

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	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 金	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 小松菜のサラダ 白菜のすまし汁	564.5(403.5) 26.8(18.7) 22.5(16.1) 1.8(1.3)	米、マヨネーズ いりごま、砂糖 〇じゃがいも〇砂糖 〇片栗粉	鶏もも肉、ツナ缶、みそ 〇焼きのり〇牛乳	もやし、はくさい、こまつな にんじん	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	じゃが芋もち 牛乳
02 土	豚コーン丼 ジャーマンポテト かぶのみそ汁	563.7(424.9) 18.0(13.8) 13.7(10.5) 2.4(1.8)	じゃがいも、米 砂糖、油 〇米	豚ひき肉、ベーコン、みそ 〇焼きのり	コーン缶、たまねぎ、かぶ パセリ、にんじん、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 〇いりこ菜飯ふりかけ	いりこ菜飯おにぎり お茶
05 火	焼肉丼 わかめの和風サラダ 大根と万能ねぎのみそ汁	592.6(434.3) 24.5(18.3) 23.5(17.5) 2.9(2.2)	米、砂糖、油 いりごま、ごま油さつまいも 〇ホットケーキミックス〇砂糖	豚肉(肩ロース) わかめ、みそ 〇チーズ〇バター〇牛乳	たまねぎ、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	さつまいものガレット 牛乳
06 水	カレーライス 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンスープ	593.7(459.9) 21.5(16.5) 19.6(14.9) 3.0(2.4)	米、じゃがいも、油 砂糖、オリーブ油 〇食パン〇砂糖	豚肉(もも)、ハム 〇バター〇きな粉〇牛乳	だいこん、たまねぎ クリームコーン缶、にんじん コーン缶、きゅうり	カレーウ、りんご酢 鶏がらスープ、食塩	きな粉サンド 牛乳
07 木	貝たくさんうどん かぼちゃの甘煮 バナナ(0.1歳児)りんご(2歳児以上)	474.2(365.2) 17.0(13.2) 8.8(7.0) 2.6(1.8)	ゆでうどん、砂糖、ごま油 〇米	鶏もも肉 〇鮭フレーク〇焼きのり	はくさい、かぼちゃ、りんご だいこん、にんじん、ねぎ ごぼう、しめじ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、食塩 〇青菜ふりかけ	鮭と青菜のおにぎり お茶
08 金	御飯 さわらのねぎ味噌焼 白菜のおかか和え むらもスープ	606.7(484.2) 31.8(26.3) 23.9(19.0) 2.8(2.5)	米、片栗粉、砂糖、いりごま 〇食パン(乳児) 〇ロールパン(幼児) 〇マヨネーズ	さわら、絹ごし豆腐 鶏むね肉、卵 みそ、なた、かつお節 〇マヨネーズ	はくさい、たまねぎ ほうれんそう、ねぎ にんじん、しょうが 〇きゅうり〇キャベツ(幼児)	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 〇食塩	チーズハムサンド(乳児) チーズ野菜サンド(幼児) 牛乳
09 土	キッズピピンパ ブロッコリーの和風サラダ 玉葱のみそ汁	496.3(362.6) 17.0(12.3) 9.3(6.9) 2.1(1.7)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、ごま油、油 〇米〇砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ 〇かつお節	ブロッコリー、もやし、しょうが ほうれんそう、たまねぎ トマト、にんじん、ねぎ 〇梅干し	しょうゆ、酢 かつおだし汁 〇しょうゆ	梅おほかごほん お茶
11 月	ミートスパゲティ フレンチサラダ 玉葱とコーンのスープ オレンジ	635.3(493.8) 26.9(20.9) 23.2(17.6) 2.0(1.6)	スパゲティ、油、砂糖 〇ホットケーキミックス 〇砂糖	豚ひき肉 〇スキムミルク 〇バター〇牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ コーン缶、パイン缶、にんじん きゅうり、干しぶどう、パセリ 〇いちごジャム	ケチャップ、酢 鶏がらスープ、食塩	スティックホットケーキ 牛乳
12 火 誕生会	秋のピラフ かじきの竜田揚げ ブロッコリーとトマトの和風サラダ きゃべつのスープ	581.0(481.6) 22.3(13.9) 22.7(13.9) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、油 片栗粉、砂糖 〇たばこ動物クッキー(幼児)	かじき、ベーコン、みそ 〇ホイップクリーム(幼児)	ブロッコリー、にんじん キャベツ、トマト、たまねぎ しめじ、コーン缶〇パイン缶(乳児) 〇もも缶〇みかん缶	しょうゆ、鶏がらスープ 酢	ゼリーパフェ(乳児) プリンパフェ(幼児) せんべい、お茶
13 水	御飯 松風焼き ひじきの煮物 いも汁	562.2(417.7) 21.3(15.5) 11.2(8.0) 2.4(1.8)	米、さつまいも、砂糖 油、いりごま 〇米	鶏ひき肉、豚肉(もも)、みそ さつまいも、豆腐、みそ おから、油揚げ、ひじき 〇焼きのり	はくさい、だいこん たまねぎ、にんじん ねぎ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ みりん 〇うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
14 木	コッペパン 鶏のチーズ焼き ホバイサラダ コンソメスープ 牛乳	665.7(434.1) 32.3(17.2) 26.4(17.4) 2.8(1.8)	コッペパン、マヨネーズ、油 〇米	牛乳、鶏もも肉、ビザチーズ 〇煮干し(幼児) 〇こんぶ佃煮	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、にんじん、パセリ	しょうゆ、酢、鶏がらスープ 食塩	こんぶごほん 煮干し(2歳児以上) お茶
15 金 幼児 遠足	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 梅肉あえ えのさつ小松菜のみそ汁	520.3(369.9) 20.3(14.3) 19.3(14.0) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、砂糖 油、片栗粉 〇食パン	生揚げ、豚ひき肉 みそ、かつお節 〇バター〇あおのり〇牛乳	キャベツ、きゅうり こまつな、えのきたけ にんじん、うめ干し	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁	青のりトースト 牛乳
16 土	あんかけごはん トマトの中華風サラダ 厚揚げと葱のみそ汁	506.9(368.6) 22.0(16.9) 7.6(6.0) 1.6(1.2)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 〇米	豚肉(もも)、生揚げ、みそ 〇鮭フレーク〇焼きのり	トマト、はくさい、たまねぎ にんじん、ねぎ、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
18 月	豚肉の生姜焼き丼 キャベツの胡麻ネーズ和え なすと油揚げのみそ汁	570.5(425.4) 24.8(18.8) 19.9(14.3) 1.8(1.3)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、油 〇さつまいも〇ざらめ糖 〇油〇水あめ〇ごま	豚肉(肩ロース)、みそ ちくわ、油揚げ 〇牛乳	キャベツ、なす きゅうり、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 〇しょうゆ	大学芋 牛乳
19 火 ありがと ランチ	わかめごはん(乳児) わかめおにぎり(幼児) 貝たくさんスープ 鶏肉の照り焼き みかん	601.8(493.9) 27.4(22.2) 15.3(12.5) 1.8(1.8)	米、ゆでうどん、砂糖 〇食パン〇砂糖(0.1歳児) 〇メロンパン(2歳児以上)	鶏もも肉、木綿豆腐 さつまいも 〇みそ〇ビザチーズ(0.1歳児) 〇牛乳	みかん、はくさい だいこん、しめじ にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ わかめふりかけ 〇みりん(0.1歳児)	甘みそトースト(0.1歳児) メロンパン(2歳児以上) 牛乳
20 水	御飯 さわらの照り焼き 梅肉あえ 玉葱のみそ汁	492.4(361.0) 23.1(17.3) 13.5(9.9) 1.7(1.2)	米、砂糖 〇ホットケーキミックス〇砂糖	さわら、みそ、かつお節 〇チーズ〇牛乳	はくさい、たまねぎ きゅうり、にんじん、うめ干し	みりん、しょうゆ かつおだし汁	チーズ蒸しパン 牛乳
21 木	コッペパン 煮こみハンバーグ マカロニサラダ きのこ野菜のスープ 牛乳	658.1(484.6) 26.7(19.5) 24.5(17.7) 2.2(1.6)	コッペパン、マカロニ パン粉、マヨネーズ 油、砂糖 〇米〇砂糖	牛乳、豚ひき肉 ツナ缶、スキムミルク 〇鶏ひき肉〇油揚げ	たまねぎ、きゅうり にんじん、しめじ えのきたけ、ほうれんそう 〇にんじん〇コーン缶	ケチャップ、鶏がらスープ しょうゆ、食塩 〇しょうゆ〇みりん	こぎつねごはん お茶
22 金	御飯 チキンカツ ミックスサラダ 大根のみそ汁	623.6(420.3) 24.5(17.5) 21.9(14.9) 1.7(1.3)	米、油、小麦粉、パン粉 〇食パン〇砂糖 〇ごま	鶏もも肉、みそ 〇牛乳〇バター	キャベツ、だいこん、トマト コーン缶、きゅうり	かつおだし汁 中濃ソース、酢、食塩	セサミトースト 牛乳
25 月	マーボー豆腐丼 もやしと胡瓜の中華和え わかめスープ	560.5(409.9) 24.7(18.2) 22.2(16.2) 2.2(1.7)	米、片栗粉、砂糖 ごま、ごま油 〇食パン(0.1歳児)〇マヨネーズ 〇コッペパン(2歳児以上)	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇ビザチーズ〇しらす干し 〇牛乳	もやし、ねぎ、きゅうり にんじん、コーン缶、しょうが 〇万能ねぎ	しょうゆ、食塩 鶏がらスープ	葱じゃこトースト 牛乳
26 火	和風スパゲティ 大根とツナのサラダ 青菜のスープ	525.8(383.5) 20.0(14.9) 13.6(9.9) 2.3(1.8)	スパゲティ オリーブ油、油 〇米	鶏もも肉、ツナ缶 〇ベーコン	だいこん、たまねぎ、こまつな ねぎ、なす、エリンギ レモン、にんじん、万能ねぎ パセリ〇にんじん〇たまねぎ	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ 食塩 〇鶏がらスープ	ピラフ 麦茶
27 水	御飯 煮魚 おからサラダ きゃべつのみそ汁 みかん	560.0(409.8) 26.2(19.6) 15.9(12.0) 2.7(1.9)	米、砂糖、マヨネーズ、油 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	かれい、おから みそ、ハム 〇粉チーズ〇牛乳	みかん、ブロッコリー キャベツ、にんじん しょうが 〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ	フランスせんべい 牛乳
28 木	御飯 豚レバーのかりん揚げ ナムル 豆腐とわかめのみそ汁	519.0(389.0) 23.8(18.1) 16.4(12.2) 2.5(2.0)	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油、ごま 〇ホットケーキミックス〇砂糖	豚レバー、絹ごし豆腐 みそ、ハム、わかめ 〇バター〇卵〇牛乳	ほうれんそう、もやし しょうが 〇干しぶどう〇ブルーベリー 〇あんず	ケチャップ、ウスターソース かつおだし汁、しょうゆ 〇しょうゆ	ドライフルーツケーキ 牛乳
29 金	ロールパン 鮭とじゃがいものグラタン キャベツとハムのサラダ コーンとかぶのスープ	597.3(441.3) 23.8(18.0) 19.8(14.8) 2.6(2.0)	ロールパン、じゃがいも 小麦粉、油、パン粉 〇米〇もち米〇砂糖	生鮭、ハム、ビザチーズ バター、スキムミルク、牛乳 〇鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 かぶ、きゅうり、しめじ えのきたけ、パセリ 〇まいたけ〇にんじん〇ごぼう	鶏がらスープ、酢、食塩 〇食塩〇しょうゆ	まいたけ御飯 お茶
30 土	ケチャップライス マセドアンサラダ 白菜のスープ	495.4(376.0) 13.2(10.1) 11.1(8.0) 2.0(1.5)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 〇米	鶏肉(もも皮なし) チーズ、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 〇青菜ふりかけ	菜飯 お茶

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。