

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				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	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、ごま油 ○ホットケーキミックス ○さつまいも、砂糖(1歳児) ○黒砂糖(2歳児以上)	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	さつまいも蒸しぼん(1歳児) 黒糖蒸しパン(2歳児以上) 牛乳
03火	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 梅肉あえ 大根とえのきのみそ汁	466.0(325.0) 24.0(16.2) 13.6(9.4) 2.1(1.5)	米 ○食パン	鶏もも肉、みそ、かつお節 ○バター○あおのり ○牛乳	はくさい、だいこん、きゅうり えのきたけ、マーマレード にんじん、ほうれんそう うめ干し	しょうゆ、かつおだし汁	青のりトースト 牛乳
04水	チーズパン ハンバーグ ひじきのサラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	623.6(442.5) 26.2(18.7) 20.3(14.8) 2.5(1.8)	チーズパン、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 ○塩こぶ○焼きのり	たまねぎ、コーン缶 キャベツ、にんじん パセリ、きゅうり ○そらまめ	ケチャップ、酢 鶏がらスープ、食塩 ○食塩	そらまめおにぎり お茶
05木	御飯 さわらのねぎ味噌焼き うの花炒り 白菜のすまし汁	548.0(376.6) 26.9(18.4) 18.9(13.4) 7.2(5.5)	米、砂糖 ○マヨネーズ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児)	さわら、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ ○粉チーズ○牛乳	はくさい、ねぎ にんじん、しょうが ○パセリ	かつおだし汁、食塩 しょうゆ、みりん	フランスせんべい 牛乳
06金	ハヤシライス マカロニサラダ きゃべつスープ オレンジ	622.1(472.6) 14.4(11.0) 11.7(9.2) 2.2(1.7)	米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ、油 ○寒天青りんごゼリー	豚肉(もも)、ツナ缶	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん きゅうり	ハヤシルー、しょうゆ 食塩、鶏がらスープ	青りんごゼリー せんべい、お茶
07土	そぼろあんかけ丼 ツナサラダ 玉葱とわかめの味噌汁	546.2(409.3) 17.2(13.2) 14.4(11.2) 2.3(1.9)	米、マヨネーズ、片栗粉 砂糖、油、ごま油 ○米	豚ひき肉、ツナ缶 みそ、わかめ ○焼きのり	キャベツ、たまねぎ だいこん、にんじん グリーンピース、きゅうり しょうが	しょうゆ、食塩 かつおだし汁 ○青菜ふりかけ	青菜おにぎり お茶
09月	焼肉丼 ナムル 豆腐と野菜のみそ汁	595.9(399.5) 25.8(18.2) 21.4(14.9) 2.5(1.8)	米、砂糖、ごま油、いりごま ○食パン(1歳児) ○メロンパン(2歳児以上)	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐 みそ、ハム ○チーズ(1歳児)○牛乳	たまねぎ、もやし ほうれんそう、にんじん えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ	チーズサンド(1歳児) メロンパン(2歳児以上) 牛乳
10火 誕生会	梅わかめごはん 鶏のコンフレック焼き ★ ポテトサラダ とろろ昆布のすまし汁	592.7(442.7) 17.4(12.1) 18.8(13.9) 2.4(1.8)	米、じゃがいも マヨネーズ、コンフレック ○寒天ゼリー	鶏もも肉、とろろ昆布、バター	にんじん、きゅうり、うめ干し 万能ねぎ、コーン缶 梅干し ○パイ缶缶	みりん、しょうゆ 食塩、カレー粉 わかめふりかけ	おじさいフルーツボンチ せんべい、お茶
11水	御飯 厚揚げのそぼろ煮 トマトサラダ きゃべつのみそ汁	595.2(416.7) 24.3(17.5) 20.8(15.0) 2.7(1.9)	米、片栗粉、油、砂糖 ○マヨネーズ○食パン(乳児) ○コッペパン(幼児)	生揚げ、豚ひき肉、みそ ○ピザチーズ○じゃこ ○あおのり○牛乳	トマト、キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり グリーンピース、えのきたけ レモン、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	じゃこトースト 牛乳
12木	コッペパン 鮭のチーズ焼き キャベツとコーンのサラダ えのきとチンゲン菜のスープ	545.1(383.0) 26.1(17.9) 17.1(12.2) 2.3(1.6)	コッペパン、マヨネーズ、油 ○米	生鮭、ピザチーズ ○ベーコン	キャベツ、きゅうり、コーン缶 チンゲンサイ、えのきたけ パセリ ○にんじん○たまねぎ	酢、食塩、鶏がらスープ ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
13金	野菜うどん かぼちゃの甘煮 オレンジ	420.9(304.8) 17.0(12.7) 13.4(9.4) 1.9(1.5)	ゆでうどん、砂糖 ○ポテトフレック○片栗粉 ○油○砂糖	鶏もも皮なし、かまぼこ ○バター○牛乳	かぼちゃ、オレンジ キャベツ、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 ○食塩○しょうゆ	まんまるじゃが 牛乳
14土	あんかけごはん さつまいの甘煮 玉葱と小松菜のみそ汁	556.7(403.1) 16.6(12.6) 8.6(6.5) 2.3(1.9)	米、さつまいも、砂糖 片栗粉、ごま油 ○米	豚肉(もも)、みそ ○ベーコン	たまねぎ、はくさい にんじん、こまつな、しょうが ○にんじん、○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 鶏がらスープ、食塩 ○鶏がらスープ	人参ピラフ お茶
16月	御飯 煮魚 きんぴら 生揚げとわかめのみそ汁	537.1(403.2) 26.8(20.2) 14.5(10.4) 2.4(1.8)	米、砂糖、いりごま、ごま油 ○ホットケーキ粉○砂糖	かたひ、生揚げ、みそ ちくわ、わかめ ○バター○スキムミルク ○牛乳	ごぼう、にんじん さやえんどう、しょうが ○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
17火	御飯 手作りがんも きゅうりとわかめの酢味噌かけ 大根のみそ汁	627.4(431.8) 24.1(17.2) 22.3(16.9) 3.0(2.1)	米、パン粉、油 砂糖、片栗粉 ○食パン(乳児) ○コッペパン(幼児)	木綿豆腐、みそ かにかまぼこ、ひじき ○チーズ○牛乳	きゅうり、だいこん にんじん、いんげん わかめ、たまねぎ	かつおだし汁、酢 しょうゆ、みりん、食塩	チーズトースト 牛乳
18水	スバグティナーポリタン ツナと野菜のサラダ コンソープ オレンジ	562.1(449.8) 16.7(13.4) 15.5(12.1) 2.2(1.7)	スバグティナー、油、砂糖 ○米○砂糖○ごま油	ベーコン、ツナ缶 ○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 だいこん、ピーマン、にんじん しめじ ○きゅうり○しょうが	ケチャップ、鶏がらスープ 酢、食塩 ○しょうゆ	韓国風まごごはん お茶
19木 引き渡し	御飯 松風焼き 小松菜のサラダ なすのみそ汁	460.5(368.7) 17.1(13.0) 18.2(15.7) 1.8(1.4)	米、マヨネーズ、いりごま 油、砂糖	鶏ひき肉、みそ、ツナ缶 豆乳、おから ○牛乳	もやし、たまねぎ こまつな、なす、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	クッキー せんべい、お茶
20金	ロールパン 鶏肉のりんごソースかけ きゃべつとベーコンドレッシング和え 野菜のスープ 牛乳	533.6(380.9) 25.1(17.0) 17.4(11.7) 2.3(1.6)	ロールパン、油、小麦粉 砂糖、オリーブ油 ○米○もち米○砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン ○豚ひき肉	キャベツ、かぶ、りんご たまねぎ、きゅうり、にんじん しょうが、レモン果汁、パセリ粉 ○しめじ○にんじん○ごぼう	しょうゆ、酢、鶏がらスープ ○食塩○しょうゆ	だきこみ御飯 お茶
21土	豚丼 トマトの中巻サラダ じゃがいもと玉葱のみそ汁	548.9(411.8) 20.1(15.4) 11.1(8.8) 2.2(1.7)	米、じゃがいも 砂糖、ごま油 ○米○砂糖	豚肉(肩ロース)、みそ ○かつお節	トマト、たまねぎ、しらたき ○梅干し	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢 ○しょうゆ	梅おかかごはん お茶
23月	御飯 鶏肉の甘みそ焼き わかめ和風サラダ 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 ○砂糖○食パン	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
24火	ジャージャー麺風 ジャーマンポテト 青菜のスープ パナナ	599.2(465.3) 23.7(18.3) 20.1(15.4) 2.4(1.8)	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 ○鶏ひき肉○油揚げ	たまねぎ、こまつな ねぎ、万能ねぎ、にんじん コーン缶、しょうが、バナナ ○にんじん	しょうゆ、鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ○みりん	ぎつねごはん お茶
25水	御飯 和風ミートローフ 切干大根の旨煮 きゃべつのみそ汁	562.4(415.4) 23.0(17.2) 18.3(13.6) 1.6(1.3)	米、パン粉、砂糖、片栗粉 ○ホットケーキミックス ○砂糖	豚ひき肉、牛乳、みそ 卵、油揚げ、ほしひじき ○豆乳○牛乳	たまねぎ、キャベツ にんじん、切り干し大根 ○かぼちゃ	しょうゆ、食塩 かつおだし汁	かぼちゃ豆乳蒸しパン 牛乳
26木	コッペパン 夏野菜のカレーグラタン きゃべつとトマトのサラダ 野菜スープ 牛乳	600.7(434.0) 21.3(15.9) 19.3(14.3) 3.5(2.5)	コッペパン、じゃがいも 油、マカロニ ○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、きゅうり なす、ズッキーニ、にんじん しめじ、トマト缶、パセリ粉	カレールー、鶏がらスープ 酢、食塩 ○わかめふりかけ	わかめごはん お茶
27金	御飯 あじフライ パンソース 玉葱のみそ汁	647.0(447.5) 26.7(18.9) 21.9(15.6) 2.4(1.6)	米、パン粉、小麦粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油 ○食パン○いりごま○砂糖	あじ、ハム、みそ ○バター○牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん	中濃ソース、酢、しょうゆ 食塩、かつおだし汁	セサミトースト 牛乳
28土	チキンライス ブロッコリーサラダ・チーズ わかめスープ	500.9(365.9) 14.4(10.6) 11.5(8.6) 1.8(1.3)	米、油、砂糖 ○米	鶏もも肉、チーズ バター、わかめ ○焼きのり	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、コーン缶 グリーンピース	ケチャップ、酢 鶏がらスープ、食塩 ○いりごま菜飯ふりかけ	いりごま青菜のおにぎり お茶
30月	豚肉の生巻焼き丼 ココロサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	590.0(455.4) 29.2(22.8) 20.1(15.4) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖、油 ○食パン(乳児) ○コッペパン(幼児)	豚肉(肩ロース)、みそ 油揚げ ○ピザチーズ○牛乳	はくさい、きゅうり コーン缶、しょうが ○たまねぎ○トマト缶	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 ○みりん○ケチャップ	トマトチーズトースト 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。★印は新メニューです。