

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				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 土	豚コーン丼 シャーマンポテト 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 〇しらすと青菜のふりかけ	いりご菜飯おにぎり お茶
04 火	スパゲティーボロネーゼ ツナサラダ コンスープ オレンジ	570.8(428.6) 21.7(16.0) 14.4(10.4) 1.8(1.4)	スパゲティー、油、砂糖 〇いりごま〇米	豚ひき肉、ツナ缶 粉チーズ、バター 〇塩昆布	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、 コーン缶、クリームコーン缶 きゅうり、トマト缶、にんじん レモン、パセリ	ケチャップ、中濃ソース 酢、鶏がらスープ 食塩	塩昆布ごはん お茶
05 水	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 梅肉あえ えのきと小松菜のみそ汁	518.3(368.5) 20.2(14.2) 19.3(14.0) 2.0(1.4)	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	はくさい、きゅうり えのきたけ、にんじん こまつな、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
06 木	食パン 鶏のチーズ焼き きゃべつとベーコンドレッシング和え 野菜スープ 牛乳	611.5(410.6) 24.2(15.5) 28.5(19.4) 1.8(1.3)	食パン、マヨネーズ 砂糖、オリーブ油 〇米〇あげ玉 〇砂糖〇ごま	牛乳、鶏もも肉 ビザチーズ、ベーコン 〇焼きのり〇あおのり	キャベツ、だいこん きゅうり、にんじん、パセリ	酢、鶏がらスープ しょうゆ、食塩 〇しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
07 金	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	620.1(455.7) 25.9(19.5) 22.9(16.8) 2.4(1.9)	米、片栗粉、油 砂糖、いりごま、ごま油 〇ホットケーキミックス 〇砂糖	豚レバー、絹ごし豆腐 卵、みそ、ハム、わかめ 〇卵〇バター〇牛乳	もやし、ほうれんそう、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	ドライフルーツケーキ 牛乳
08 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	506.3(368.2) 21.9(16.9) 7.6(6.0) 1.5(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
10 月	御飯 挽肉の味噌焼き わかめの和風サラダ 白菜のみそ汁	520.6(383.6) 22.8(17.1) 17.1(12.6) 2.1(1.7)	米、パン粉、砂糖、油 〇ホットケーキミックス 〇砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉、みそ スキムミルク、牛乳、わかめ あおのり 〇牛乳 〇チーズ〇スキムミルク	はくさい、トマト、きゅうり たまねぎ、にんじん たけのこ、しめじ	かつおだし汁 しょうゆ、酢	チーズ蒸しパン 牛乳
11 火	ロールパン 豆腐ハンバーグ ほうれん草ときのこのサラダ コンソメスープ	512.3(378.9) 21.0(15.2) 19.5(14.0) 1.9(1.4)	ロールパン、パン粉 マヨネーズ、砂糖、油 〇米〇砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐 卵、ベーコン 〇鶏ひき肉〇油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう にんじん、しめじ えのきたけ、コーン缶 〇にんじん	ケチャップ、しょうゆ 鶏がらスープ、食塩 〇しょうゆ〇みりん	きつねごはん お茶
12 水	カレーライス トマトサラダ きゃべつのスープ	557.4(429.9) 20.0(15.4) 17.6(13.3) 2.7(2.1)	米、じゃがいも 砂糖、油 〇食パン〇砂糖	豚肉(もも) 〇バター〇きな粉〇牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり レモン、パセリ	カレールー、酢 鶏がらスープ、食塩	きな粉サンド 牛乳
13 木	和風うどん(0.1歳児) コーンわかめラーメン (2歳児以上) さつま芋のレモン煮 バナナ	579.5(338.6) 24.4(11.1) 8.7(2.2) 3.3(1.3)	うどん(0.1歳児) 中華めん(2歳児以上) さつまいも、砂糖、ごま油 〇米	鶏もも肉 かまぼこ(0.1歳児) 豚肉、なるも、わかめ(2歳児以上) 〇煮干し(2歳児以上)〇焼きのり	はくさい、にんじん(0.1歳児) バナナ、レモン コーン缶、ねぎ、しょうが (2歳児以上)	しょうゆ、食塩 かつおだし汁 〇青菜ふりかけ	青菜おにぎり 煮干し(2歳児以上) お茶
14 金	もみじライス 揚げないメンチカツ ★ ポパイサラダ 野菜スープ	613.6(485.2) 24.1(19.1) 25.4(19.5) 1.8(1.3)	米、パン粉、油、砂糖 〇米粉ホットケーキ粉(0.1歳児) 〇砂糖〇油(0.1歳児) 〇カステラ(2歳児以上)	豚ひき肉、鶏肉、牛乳 〇豆乳(0.1歳児) 〇豆乳ホイップ(2歳児以上)	たまねぎ、きゃべつ、にんじん だいこん、ほうれんそう グリーンピース、パセリ、コーン缶 〇もも缶〇パン缶〇みかん缶	ケチャップ、しょうゆ 酢、鶏がらスープ 食塩、中濃ソース、 食塩、中濃ソース、	米粉のホットケーキ (0.1歳児) トライフルケーキ (2歳児以上) お茶
15 土	鮭菜飯 マセドアンサラダ 具だくさん汁	507.6(368.2) 15.1(11.1) 10.8(7.7) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ 〇米〇砂糖	絹ごし豆腐、鮭フレーク 油揚げ、みそ、チーズ ハム 〇かつお節	はくさい、だいこん、にんじん きゅうり、たまねぎ 〇梅干し	かつおだし汁、食塩 〇しょうゆ	梅おかかごはん お茶
17 月	コッペパン 鮭のヨーグルト焼き キャベツとトマトのサラダ 玉葱とコーンのスープ	568.6(399.1) 25.2(17.4) 18.8(13.1) 2.6(1.9)	コッペパン、マヨネーズ、油 〇米	ヨーグルト、生鮭 スキムミルク 〇ベーコン	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、トマト、パセリ 〇にんじん〇たまねぎ	鶏がらスープ、酢 食塩、カレー粉 〇鶏がらスープ	ピラフ お茶
18 火	御飯 ささみのさっぱり胡麻からめ 小松菜のサラダ 豆腐と万能ねぎのみそ汁	610.1(443.1) 34.6(22.9) 22.6(16.8) 2.4(1.9)	米、油、砂糖、マヨネーズ 片栗粉、いりごま 〇食パン〇マヨネーズ	鶏ささみ、絹ごし豆腐 ツナ缶、みそ 〇しらす干し〇ビザチーズ 〇あおのり〇牛乳	もやし、こまつな にんじん、万能ねぎ しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん	じゃこトースト 牛乳
19 水	和風スパゲティー 大根とハムのりんご酢のサラダ 青菜のスープ	504.4(346.6) 24.6(13.7) 9.0(6.1) 2.5(1.6)	スパゲティー、オリーブ油 油、砂糖 〇米	鶏もも肉、ハム 〇煮干し(2歳児以上) 〇こんぶ佃煮	たまねぎ、だいこん こまつな、ねぎ、なす エリンギ、きゅうり、万能ねぎ	しょうゆ、りんご酢 みりん、食塩 鶏がらスープ	こんぶごはん 煮干し(2歳児以上) お茶
20 木	マーボー豆腐丼 もやしと胡瓜の中華和え わかめスープ	539.3(392.2) 22.0(16.1) 17.2(12.5) 1.4(1.1)	米、片栗粉、砂糖 ごま、ごま油 〇ホットケーキミックス 〇黒砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇スキムミルク〇牛乳	もやし、ねぎ、きゅうり にんじん、コーン缶 しょうが	しょうゆ、食塩 鶏がらスープ	黒糖蒸しパン 牛乳
21 金 ありがと ランチ	わかめごはん(乳児) わかめおにぎり (幼児) 具だくさんスープ 鶏肉の照り焼き みかん	551.4(390.7) 28.0(19.2) 12.4(8.4) 2.1(1.5)	米、砂糖 〇スティックパン	鶏もも肉、木綿豆腐 さつま揚げ、わかめ 〇牛乳	みかん、はくさい、だいこん にんじん、しめじ ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ	スティックパン 牛乳
22 土	そぼろあんかけ丼 胡瓜とツナの和え物 玉葱と油揚げのみそ汁	540.9(415.5) 18.8(14.5) 12.1(9.7) 2.8(2.2)	米、米粉めん、片栗粉 砂糖、油、ごま油 〇米	豚ひき肉、みそ、ツナ缶 油揚げ、わかめ	はくさい、たまねぎ、きゅうり トマト、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、みりん、食塩 〇わかめふりかけ	わかめ御飯 お茶
25 火	御飯 さわらのねぎ味噌焼き 野菜の煮物 きゃべつのみそ汁	602.5(441.2) 32.7(23.4) 20.8(14.8) 2.5(1.9)	米、砂糖 〇さつまいも 〇ホットケーキミックス	さわら、みそ 鶏肉(もも皮なし) 〇チーズ〇バター〇牛乳	だいこん、キャベツ にんじん、ねぎ、しめじ いんげん、しょうが	かつおだし汁 みりん、しょうゆ	さつまいものガレット 牛乳
26 水	米粉のあんかけうどん★ さつま芋の甘煮 バナナ(乳児) りんご(幼児)	440.6(344.3) 13.5(9.9) 3.7(2.5) 2.0(1.5)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖、片栗粉 〇米	豚肉(もも) 〇焼きのり	はくさい、にんじん、しめじ こまつな、しょうが バナナ(乳児) りんご(幼児)	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、食塩 〇うめりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
27 木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 白菜のみそ汁	588.5(414.2) 24.4(17.7) 18.4(13.5) 2.8(2.0)	米、砂糖、片栗粉、油 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン(2歳児以上) 〇砂糖	生揚げ、豚ひき肉、みそ 〇ビザチーズ〇みそ 〇牛乳	かぼちゃ、はくさい たまねぎ、にんじん グリーンピース、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ 〇みりん	甘みそトースト 牛乳
28 金	コッペパン 煮こみハンバーグ ひじきのサラダ きのこと野菜のスープ 牛乳	643.1(473.1) 25.5(18.8) 23.7(17.0) 2.8(2.1)	コッペパン、パン粉 マヨネーズ、油、砂糖 〇米〇もち米〇砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶 ひじき、スキムミルク 〇鶏もも肉	たまねぎ、コーン缶、キャベツ しめじ、にんじん えのきたけ、ほうれんそう 〇ごぼう〇まいたけ〇にんじん	ケチャップ、酢、食塩 鶏がらスープ、しょうゆ 〇食塩〇しょうゆ	まいたけ御飯 お茶
29 土	和風米粉うどん じゃがいものカレー炒め オレンジ	427.8(327.9) 14.2(11.0) 7.7(5.8) 1.7(1.3)	じゃがいも、米粉めん、油 片栗粉、砂糖 〇米	鶏もも皮なし、ベーコン 〇焼きのり	はくさい、オレンジ たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、食塩 しょうゆ、カレールウ 〇青菜ふりかけ	青菜おにぎり 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。 ★印は新メニューです。