

2024年09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	
02月	御飯 高野豆腐の揚げ煮 小松菜のサラダ きゃべつのみそ汁	619.0(435.5) 23.6(16.4) 25.1(17.8) 2.2(1.6)	米、油、マヨネーズ 片栗粉、砂糖、ごま ○非常食用パン	豚ひき肉、凍り豆腐 ツナ缶、みそ	もやし、キャベツ こまつな、赤ピーマン ピーマン、にんじん たまねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、食塩	非常食用エッグフリーパン お茶
03火	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	558.0(402.1) 24.8(14.1) 14.9(11.2) 2.3(1.4)	スパゲティー、油、砂糖 オリーブ油 ○米	ツナ缶、ベーコン ○煮干し(2歳児以上)	キャベツ、たまねぎ だいこん、にんじん、きゅうり コーン缶、エリンギィ、パセリ ○うめ干し	しょうゆ、みりん、酢 鶏がらスープ ○青菜ふりかけ	梅と青菜のごはん 煮干し(幼児)、お茶
04水	御飯 鶏肉の照り焼き おかからサラダ きゃべつのみそ汁	536.0(395.3) 26.6(18.8) 16.3(11.8) 2.2(1.6)	米、砂糖 マヨネーズ、油 ○ホットケーキ粉○砂糖	鶏もも肉、おかから ハム、みそ ○スキムミルク ○バター○牛乳	ブロッコリー、キャベツ にんじん ○りんごジャム	かつおだし汁、しょうゆ	スティックホットケーキ 牛乳
05木	チーズパン ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	620.5(422.6) 24.2(17.0) 19.3(14.5) 2.3(1.6)	チーズパン、マカロニ パン粉、砂糖、マヨネーズ ○米	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶 スキムミルク ○こんぶ佃煮	たまねぎ、きゅうり にんじん	ケチャップ、鶏がらスープ 食塩、中濃ソース	こんぶごはん お茶
06金	マーボー茄子丼 さつま芋の甘煮 わかめスープ	586.0(444.4) 21.6(16.6) 17.0(13.0) 2.1(1.6)	米、さつまいも、砂糖 片栗粉、ごま油 ○食パン	豚ひき肉、みそ、わかめ ○チーズ○牛乳	なす、ねぎ、 にんじん、万能ねぎ しょうが ○いちごジャム	しょうゆ、鶏がらスープ	二色サンド 牛乳
07土	あんかけごはん トマトの中華風サラダ 厚揚げとえのきのみそ汁	412.7(289.9) 13.9(10.2) 6.2(4.7) 1.7(1.2)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 ○ピーチ寒天ゼリー	豚肉(もも)、生揚げ、みそ	トマト、はくさい、たまねぎ にんじん、えのきたけ しょうが	しょうゆ、かつおだし汁 酢、食塩、鶏がらスープ	ピーチゼリー せんべい、お茶
09月	ミルクカレー(0.1歳児) カレーライス(2歳児以上) ツナサラダ 青菜のスープ	652.8(460.1) 23.4(16.8) 23.6(16.5) 2.7(2.1)	米、じゃがいも、油 ○食パン(0.1歳児) ○メロンパン(2歳児以上)	豆乳(0.1歳児) 豚肉(もも)、ツナ缶 ○チーズ(0.1歳児) ○牛乳	キャベツ、たまねぎ にんじん、こまつな きゅうり、ねぎ	カレールウ、しょうゆ 酢、食塩 鶏がらスープ	チーズトースト(0.1歳児) メロンパン(2歳児以上) 牛乳
10火 誕生会	菜飯 チキンカツ ミックスサラダ 大根と万能ねぎのみそ汁	681.3(519.7) 24.5(17.3) 31.1(24.0) 2.0(1.5)	米、油、小麦粉、パン粉 ○ホットケーキ粉○砂糖(0.1歳児) ○ロールケーキ(2歳児以上)	鶏もも肉、みそ ○ホイップクリーム(幼児) ○牛乳	キャベツ、トマト、だいこん コーン缶、きゅうり 万能ねぎ ○パイン缶○みかん缶	かつおだし汁 中濃ソース、酢、食塩	フルーツホットケーキ(0.1歳児) ロールケーキ(2歳児以上) 牛乳
11水	和風うどん シャーマンポテト 梨(2歳児以上)	472.0(363.5) 17.2(13.4) 8.5(6.4) 2.4(1.8)	ゆでうどん、じゃがいも、油 ○米○もち米○砂糖	鶏もも皮なし、ベーコン かまぼこ ○豚ひき肉	梨、はくさい、たまねぎ にんじん、コーン缶 ○まいたけ○にんじん ○ごぼう	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ○食塩○しょうゆ	まいたけ御飯 お茶
12木	食パン 鮭のヨーグルト焼き きゃべつとひじきのサラダ マカロニスープ 牛乳	565.5(425.1) 24.8(18.9) 18.8(13.7) 2.2(1.7)	食パン、マヨネーズ 油、マカロニ、砂糖 ○米	牛乳、生鮭、ひじき ヨーグルト(無糖) ○焼きのり	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん	酢、鶏がらスープ しょうゆ、食塩 カレー粉 ○わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
13金 敬老集会	御飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 白菜のみそ汁	543.1(404.8) 14.7(11.2) 8.8(6.9) 1.8(1.3)	米、砂糖、片栗粉、油 ○寒天ゼリー	生揚げ、豚ひき肉、みそ	かぼちゃ、はくさい、にんじん たまねぎ、グリンピース、えのきたけ ○りんごジュース ○フルーツミックス缶	かつおだし汁、しょうゆ	フルーツボンチ せんべい、お茶
14土	チキンピラフ ポパイサラダ かぶのスープ	441.8(313.1) 15.8(11.7) 5.3(3.9) 1.2(1.0)	米、油 ○米	鶏肉(もも皮なし) ○焼きのり○鮭フレーク	ほうれんそう、かぶ、にんじん たまねぎ、コーン缶 グリンピース	しょうゆ、酢 鶏がらスープ	鮭おにぎり お茶
17火	豚肉の生姜焼き丼 わかめの和風サラダ 玉葱と油揚げのみそ汁	489.6(380.3) 21.4(16.9) 8.3(6.5) 2.3(1.7)	米、油、砂糖 ○米	豚肉(肩ロース)、みそ 油揚げ、わかめ	たまねぎ、トマト きゅうり、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酢 ○青菜ふりかけ	菜飯 お茶
18水	なすとトマトのスパゲティー 大根とツナのサラダ コーンスープ オレンジ	574.8(413.8) 19.7(12.5) 14.3(10.9) 2.5(1.8)	スパゲティー、油 オリーブ油 ○米○砂糖	ベーコン、ツナ缶 ○煮干し(幼児)) ○かつお節	だいこん、オレンジ、たまねぎ クリームコーン缶、コーン缶 なす、ホールトマト缶、レモン にんじん、パセリ oughめ干し	ケチャップ、中濃ソース 鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ	梅おかかごはん 煮干し(幼児)、お茶
19木	御飯 和風ミートローフ キャベツとハムのサラダ えのきと長葱のみそ汁	591.5(454.7) 25.5(19.6) 23.4(17.7) 2.1(1.7)	米、パン粉、油 砂糖、片栗粉 ○食パン○砂糖	豚ひき肉、ハム、牛乳 みそ、卵、ひじき スキムミルク ○バター○きな粉○牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり ねぎ、ほうれんそう えのきたけ	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁	きな粉サンド 牛乳
20金	御飯 煮魚 梅みそあえ 豆腐とわかめのすまし汁	484.7(449.3) 22.4(20.2) 11.8(11.5) 2.3(2.1)	米、砂糖、いりごま ○コーンフレーク ○玄米フレーク(2歳児以上) ○マシュマロ(2歳児以上)	かれい、絹ごし豆腐、みそ わかめ、かつお節 ○砂糖(0.1歳児) ○バター(2歳児以上)○牛乳	だいこん、はくさい きゅうり、にんじん うめ干し、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、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
21土	そぼろあんかけ丼 胡瓜とツナの和え物 じゃがいもと玉葱のみそ汁	533.6(409.5) 17.6(13.8) 10.8(8.6) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、砂糖 片栗粉、油、ごま油 ○米	豚ひき肉、みそ ツナ缶、わかめ ○焼きのり	きゅうり、たまねぎ、トマト にんじん、グリンピース しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酢 ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ菜飯おにぎり お茶
24火	御飯 松風焼き のりあえ 大根のみそ汁	527.4(378.6) 23.5(16.7) 15.2(10.5) 1.7(1.3)	米、油、マヨネーズ 片栗粉、砂糖、ごま、パン粉 ○ホットケーキ粉○黒砂糖	鶏ひき肉、みそ、牛乳 スキムミルク、焼きのり ○牛乳○スキムミルク	もやし、だいこん ほうれんそう、たまねぎ にんじん	かつおだし汁 しょうゆ	黒糖蒸しパン 牛乳
25水	きつねうどん ポテトサラダ オレンジ	505.3(377.0) 18.4(14.1) 13.5(10.4) 3.1(2.2)	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 ○ベーコン	オレンジ、ほうれんそう にんじん、ねぎ、きゅうり ○たまねぎ○にんじん	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
26木	御飯 シュウマイ ハンサンスー なすと玉葱の味噌汁	537.8(388.0) 19.2(13.6) 14.9(10.3) 1.8(1.3)	米、はるさめ しゅうまいの皮、砂糖 ごま油、片栗粉 ○さつまいも	豚ひき肉、ハム、みそ ○牛乳	たまねぎ、なす、きゅうり にんじん、グリンピース しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	ふかし芋 牛乳
27金	御飯 レバーのかりんあげ 切干大根の旨煮 えのきと青菜のみそ汁	560.5(405.9) 23.2(17.1) 18.4(13.5) 2.3(1.7)	米、片栗粉 砂糖、油 ○食パン	鶏レバー、みそ、油揚げ ○バター○あおのり ○牛乳	えのきたけ、にんじん 切り干しだいこん ほうれんそう、いんげん しょうが	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ ウスターソース	青のりトースト 牛乳
28土	韓国風まぜごはん さつま芋のレモン煮 かぶのみそ汁	403.3(308.8) 11.3(8.9) 3.8(5.1) 1.6(1.3)	米、さつまいも、砂糖 ごま油 ○砂糖(0.1歳児)	豚ひき肉、みそ、焼きのり ごま油 ○プレーンヨーグルト(0.1歳児) ○カップヨーグルト(2歳児以上)	かぶ、レモン、きゅうり にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	プレーンヨーグルト(0.1歳児) カップヨーグルト(2歳児以上) せんべい、お茶
30月	焼肉丼 キャベツの胡麻ネーズ和え 葱とわかめのみそ汁	642.8(434.0) 26.2(18.3) 23.0(16.8) 3.1(2.2)	米、マヨネーズ、砂糖 ごま、ごま油 ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン○砂糖	豚肉(肩ロース)、ちくわ みそ、わかめ ○バター○コンデンスミルク ○牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	練乳トースト 牛乳

※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。