月	豚肉の生姜焼き丼 コロコロサラダ きゃべつのみそ汁	617.6(439.5) 28.5(20.7) 22.4(16.2) 2.2(1.5)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖、油 〇食パン〇いりごま〇砂糖	豚肉(肩ロース)、みそ、ツナ 缶 〇バター〇牛乳	キャベツ、きゅうり にんじん、しょうが	しょうゆ、食塩 かつおだし汁	セサミトースト 牛乳
23火	カレーライス わかめとコーンサラダ 白菜のスープ	477.6(366.0) 16.9(13.2) 9.3(9.2) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、油 〇砂糖	豚肉(もも)、わかめ 〇プレーンヨーグルト(乳児) 〇カップヨーグルト(幼児)、	たまねぎ、はくさい にんじん、きゅうり、コーン缶	カレールー、しょうゆ 酢、鶏がらスープ	プレーンヨーグルト(0.1歳児) カップヨーグルト(幼児) せんべい、お茶
24水	御飯 魚のごまみそやき 高野豆腐と野菜の煮物 なすと玉葱のみそ汁	578.6(416.0) 27.8(20.8) 21.5(16.4) 2.4(1.7)	米、砂糖、ごま油、ごま 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	さくら、鶏もも肉 みそ、凍り豆腐 〇粉チーズ〇牛乳	だいこん、にんじん なす、たまねぎ、しめじ いんげん 〇パセリ	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁	フランスせんべい 牛乳
25木	バーガーパン ササミフライ ラタトゥイユ コーンスープ	552.1(394.3) 26.7(18.2) 13.6(9.7) 1.7(1.2)	ロールパン、パン粉 小麦粉、油 オリーブ油、砂糖 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏ささ身、ベーコン 〇じゃこ	クリームコーン缶、ホールトマト缶 コーン缶、なす、ズッキーニ たまねぎ、にんじん、黄ピーマン	ケチャップ、中濃ソース 食塩、鶏がらスープ 〇しょうゆ	じゃこごはん お茶
26金	野菜うどん さつまいものレモン煮 すいか	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	すいか、きゃべつ 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
27土	そぼろあんかけ丼 わかめとツナの和え物 かぶと油揚げのみそ汁	549.6(415.3) 19.3(15.0) 11.5(9.2) 2.6(2.2)	米、砂糖、片栗粉 油、ごま油 〇米〇砂糖	豚ひき肉、みそ、ツナ缶 油揚げ、わかめ 〇かつお節	きゅうり、かぶ、トマト たまねぎ、にんじん グリーンピース、しょうが うめぼし	かつおだし汁、しょうゆ、酢 〇しょうゆ	梅おかかごはん お茶
29月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 納豆和え 大根のみそ汁	507.8(362.3) 28.2(19.5) 13.7(9.4) 2.0(1.4)	米 〇ホットケーキミックス 〇砂糖	鶏もも肉、挽きわり納豆 みそ、かつお節 〇チーズ〇牛乳	キャベツ、だいこん マーマレード、にんじん ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ	チーズ蒸しパン 牛乳
30火	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	508.9(372.3) 19.3(14.5) 17.5(13.6) 1.6(1.2)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、油 片栗粉、いりごま	生揚げ、豚ひき肉 ツナ缶、みそ	もやし、はくさい ごまつな、にんじん 〇とうもろこし	しょうゆ、みりん かつおだし汁 〇食塩	ゆでとうもろこし せんべい、お茶
31水	御飯 松風焼き かぼちの甘煮 豆腐とわかめのみそ汁	561.4(408.3) 16.4(11.3) 9.3(6.6) 1.9(1.2)	米、砂糖、油、いりごま 〇青りんご寒天ゼリー	鶏ひき肉、みそ 調製豆乳、おから 豆腐、わかめ	かぼち、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	青りんごゼリー せんべい、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。