

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()は未	材 料 名				3時おやつ
			〇は午後おやつ				
			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 火	御飯 鮭のごまみそマヨネーズやき 春雨サラダ きゅうりの清汁 果物	577.0(445.7) 21.3(16.8) 6.5(5.2) 2.7(2.1)	米、はるさめ、砂糖 マヨネーズ、ごま、ごま油 〇コーンフレーク〇砂糖	生鮭、みそ 〇ヨーグルト(無糖)	キャベツ、トマト、きゅうり にんじん 〇バナナ〇フルーツ缶	しょうゆ、みりん かつおだし汁、酢 食塩、酒	コーンフレークヨーグルト お茶
02 水	ロールパン スクエアハンバーグ ポテトサラダ 玉葱とコーンのスープ	572.8(440.1) 27.6(21.6) 20.6(16.1) 2.3(1.8)	ロールパン、じゃがいも マヨネーズ、パン粉、砂糖 〇米粉	豚ひき肉、牛乳 スライスチーズ 〇鶏肉	たまねぎ、ホールトマト缶、パセリ コーン缶、にんじん、きゅうり 〇もやし〇にら〇レモン果汁 〇にんじん〇万能ねぎ	ケチャップ、コンソメ 食塩、中濃ソース 〇食塩〇鶏がらスープ	フォー お茶
03 木	冷やしきつねうどん きゅうりのゆかり和え・チーズ 果物	457.0(332.9) 13.6(10.1) 9.7(7.3) 3.1(2.3)	ゆでうどん、砂糖 〇米	油揚げ、かまぼこ チーズ、鶏肉 〇ベーコン	きゅうり、ほうれんそう、ねぎ 〇にんじん〇たまねぎ	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 〇コンソメ	ピラフ お茶
04 金	御飯 鶏肉の照り焼き 茄子の中華和え 大根のみそ汁	582.7(421.3) 25.3(18.8) 20.0(15.3) 2.8(1.9)	米、油、砂糖、ごま油 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	鶏もも肉、みそ 〇粉チーズ〇牛乳	なす、だいこん、にんじん チンゲンサイ、しょうが 〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	フランスせんべい 牛乳
05 土	肉うどん さつま芋のレモン煮 果物	615.7(460.0) 15.3(11.5) 18.9(14.6) 1.9(1.4)	うどん、さつまいも、砂糖 〇スティックパン	豚こま切れ、かまぼこ	はくさい、レモン、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、食塩	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
07 月	コッペパン 鶏肉のりんごソースかけ マカロニサラダ はくさいのスープ	550.3(399.8) 25.5(15.0) 15.8(11.8) 2.1(1.3)	コッペパン、マカロニ、砂糖 マヨネーズ、小麦粉、油 〇米〇あげ玉 〇砂糖〇ごま	鶏もも肉、ツナ缶 〇焼きのり〇あおのり 〇煮干し(幼児)	はくさい、きゅうり、りんご にんじん、しょうが、レモン果汁	しょうゆ、酢、コンソメ、 〇しょうゆ、食塩	たぬきおにぎり 煮干し(幼児) お茶
08 火	ドライカレー フレンチサラダ コンソメスープ 果物	516.6(375.2) 13.8(10.3) 14.4(11.1) 1.9(1.4)	米、油、砂糖	豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん パン缶、きゅうり、ピーマン 干しぶどう、しょうが、りんご 〇とうもろこし	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、酢 コンソメ、食塩 〇食塩	ゆでとうもろこし せんべい、お茶
09 水	御飯 あじフライ トマトサラダ じゃがいもと玉葱のみそ汁	683.6(516.9) 25.8(20.1) 24.2(17.6) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、油 小麦粉、パン粉、砂糖 〇食パン	あじ、みそ 〇チーズ〇牛乳	トマト、たまねぎ、きゅうり レモン、パセリ 〇いちごジャム	かつおだし汁 中濃ソース、酢、食塩	二色サンド 牛乳
10 木	ジャージャー麺風 かぼちゃの甘煮 果物	505.8(389.8) 17.5(13.7) 9.1(7.2) 2.0(1.5)	うどん、砂糖 片栗粉、ごま油 〇米	豚ひき肉、みそ 〇鮭フレーク	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん 万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、食塩 〇青菜ふりかけ	鮭飯 お茶
12 土	わかめ御飯 筑前煮 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 果物	624.0(449.0) 21.8(16.2) 10.5(7.6) 3.0(2.1)	米、じゃがいも、砂糖 〇食パン	鶏肉、大豆 さつま揚げ、みそ	たまねぎ、たけのこ、にんじん 〇ジャム	しょうゆ、かつおだし汁	ジャムサンド クッキー、せんべい お茶
14 月	肉みそ丼 野菜の煮物 きゅうりの清汁	717.7(523.3) 23.4(17.2) 32.3(24.3) 2.3(1.7)	米、砂糖、いりごま、ごま油 〇パウムクーヘン	豚こま切れ、みそ、凍り豆腐 〇牛乳	たまねぎ、だいこん、キャベツ にんじん、しめじ、いんげん しょうが	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁	パウムクーヘン クッキー 牛乳
15 火	御飯 松風焼き わかめの和風サラダ 切干大根と油揚げのみそ汁	505.5(358.4) 18.5(13.2) 13.0(9.3) 2.3(1.6)	米、パン粉、砂糖 いりごま、油 〇黒砂糖〇砂糖 〇片栗粉	鶏ひき肉、みそ、牛乳 油揚げ、わかめ 〇きな粉〇牛乳	トマト、きゅうり、たまねぎ 切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、酢	ミルクすももち せんべい、お茶
16 水	食パン ボークビーンズ ツナのサラダ・ウインナー 牛乳	750.1(565.1) 29.4(22.0) 29.9(22.7) 3.1(2.3)	食パン、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 〇米〇砂糖	牛乳、ウインナー、豚肉 大豆、ツナ缶 〇鶏ひき肉〇油揚げ	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん 〇にんじん〇コーン缶	ケチャップ、コンソメ、食塩 〇しょうゆ〇みりん	こぎつねごはん お茶
17 木	冷やしうどん(乳児) 冷やし中華(幼児) さつま芋の甘煮 果物	564.3(335.4) 20.7(14.1) 12.8(6.5) 2.8(1.2)	うどん(乳児) 生中華めん(幼児) さつまいも、砂糖 〇食パン	ハム、卵、わかめ 鶏もも肉、かまぼこ かつお節 〇牛乳	きゅうり、にんじん、キャベツ 〇りんごジャム	しょうゆ、かつおだし汁(乳 児) 冷やし中華のたれ(幼児)	りんごジャムサンド 牛乳
18 金	御飯 かじきの鍋照り煮 梅肉あえ 麩とわかめのみそ汁	627.0(451.0) 17.4(13.8) 13.2(8.5) 2.2(1.8)	米、油、片栗粉 砂糖、焼ふ、ごま油	かじき、みそ わかめ、かつお節 〇カルピス	キャベツ、きゅうり、にんじん うめ干し、しょうが 〇もも缶〇みかん缶	かつおだし汁 みりん、しょうゆ、酒	カルピスポンチ せんべい、お茶
19 土	みそうどん がんもどきの煮物 果物	594.7(431.5) 21.9(16.2) 18.7(13.9) 4.4(3.1)	うどん、砂糖 〇スティックパン	がんもどき、鶏むね肉 みそ、かまぼこ	キャベツ、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁	スティックパン クッキー、せんべい お茶
21 月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の旨煮 はくさいと青菜のみそ汁 果物	541.9(397.6) 25.6(19.1) 14.4(10.4) 2.4(1.8)	米、砂糖 〇食パン〇マヨネーズ	鶏もも肉、みそ、油揚げ 〇牛乳〇ピザチーズ 〇えび	はくさい、マーマレード、にんじん ほうれんそう、切り干しだいこん いんげん 〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、酒	エビトースト 牛乳
22 火	和風うどん はんぺん磯辺揚げ 果物	500.9(392.2) 16.9(13.3) 10.8(8.6) 1.7(1.3)	うどん、油、小麦粉 〇米	鶏もも肉、かまぼこ はんぺん、あおのり 〇ツナ缶	はくさい、にんじん 〇にんじん〇塩こんぶ〇しめじ	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩	塩昆布とツナのごはん お茶
23 水	コッペパン 鶏のチーズ焼き キャベツとハムのサラダ コーンスープ	555.7(409.1) 22.1(14.7) 23.0(10.1) 2.4(1.8)	コッペパン、マヨネーズ、油 〇米	鶏もも肉 ピザチーズ、ハム	キャベツ、クリームコーン缶 コーン缶、きゅうり、パセリ	コンソメ、酢、食塩 〇わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
24 木	御飯 煮魚 キャベツの胡麻ネーズ和え 豆腐みそ汁	563.1(423.9) 27.5(21.1) 15.9(11.7) 3.2(2.4)	米、砂糖、マヨネーズ いりごま 〇食パン〇マヨネーズ	かたい、絹ごし豆腐、みそ ちくわ、わかめ 〇ハム〇牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん 万能ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	ハムサンド 牛乳
25 金	そぼろあんかけ丼 トマトの中華風サラダ・チーズ チンゲン菜のスープ 果物	584.9(448.5) 21.5(16.3) 22.3(17.7) 2.2(1.8)	米、砂糖、片栗粉 ごま油、油	豚ひき肉、チーズ 〇パナロア	トマト、たまねぎ、チンゲンサイ ねぎ、にんじん、グリーンピース しょうが、きゅうり	しょうゆ、コンソメ、酢 〇食塩	いちごババロア クッキー お茶
26 土	ケチャップライス ココロサラダ きゅうりのスープ	600.5(452.7) 16.1(12.4) 15.1(11.6) 2.7(1.9)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、油 〇食パン	鶏肉、ツナ缶、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン缶、グリーンピース 〇ジャム	ケチャップ、コンソメ、食塩	ジャムサンド クッキー、せんべい お茶
28 月	御飯 魚の甘酢漬け さつま芋のレモン煮 はくさいのみそ汁	603.0(476.0) 20.9(16.3) 15.2(11.9) 2.0(1.5)	米、さつまいも 砂糖、油、片栗粉 〇メロンパン	メルルーサ、みそ 〇牛乳	はくさい、だいこん、レモン きゅうり、にんじん、しょうが	酢、しょうゆ、酒 かつおだし汁	メロンパン 牛乳
29 火	ミートスパゲティ 粉ふき芋・胡瓜スティック 果物	627.3(478.7) 23.3(18.2) 11.5(9.1) 2.3(1.8)	スパゲティ、じゃがいも 油、砂糖 〇米	豚ひき肉 〇煮干し(幼児)	たまねぎ、きゅうり にんじん、パセリ	ケチャップ、食塩 〇しそわかめふりかけ	しそわかめごはん 煮干し(幼児) お茶
30 水	チーズパン ササミフライ きゅうりとひじきのサラダ ミントマ ト マカロニスープ	521.4(413.7) 22.2(17.7) 23.3(18.6) 1.7(1.3)	チーズパン、油、小麦粉 パン粉、マカロニ、砂糖	鶏ささみ、ひじき 〇パニライス(幼児)	キャベツ、きゅうり、トマト たまねぎ、コーン缶、にんじん	中濃ソース、酢、コンソメ しょうゆ、パセリ粉、食塩	青りんごゼリー・せんべい(乳児) アイス、リッツ、お茶(幼児)
31 木	マーボー豆腐丼 ナムル わかめスープ 果物	555.1(399.1) 20.9(14.9) 15.8(11.0) 1.5(1.1)	米、片栗粉、砂糖、ごま油 〇ホットケーキ粉〇黒砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 ハム、みそ、わかめ 〇牛乳	もやし、ほうれんそう、 ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩 鶏がらスープ	黒糖蒸しパン 牛乳

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。