

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	
02月	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 野菜の煮物 はくさいの清汁	601.9(439.3) 30.2(21.5) 17.7(12.5) 2.1(1.5)	米、砂糖、いりごま 〇ホットケーキミックス〇砂糖	鶏もも肉、凍り豆腐、みそ 〇バター〇牛乳	はくさい、だいこん、しめじ にんじん、いんげん 〇いちごジャム	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁	いちごジャムのケーキ 牛乳
03火	ロールパン きのこのハンバーグ マカロニサラダ きゃべつのスープ 果物	599.9(443.8) 20.7(15.5) 21.4(16.3) 2.0(1.5)	ロールパン、マヨネーズ パン粉、砂糖、マカロニ 〇米〇砂糖〇あげ玉〇ごま	豚ひき肉、ツナ缶 牛乳、チーズ 〇あおのり	きゅうり、たまねぎ キャベツ、にんじん、しめじ エリンギ	ケチャップ、コンソメ、食塩 中濃ソース 〇しょうゆ	たまごごはん お茶
04水	きつねうどん ちくわ磯辺揚げ 果物	528(397.2) 21.4(15.9) 14.9(10.8) 3.2(2.3)	うどん、油、小麦粉、砂糖 〇ホットケーキミックス〇砂糖	ちくわ、油揚げ、かまぼこ あおのり、鶏肉 〇牛乳	はくさい、にんじん、ねぎ 〇かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	お月様蒸しパン 牛乳
05木	豚コーン丼 キャベツの甘酢和え 貝たくさん汁 果物	614.9(469.3) 21.1(16.2) 22.1(17.3) 3.0(2.2)	米、さといも、砂糖、ごま油 いりごま、油 〇マカロニ〇小麦粉 〇パン粉	豚ひき肉、絹ごし豆腐 みそ、油揚げ 〇ベーコン〇バター 〇粉チーズ〇牛乳	だいこん、キャベツ、コーン 缶 にんじん、ねぎ、ごぼう しめじ、しょうが 〇パセリ 〇エリンギ〇たまねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、酢、食塩 〇食塩	マカロニグラタン お茶
06金	御飯 かじきの竜田揚げ 春雨サラダ 麩とわかめのすまし汁	639.0(469.8) 23.6(17.5) 19.8(14.6) 2.3(1.7)	米、はるさめ、片栗粉、油 砂糖、焼ふ、ごま油 〇食パン〇マーガリン 〇砂糖	かじき、わかめ 〇きな粉〇牛乳	トマト、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、酢、しょうゆ みりん、酒、食塩	きな粉サンド 牛乳
07土	親子丼 さつまいもの甘煮 大根のみそ汁	642.7(454.8) 22.0(16.1) 12.3(8.9) 3.0(2.2)	米、さつまいも、砂糖 〇食パン	卵、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、だいこん 糸みつば 〇ジャム	かつおだし汁、しょうゆ みりん	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
10火	和風スパゲティー フレンチサラダ 青菜のスープ 果物	542.8(421.2) 17.9(14.0) 8.8(6.6) 2.9(2.2)	スパゲティー、オリーブ油、 油 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏肉 〇しらす干し	キャベツ、たまねぎ、パイン 缶 こまつな、なす、きゅうり エリンギ、干しぶどう、ねぎ 万能ねぎ	しょうゆ、みりん、コンソメ 酢、食塩 〇しょうゆ	じゃこごはん お茶
11水	ハヤシライス フルーツヨーグルト はくさいのスープ	611.0(445.5) 20.3(14.9) 18.0(13.8) 2.7(2.0)	米、じゃがいも 〇メロンパン	豚肉、ヨーグルト(無糖) 〇牛乳	たまねぎ、はくさい、もも缶 バナナ、パイン缶、にんじん	ハヤシルウ、コンソメ、食塩	メロンパン 牛乳
12木	食パン 鮭とじゃがいものグラタン キャベツとトマトのサラダ コーンスープ	596.5(436.4) 20.5(15.5) 17.9(13.5) 3.1(2.2)	食パン、じゃがいも 小麦粉、油、パン粉 〇米〇もち米〇砂糖 〇ごま油	牛乳、生鮭、バター 〇焼き豚	トマト、玉葱、コーン缶、胡瓜 キャベツ、クリームコーン缶 パセリ、しめじ、えのきたけ 〇人参〇筍〇グリーンピース	コンソメ、食塩、酢 〇酒〇食塩〇しょうゆ	中華風おこわ お茶
13金	御飯 鶏肉のあんかけ 梅肉あえ わかめのみそ汁	570.4(421.6) 23.3(17.5) 17.4(12.8) 2.7(1.9)	米、片栗粉、油、砂糖 〇さつまいも〇砂糖	鶏肉、みそ、わかめ かつお節 〇卵〇バター〇牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん きゅうり、もやし、グリーンピース うめ干し、えのきたけ しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、食塩	スイートポテト 牛乳
16月	御飯 マーボーなす さつまいものマーマレード煮 わかめスープ	550.7(397.6) 16.1(11.4) 14.8(10.2) 1.4(1.1)	米、砂糖、油、さつまいも 片栗粉、ごま油 〇ホットケーキミックス 〇黒砂糖	豚ひき肉、みそ、わかめ 〇牛乳	マーマレード、なす ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩 鶏ガラスープ	黒糖蒸しパン 牛乳
17火	コッペパン 鶏肉のりんごソースかけ ひじきのサラダ マカロニスープ	523.8(387.9) 23.0(17.6) 15.4(11.4) 2.7(2.0)	コッペパン、マヨネーズ、油 小麦粉、マカロニ、砂糖 〇米〇もち米 〇砂糖〇ごま油	鶏もも肉、ツナ缶、ひじき 〇鶏もも肉	たまねぎ、コーン缶、りんご キャベツ、にんじん、しょうが レモン果汁 〇たけのこ 〇山菜水煮〇しめじ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩 〇食塩〇酒〇しょうゆ	山菜ごはん お茶
18水 遠足	わかめ・鮭おにぎり ウインナー ブロッコリードレッシングあえ・トマト 玉葱とじゃがいものみそ汁 果物	676.4(504.2) 15.5(11.5) 19.9(14.4) 2.3(1.6)	米、じゃがいも 油、砂糖	ウインナー、鮭、みそ 焼きのり 〇寒天ゼリー	ブロッコリー、トマト たまねぎ	かつおだし汁 酢、食塩	ピーチゼリー せんべい(乳児) お茶
19木	ほうとう風うどん きゅうりのゆかり和え・チーズ 果物	510.7(384.8) 14.3(10.8) 12.0(9.4) 2.9(2.2)	うどん、油 〇米	豚こま切れ、みそ、チーズ 〇焼きのり	きゅうり、はくさい、かぼちゃ だいこん、ねぎ、にんじん しめじ、ごぼう	かつおだし汁、酒、みりん 〇わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
20金	御飯 レバーのかりんあげ キャベツとコーンのサラダ 切干大根と油揚げのみそ汁	655.1(487.5) 22.3(15.9) 20.3(14.9) 2.3(1.7)	米、片栗粉、油、砂糖 〇コーンフレーク 〇マシュマロ	鶏レバー みそ、油揚げ 〇無塩バター〇牛乳	キャベツ、きゅうり 切り干しだいこん、しょうが コーン缶	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、酢、食塩 ウスターソース	玄米フレークスナック 牛乳
21土	そぼろあんかけ丼 マセドアンサラダ はくさいのみそ汁	651.8(472.4) 19.2(14.4) 22.1(16.3) 2.6(1.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、片栗粉、油 〇スティックパン	豚ひき肉、みそ、チーズ	はくさい、にんじん たまねぎ、きゅうり グリーンピース、しょうが	しょうゆ、食塩、かつおだし汁	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
23月 誕生会	チーズパン えびフライタルタルソース トマトサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	606.2(422.7) 20.1(13.7) 28.9(20.6) 1.6(1.1)	チーズパン、マヨネーズ 油、パン粉、小麦粉、砂糖 〇ホットケーキミックス 〇くりの甘露煮	えび、卵 〇ホイップクリーム 〇バター〇牛乳	トマト、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、パセリ、レモン果汁 〇あんず(乾果)	酢、コンソメ、食塩、こしょう	栗と杏のケーキ 牛乳
24火	御飯 鶏肉の照り焼き ナムル 大根のみそ汁	547.9(418.3) 24.7(19.2) 14.3(11.2) 3.3(2.5)	米、砂糖、ごま油 〇コッペパン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	鶏もも肉、みそ、ハム 〇牛乳〇粉チーズ	もやし、ほうれんそう、だいこん たまねぎ、きゅうり 〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ	フランスせんべい 牛乳
25水	御飯 松風焼き わかめの和風サラダ きゃべつのみそ汁	563.3(411.0) 22.0(15.8) 16.9(11.9) 2.3(1.7)	米、パン粉、油、砂糖、ごま 〇ゆでうどん	鶏ひき肉、みそ 牛乳、わかめ 〇豚肉〇かまぼこ	キャベツ、トマト、きゅうり たまねぎ 〇キャベツ〇にんじん	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁 〇しょうゆ〇食塩〇かつおだし 汁	野菜うどん お茶
26木	御飯 煮魚 うの花炒り きのこのみそ汁 果物	590.0(457.0) 27.0(20.9) 15.5(11.6) 2.8(2.2)	米、砂糖 〇食パン・マヨネーズ(乳 児) 〇コッペパン(幼児)	かえい、豚ひき肉 おから、油揚げ 〇ハム(乳児) 〇ウインナー(幼児)〇牛乳	なめこ、ねぎ、にんじん しょうが、えのき、たまねぎ 〇キャベツ	しょうゆ、食塩、かつおだし汁 〇カレー粉〇ケチャップ(幼 児)	ハムサンド(乳児) カレードッグ(幼児) 牛乳
27金	ミートスパゲティー キャベツとハムのサラダ・チーズ コンソメスープ 果物	702.8(535.5) 25.3(19.4) 26.5(19.6) 2.5(1.9)	スパゲティー、砂糖、油 〇さつまいも〇油〇ざらめ 〇水あめ〇いりごま	豚ひき肉、ハム、チーズ 〇牛乳	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり	ケチャップ、コンソメ 酢、食塩 〇しょうゆ	大学芋 牛乳
28土	和風うどん 大豆サラダ 果物	510.0(375.0) 19.2(14.4) 12.7(9.2) 3.4(2.5)	うどん、マヨネーズ 〇ぶどうパン	鶏肉、大豆、かまぼこ	はくさい、にんじん コーン缶、きゅうり	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
30月	豚丼 酢の物 豆腐のみそ汁 果物	670.4(498.4) 24.3(18.2) 26.6(19.5) 1.8(1.4)	米、砂糖、いりごま 〇マドレーヌ	豚肉、わかめ 絹ごし豆腐、みそ 〇牛乳	たまねぎ、きゅうり、みかん缶 しらたき、にんじん、万能ね ぎ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん	マドレーヌ 牛乳
31火	御飯 魚の紅葉ゆき かぼちゃの甘煮 とろろ昆布のすまし汁	644.7(479.7) 24.4(18.2) 26.1(19.6) 1.3(1.8)	米、マヨネーズ 砂糖、油 〇小麦粉〇砂糖	かじき とろろこんぶ 〇無塩バター〇牛乳	にんじん 万能ねぎ、かぼちゃ	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、酒、食塩	手作りクッキー 牛乳

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。