

2024年08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	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 木	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	521.7(361.0) 25.3(14.3) 9.9(6.7) 2.6(1.7)	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、なす クリームコーン缶、チンゲンサイ エリンギイ、ホールトマト缶 コーン缶、万能ねぎ、きゅうり	しょうゆ、みりん 酢、食塩 鶏がらスープ ○青菜ふりかけ	青菜おにぎり 煮干し（幼児）、お茶
02 金	御飯 さわらの照り焼き 梅肉あえ 玉葱のみそ汁 メロン	505.5(367.8) 23.4(17.3) 15.5(11.3) 2.2(1.7)	米、砂糖 ○食パン	さわら、みそ、かつお節 ○あおのり○バター ○牛乳	キャベツ、メロン たまねぎ、きゅうり にんじん、うめ干し	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	青のりトースト 牛乳
03 土	チキンピラフ ポパイサラダ コンソメスープ	444.8(315.2) 15.9(11.7) 5.3(3.9) 1.2(1.0)	米、油 ○米	鶏肉(もも皮なし) ○鮭フレーク	ほうれんそう、たまねぎ にんじん、コーン缶 グリーンピース	鶏がらスープ しょうゆ、酢	鮭ごはん お茶
05 月	マーボー茄子丼 パンサンスー わかめスープ	536.5(420.7) 15.7(12.5) 12.2(9.2) 1.9(1.5)	米、はるさめ、砂糖 油、片栗粉、ごま油 ○米	豚ひき肉、ハム みそ、わかめ ○焼きのり	なす、ねぎ、きゅうり にんじん、チンゲンサイ しょうが ○塩こんぶ	しょうゆ、酢、食塩 鶏がらスープ	塩昆布おにぎり お茶
06 火	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 きゃべつのみそ汁	518.4(343.5) 25.5(17.0) 12.7(7.9) 2.1(1.6)	米、砂糖 ○さつまいも(0.1歳児) ○メロンパン(2歳児以上)	かれい、みそ、油揚げ ○牛乳	キャベツ、にんじん 切り干しだいこん、しょうが ○りんご○りんごジュース(0.1歳児)	しょうゆ、かつおだし汁	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
07 水	豚肉の生姜焼き丼 かぼちゃの甘煮 生揚げと玉葱のみそ汁	552.8(417.7) 27.9(21.3) 14.7(10.9) 1.6(1.2)	米、砂糖、油 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	豚肉(肩ロース)、生揚げ みそ ○豆乳○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	黒糖蒸しパン 牛乳
08 木	コッペパン 鶏のチーズ焼き 夏野菜カレー煮 はくさいのスープ 牛乳	542.2(387.1) 25.6(18.0) 18.4(14.0) 2.8(2.1)	コッペパン、マヨネーズ 油 ○米	牛乳、鶏もも肉 ピザチーズ、ベーコン 豆乳	はくさい、たまねぎ、なす ズッキーニ、にんじん 黄ピーマン、パセリ ○うめ干し	カレールウ、鶏がらスープ 食塩 ○わかめふりかけ	うめわかめ御飯 お茶
09 金	ジャージャー麺風 きゅうりとチーズの梅和え 青菜のスープ 梨（2歳児以上）	423.8(324.5) 20.7(16.5) 12.9(12.1) 2.6(1.9)	ゆでうどん、砂糖 片栗粉、ごま油 ○砂糖	○ブレンヨーグルト(0.1歳児) ○スキムミルク(0・1歳児) ○カップヨーグルト(幼児) 豚ひき肉、みそ、チーズ	梨(2歳児以上)、きゅうり こまつな、にんじん ねぎ、万能ねぎ、たまねぎ うめ干し、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ 食塩	ブレンヨーグルト カップヨーグルト せんべい、お茶
10 土	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ツナサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	521.9(403.9) 15.9(12.4) 9.4(7.2) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、油 砂糖、片栗粉 ○米	豚ひき肉、ツナ缶 みそ、油揚げ ○こんぶ佃煮	キャベツ、たまねぎ トマト、きゅうり にんじん、こまつな グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん、食塩	昆布ごはん お茶
13 火	ハヤシライス マカロニサラダ コーンスープ	623.8(473.7) 19.3(14.6) 20.5(15.6) 2.8(2.2)	米、じゃがいも、油 マカロニ、マヨネーズ ○コーンフレーク○砂糖 ○玄米フレーク・マジュマロ(2歳児以上)	豚肉(もも)、ツナ缶 ○牛乳 ○バター(2歳児以上)	たまねぎ、クリームコーン缶 にんじん、コーン缶 きゅうり	ハヤシルウ、鶏がらスープ 食塩	コーンフレーク・せんべい（0.1歳児） 玄米フレークスナック（2歳児以上） 牛乳
14 水	豚コーン丼 キャベツの胡麻ネーズ和え 豆腐とわかめのみそ汁	554.1(417.8) 19.9(15.0) 14.8(11.5) 2.4(1.7)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、油 ○スティックパン	豚ひき肉、絹ごし豆腐 ちくわ、みそ、わかめ ○牛乳	キャベツ、コーン缶 きゅうり、にんじん しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	スティックパン 牛乳
15 木	ナポリタン ポテトサラダ 玉葱とほうれんそうのスープ	497.3(389.1) 12.8(10.1) 11.9(9.5) 1.6(1.2)	スパゲティー、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、油 ○米	ベーコン ○焼きのり	たまねぎ、にんじん きゅうり、ほうれんそう ピーマン、しめじ	ケチャップ、食塩 鶏がらスープ ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ菜飯おにぎり お茶
16 金	御飯 松風焼き 野菜の煮物 なすと油揚げの味噌汁	467.8(308.2) 17.2(12.2) 9.5(6.7) 2.1(1.5)	米、パン粉、砂糖 油、いりごま ○寒天ゼリー青りんご	鶏ひき肉、みそ、さつま揚げ 牛乳、油揚げ、スキムミルク	だいこん、なす たまねぎ、にんじん しめじ、いんげん	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	青りんごゼリー せんべい、お茶
17 土	あんかけごはん わかめとコーンサラダ 大根のみそ汁	492.7(353.8) 17.5(13.1) 7.4(5.7) 2.3(1.7)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○米○砂糖	豚肉(もも)、みそ、わかめ ○チーズ○かつお節	はくさい、たまねぎ、だいこん キャベツ、コーン缶 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	チーズおかかおにぎり お茶
19 月	御飯 鶏肉の甘みそ焼き うの花炒り えのきとほうれんそうのすまし汁	526.1(396.8) 19.6(13.7) 11.6(8.6) 2.1(1.5)	米、砂糖、いりごま	鶏もも肉、おから 豚ひき肉、油揚げ、みそ ○カルピス	えのきたけ、万能ねぎ ほうれんそう、にんじん	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	カルピスポンチ せんべい、お茶
20 火	御飯 鮭の香味揚げ トマトサラダ 白菜ともやしのみそ汁	585.2(444.8) 25.7(19.7) 18.9(14.3) 2.2(1.8)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油 ○食パン○砂糖	生鮭、みそ ○バター○きな粉 ○牛乳	トマト、はくさい もやし、きゅうり、ねぎ たまねぎ、レモン パセリ、しょうが	かつおだし汁 みりん、しょうゆ 酢、食塩	きな粉サンド 牛乳
21 水	ロールパン スクエアハンバーグ きゃべつとベーコンドレッシング和え 玉葱とコーンのスープ 牛乳	589.5(444.4) 24.3(18.5) 21.2(16.2) 2.3(1.8)	ロールパン、パン粉 砂糖、オリーブ油 ○米	牛乳、豚ひき肉、ベーコン チーズ、スキムミルク ○焼きのり	キャベツ、たまねぎ コーン缶、きゅうり ホールトマト缶、パセリ	ケチャップ、酢 コーン缶、しょうゆ 食塩、中濃ソース ○うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
22 木	和風うどん（乳児） 冷やし中華（幼児） さつま芋のレモン煮 オレンジ	578.4(409.6) 22.8(17.3) 8.7(6.7) 2.4(1.9)	ゆでうどん(乳児) 生中華めん、ごま油(幼児) さつまいも、砂糖 ○米○砂糖○ごま油	鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ(乳児) 卵、ハム、わかめ(幼児) ○焼きのり○豚ひき肉	オレンジ、レモン はくさい、にんじん ○きゅうり○にんじん ○しょうが	食塩、かつおだし汁(乳児) しょうゆ 砂糖、酢(幼児) ○しょうゆ	韓国風まぜごはん お茶
23 金	そぼろあんかけ丼 わかめの和風サラダ きゃべつの味噌汁	570.7(462.0) 23.4(18.7) 20.8(16.4) 2.3(1.8)	米、油、砂糖、片栗粉 ○食パン(0.1歳児)	豚ひき肉、みそ、わかめ ○チーズ○牛乳	キャベツ、トマト きゅうり、たまねぎ 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 酢	食パン・チーズ（0.1歳児） クリームパン（2歳児以上） 牛乳
24 土	キッズビビンバ トマトの中華風サラダ かぶのみそ汁	415.8(303.9) 17.1(12.9) 9.5(8.8) 2.1(1.6)	米、砂糖 いりごま、ごま油、油 ○砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ ○ブレンヨーグルト(0.1歳児) ○カップヨーグルト(2歳児以上)	たまねぎ、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	ブレンヨーグルト（0.1歳児） カップヨーグルト（2歳児以上） せんべい、お茶
26 月	焼肉丼 小松菜のサラダ 生揚げと葱のみそ汁	610.8(451.6) 25.8(19.5) 23.2(17.7) 2.2(1.7)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、ごま油 ○さつまいも	豚肉(肩ロース)、生揚げ ツナ缶、みそ ○牛乳	もやし、たまねぎ こまつな、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	ふかし芋 牛乳
27 火	御飯 油淋鶏 ひじきのサラダ なすと青菜の味噌汁	639.4(516.9) 28.3(24.5) 28.3(22.6) 2.8(2.5)	米、油、マヨネーズ 片栗粉、砂糖、ごま油 ○食パン(乳児) ○ロールパン(幼児)○マヨネーズ	鶏もも肉、ツナ缶 みそ、ひじき ○ハム○チーズ○牛乳	なす、コーン缶、たまねぎ キャベツ、ほうれんそう ねぎ、しょうが ○キャベツ○きゅうり(幼児)	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酢、食塩 ○食塩	チーズハムサンド（乳児） チーズ野菜サンド（幼児） 牛乳
28 水 誕生会	ドライカレー ミックスサラダ 野菜スープ 梨（2歳児以上）	594.7(449.7) 19.4(14.8) 21.5(16.8) 2.8(2.1)	米、油、砂糖 ○寒天ゼリー(乳児)	豚ひき肉 豆乳(乳児) 卵、バター(幼児) ○ホイップクリーム・プリン(幼児)	梨、たまねぎ、キャベツ、パセリ にんじん、トマト、だいこん コーン缶、きゅうり、ピーマン しょうが○もも缶○みかん缶	カレールウ、ケチャップ ソース、鶏がらスープ 酢、食塩、ターメリック	ゼリーパフェ（乳児） プリンパフェ（幼児） せんべい、お茶
29 木	御飯 あじフライ 春雨サラダ えのきと豆腐のみそ汁	635.7(475.4) 28.2(21.6) 19.9(15.1) 2.8(2.0)	米、パン粉、小麦粉 はるさめ、油、砂糖、ごま油 ○食パン(乳児) ○コッペパン(幼児)○砂糖	あじ、絹ごし豆腐、みそ ○ピザチーズ○みそ ○牛乳	トマト、きゅうり ほうれんそう、にんじん えのきたけ	かつおだし汁、酢 中濃ソース、しょうゆ、食塩 ○みりん	甘みそトースト 牛乳
30 金	野菜うどん ブロッコリーサラダ オレンジ	436.9(326.8) 17.2(13.3) 8.1(6.4) 1.9(1.5)	ゆでうどん、砂糖 マヨネーズ○米	鶏もも皮なし、かまぼこ 豆乳、あおのり ○ベーコン	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー コーン缶、にんじん ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、酢 しょうゆ、食塩 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
31 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、にんじん ほうれんそう、しらたき ○梅干し	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

※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。