

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分( )は本	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 土	スパゲティナーポリタン 粉ふき芋・胡瓜・チーズ かぼのスープ	548.2(413.1) 16.9(13.1) 10.8(8.1) 2.2(1.7)	スパゲティ、じゃがいも、砂糖 〇ぶどうパン	ハム、チーズ	きゅうり、かぶ、たまねぎ ピーマン、にんじん、しめじ かぶ・葉、パセリ	ケチャップ、コンソメ 食塩、こしょう	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
03 月	御飯 鶏肉の甘みそ焼き ひじきのサラダ 大根の清汁 果物	569.8(412.1) 24.4(17.3) 17.2(12.1) 1.6(1.1)	米、マヨネーズ いりごま、砂糖 〇ホットケーキミックス〇黒砂糖	鶏もも肉、ツナ缶 みそ、ひじき 〇牛乳	だいこん、コーン缶、キャベツ にんじん、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	黒糖蒸しパン 牛乳
04 火	肉うどん かぼちゃのレモン煮 果物	588.0(423.6) 22.4(12.1) 13.9(10.5) 1.9(1.1)	ゆでうどん、砂糖 〇米〇砂糖	豚こま切れ、かまぼこ 〇チーズ〇かつお節 〇焼きのり〇煮干し(幼児)	かぼちゃ、はくさい にんじん、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩 〇しょうゆ	チーズおかかおにぎり 煮干し(幼児)、お茶
05 水	御飯 煮魚 うの花炒り きゃべつのみそ汁	625.3(448.4) 28.8(21.1) 20.8(12.4) 3.4(2.3)	米、砂糖、油 〇食パン(乳児) 〇コッパパン(幼児) 〇マヨネーズ〇油	かぜい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ 〇ハム(乳児) 〇ウインナー(幼児)〇牛乳	キャベツ、ねぎ にんじん、しょうが 〇たまねぎ	しょうゆ、かつおだし汁 〇ケチャップ〇食塩	ハムサンド(乳児) ウインナーダック(幼児) 牛乳
06 木	コッパパン チキンカツ トマトサラダ マカロニスープ	505.9(364.6) 22.5(15.6) 11.3(8.4) 2.4(1.9)	コッパパン、油、小麦粉 パン粉、砂糖、マカロニ 〇米	鶏もも肉 〇じゃこ	トマト、たまねぎ、きゅうり にんじん、レモン、パセリ 〇梅干し	中濃ソース、酢、コンソメ パン粉、食塩	梅とじゃこのおにぎり お茶
07 金 七夕	夏野菜カレー ミルクカレー(〇・1 歳) ツナサラダ 冬瓜のスープ 果物	596.2(415.2) 16.5(12.0) 13.6(10.1) 2.3(1.5)	米、油	豚肉、ツナ缶、牛乳(0・1歳)	かぼちゃ、キャベツ、とうがん、なす たまねぎ、きゅうり、にんじん ズッキーニ、ホールトマト缶、万能ね ぎ 〇もも肉〇みかん缶〇りんご天然果	カレールー、酢、食塩	七夕フルーツポンチ せんべい、お茶
08 土	中華風炊き込みごはん キャベツとコーンの中華和え わかめのみそ汁	535.4(394.0) 14.5(10.9) 11.5(8.4) 3.4(2.4)	米、ごま油、砂糖 〇食パン	焼き豚、みそ、わかめ	キャベツ、トマト、コーン缶 にんじん、たけのこ、グリーンピース 〇ジャム	しょうゆ、酢、酒 食塩、かつおだし汁	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
10 月	豚丼 酢の物 豆腐のみそ汁	623.7(469.5) 24.6(18.6) 21.4(16.0) 1.9(1.5)	米、砂糖、いりごま 〇ホットケーキミックス 〇油〇砂糖	豚肉、絹ごし豆腐、みそ わかめ 〇バター〇牛乳	たまねぎ、きゅうり、みかん缶 しらたき、万能ねぎ、にんじん 〇バナナ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん	バナナスティックホットケ ーキ 牛乳
11 火	和風スパゲティ じゃがいもとアスパラのサラダ きゃべつのスープ 果物	541.1(417.4) 19.9(15.3) 9.7(7.2) 2.2(1.7)	スパゲティ、じゃがいも オリーブ油 〇米〇砂糖	鶏もも肉 〇鶏ひき肉〇油揚げ	たまねぎ、キャベツ、なす、万能ねぎ グリーンアスパラガス、エリンギ 〇コーン缶〇にんじん	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 〇しょうゆ〇みりん	こぎつねごはん お茶
12 水	ロールパン 鮭のチーズ焼き ラタトゥイユ マカロニスープ	448.5(310.2) 25.0(17.2) 15.8(11.7) 2.3(1.7)	ロールパン、マヨネーズ パン粉、マカロニ オリーブ油、砂糖	鮭、ピザチーズ、ベーコン	たまねぎ、なす、ホールトマト缶 ズッキーニ、にんじん 黄ピーマン、パセリ 〇とうもろこし	ケチャップ、コンソメ、食塩 〇食塩	ゆでとうもろこし せんべい、お茶
13 木	マーボー豆腐丼 中華風和え物 コンソメスープ 果物	549.3(404.0) 21.7(15.8) 17.5(12.3) 2.4(1.9)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 〇食パン〇マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇粉チーズ〇あおのり 〇じゃこ〇牛乳	もやし、チンゲンサイ、ねぎ コーン缶、しょうが、たまねぎ にんじん	しょうゆ、酒、酢 食塩、鶏がらスープ	じゃこトースト 牛乳
14 金 夕涼み会	焼きうどん(乳児) 焼きそば(幼児) 鶏肉のから揚げ トマト・とうもろこし わかめスープ 果物	669.7(355.0) 25.2(18.5) 16.9(12.3) 2.6(8.1)	油、片栗粉 うどん(乳児) 焼きそばめん(幼児)	鶏もも肉、豚肉、わかめ あおのり	キャベツ、ミニトマト、とうもろこし もやし、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ しょうゆ、みりん(乳児) 中濃ソース(幼児)	ぶどうゼリーせんべい(乳 児) 駄菓子(幼児) お茶
15 土	うめちり御飯 肉じゃが 具たくさんのみそ汁	564.8(394.5) 16.2(11.5) 12.4(9.0) 2.7(1.9)	米、じゃがいも、砂糖、油 〇スティックパン	豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん はくさい、グリーンピース、しめじ	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁 うめちりふりかけ	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
18 火	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ・トマト 油揚げとわかめのみそ汁	574.1(428.4) 27.4(20.9) 19.9(14.7) 2.6(2.0)	米、マヨネーズ 〇食パン	鶏もも肉、みそ、油揚げ ベーコン、わかめ 〇ピザチーズ〇ツナ缶〇牛 乳	ごぼう、ミニトマト、きゅうり にんじん、たまねぎ コーン缶、マーマレード 〇ピーマン〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒 〇ケチャップ	ピザトースト 牛乳
19 水	和風うどん ウインナー・チーズ 鑄込みちくわ 果物	544.9(418.5) 24.3(18.4) 15.9(12.0) 3.3(2.5)	ゆでうどん 〇米	鶏もも肉、ちくわ、ウインナー チーズ、かまぼこ 〇ツナ缶	はくさい、きゅうり、にんじん 〇グリーンピース〇にんじん 〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩 〇コンソメ〇カレー粉	カレーピラフ お茶
20 木	御飯 かじきの竜田揚げ わかめ和風サラダ 冬瓜のみそ汁	605.3(440.4) 20.7(13.5) 21.3(9.1) 2.4(1.7)	米、油、片栗粉	かじき、みそ 鶏むね肉、わかめ 〇バナナアイス(幼児)	とうがん、トマト、きゅうり にんじん、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	青りんごゼリー・せんべい(乳児) アイス・クラッカー(幼児) お茶
21 金	黒糖パン おろしくねハンバーグ キャベツとハムのサラダ コンソメスープ 果物	533.8(367.8) 21.6(15.9) 14.2(10.6) 2.5(1.8)	黒糖パン、パン粉 油、片栗粉、砂糖 〇米	豚ひき肉、鶏ひき肉 ハム、卵 〇焼きのり	キャベツ、たまねぎ、だいこん きゅうり、ねぎ、エリンギ にんじん、赤ピーマン、大葉	みりん、しょうゆ、コンソメ 酢、食塩 〇いりごましふりかけ	いりごた青菜のおにぎり お茶
22 土	和風スパゲティ マゼランサラダ 白菜のスープ	649.9(465.4) 20.8(15.5) 17.8(12.7) 3.2(2.4)	スパゲティ、じゃがいも マヨネーズ、オリーブ油 〇食パン	鶏もも肉、チーズ	たまねぎ、はくさい、きゅうり にんじん、なす、エリンギ、万能ね ぎ 〇ジャム	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
24 月	御飯 豚肉の生姜焼き ミックスサラダ もやしとなすのみそ汁	601.6(441.1) 23.4(17.7) 24.9(18.0) 1.7(1.3)	米、油、砂糖 〇マドレーヌ	豚肉、みそ、油揚げ 〇牛乳	キャベツ、もやし、トマト、コーン缶 きゅうり、なす、万能ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	マドレーヌ 牛乳
25 火	チーズパン 夏野菜と鶏のトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ 果物	496.0(362.2) 23.4(16.9) 18.7(12.3) 1.9(1.6)	チーズパン、マカロニ マヨネーズ、小麦粉 油、オリーブ油	鶏もも肉、ツナ缶	クリームコーン缶、コーン缶、たまね ぎ ズッキーニ、きゅうり、にんじん 黄ピーマン、ホールトマト缶 〇えだまめ	ケチャップ、コンソメ、食塩 〇食塩	塩ゆで枝豆 せんべい、お茶
26 水	キッズピピンパ かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁	596.8(408.7) 21.6(14.7) 21.6(14.3) 2.8(2.1)	米、砂糖、いりごま、ごま油、油 〇食パン(乳児)〇マヨネーズ 〇ロールパン(幼児)	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ 〇チーズ(乳児) 〇ベーコン(幼児)〇牛乳	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん、万能ねぎ ねぎ、しょうが 〇キャベツ〇きゅうり(幼児)	かつおだし汁、しょうゆ、酒 〇食塩	チーズサンド(乳児) ベーコン野菜サンド(幼児) 牛乳
27 木	御飯 手作りがんも 梅肉あえ とろろ昆布のすまし汁 果物	524.8(379.5) 16.5(11.7) 14.9(10.3) 1.6(1.2)	米、油、パン粉 砂糖、片栗粉 〇ホットケーキミックス	木綿豆腐、とろろこんぶ かつお節、ひじき 〇カルピス〇牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、万能ねぎ、うめびしお いんげん	かつおだし汁、みりん しょうゆ、酒、食塩	カルピス蒸しパン 牛乳
28 金	冷やしうどん(乳児) 冷やし中華(幼児) 鶏ウイング生姜煮 トマト・チーズ 果物	595.2(410.1) 24.7(19.7) 10.9(7.3) 3.5(1.9)	ゆでうどん(乳児) 生中華めん(幼児) 砂糖 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏手羽肉、チーズ 豚肉、かまぼこ(乳児) ハム、卵、わかめ(幼児) 〇米〇砂糖	トマト、しょうが にんじん、キャベツ(乳児) きゅうり(幼児)	かつおだし汁(乳児) 冷やし中華のたれ(幼児) しょうゆ、本みりん、酒 〇しょうゆ	じゃこごはん お茶
29 土	わかめ御飯 高野豆腐と鶏肉の煮物 じゃがいもたまねぎのみそ汁 果物	622.9(451.6) 23.1(17.0) 14.4(10.8) 2.8(1.9)	米、じゃがいも、砂糖 〇スティックパン	鶏もも肉、凍り豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 わかめふりかけ	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
31 月	豚コーン丼 野菜の煮物 きゃべつのみそ汁	581.3(421.0) 21.8(16.0) 20.3(14.8) 2.3(1.8)	米、〇食パン、砂糖、油	豚ひき肉、みそ、凍り豆腐 〇バター〇あおのり〇牛乳	コーン缶、だいこん、キャベツ にんじん、ごぼう、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	蕎麦のトースト 牛乳

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。