

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分( )は卵	材 料 名 (○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 水	コーンクリームスパゲティ トマトサラダ コンソメスープ 果物	623.7(472.2) 17.1(12.6) 12.4(9.5) 2.2(1.6)	スパゲティ、小麦粉 砂糖、油 ○米○砂糖○ごま油	牛乳、豚ひき肉、バター ○しらす干し	たまねぎ、トマト、にんじん コーン缶、クリームコーン缶 きゅうり、しめじ、レモン パセリ	コンソメ、酢、食塩 ○しょうゆ	じゃこごはん お茶
02 木	御飯 高野豆腐のはさみ煮 白菜の梅肉あえ 大根のみそ汁	549.5(415.1) 17.9(13.4) 16.2(12.1) 2.8(2.1)	米、砂糖 ○さつまいも○片栗粉○油	鶏ひき肉、凍り豆腐 みそ、卵、かつお節 ○牛乳	はくさい、だいこん、きゅうり にんじん、うめ干し、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酒、食塩 ○食塩	おさつスティック 牛乳
04 土	ケチャップライス 粉ふき芋・チーズ 白菜のスープ	553.2(412.2) 17.4(13.3) 13.0(9.9) 2.6(1.9)	米、じゃがいも 砂糖、油 ○食パン	鶏肉、チーズ	たまねぎ、はくさい グリーンピース、にんじん、パセリ ○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
06 月	御飯 ミートローフ ひじきのサラダ えのきとほうれんそうのみそ汁	726.3(490.6) 26.7(17.9) 28.2(19.4) 2.9(1.9)	米、砂糖 マヨネーズ、パン粉 ○食パン○いりごま○砂糖	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 みそ、ひじき ○バター○牛乳	たまねぎ、コーン缶 ほうれんそう、キャベツ えのきたけ	ケチャップ、酢、食塩 ウスターソース、かつおだし 汁	セサミトースト 牛乳
07 火	けんちんうどん さつま芋の天ぷら 果物	562.2(416.1) 16.0(12.0) 12.6(9.6) 2.6(1.9)	うどん、さつまいも 油、小麦粉、ごま油 ○米	絹ごし豆腐、鶏肉 ○ベーコン	はくさい、だいこん、ねぎ ごぼう、しめじ、にんじん ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○コンソメ	ピラフ お茶
08 水	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の旨煮 はくさいのみそ汁 果物	583.5(446.7) 26.3(20.1) 16.9(12.6) 2.3(1.7)	米、砂糖 ○ホットケーキ粉○小麦粉 ○マヨネーズ	鶏もも肉、みそ、油揚げ ○ツナ缶○牛乳	はくさい、にんじん 切干大根、いんげん ○コーン缶○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ ○食塩○ペーキングパウ ダー	ツナコーンパン 牛乳
09 木 誕生会	チーズパン 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ マカロニスープ	593.7(409.2) 21.2(14.9) 27.4(19.5) 1.6(1.1)	チーズパン、片栗粉、油 マカロニ ○カステラ	鶏もも肉 ○ホイップクリーム○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ コーン缶、にんじん パセリ、しょうが ○パイナップル○もも缶○みかん 缶	コンソメ、酢、食塩 しょうゆ、酒	トライフル 牛乳
10 金	御飯 魚のねぎ味噌焼き わかめの和風サラダ きゃべつのお汁 果物	465.3(366.6) 21.5(16.9) 10.6(8.3) 3.1(2.3)	米、油、砂糖 ○白玉粉○小麦粉 ○ごま油	かじき、みそ、わかめ ○鶏もも肉	キャベツ、トマト、きゅうり しょうが、ねぎ ○ねぎ○しめじ○だいこん ○はくさい○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢、食塩 ○かつおだし汁○しょうゆ ○酒○食塩	すいとん お茶
11 土	菜飯 筑前煮 麸と万能ねぎのスープ 果物	537.8(393.3) 20.3(15.2) 10.2(7.9) 3.0(2.2)	米、砂糖、焼ふ ○スティックパン	鶏肉、大豆、さつま揚げ ○スティックパン	たけのこ、にんじん 万能ねぎ	しょうゆ、コンソメ、食塩 青菜ふりかけ	スティックパン クッキー、せんべい、お 茶
13 月	焼肉丼 かぼちゃの甘煮 生揚げのみそ汁	584.8(424.5) 29.6(22.4) 13.5(9.9) 1.9(1.5)	米、砂糖、いりごま、ごま油 ○食パン	豚肉、生揚げ、みそ ○チーズ○牛乳	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、万能ねぎ ○いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ	二色サンド 牛乳
14 火	きのこのスパゲティ ポパイサラダ きゃべつのお汁 果物	562.7(411.2) 24.5(14.0) 9.2(6.4) 3.3(2.3)	スパゲティ、油 オリーブ油 ○米	鶏もも肉 ○煮干し○こんぶ佃煮 ○焼のり	キャベツ、たまねぎ、しめじ ほうれんそう、コーン缶 エリンギ、えのきたけ マッシュルーム、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、酢 コンソメ、食塩	昆布おにぎり 煮干し(2歳児以上) お 茶
15 水	フランスパン(2歳児以上) コッパン(0・1歳児) マカロニグラタン 大根とハムのサラダ 玉葱とコーンのスープ	602.1(458.0) 19.2(14.5) 14.7(11.3) 3.3(2.3)	コッパン(0・1歳児) フランスパン(2歳児以上) マカロニ、小麦粉、パン粉 オリーブ油○米○もち米○砂 糖	牛乳、鶏もも肉、ハム バター、チーズ ○豚ひき肉	だいこん、たまねぎ コーン缶、レモン、パセリ ○まいたけ○にんじん ○ごぼう	コンソメ、食塩 ○しょうゆ○食塩○酒	まいたけ御飯 お茶
16 木	御飯 煮魚 のりあえ いも汁	634.1(464.7) 27.3(20.3) 16.2(11.4) 1.5(1.2)	米、さつまいも、砂糖 ○ホットケーキミックス○油 ○粉糖	カレイ、豚こま切れ、 油揚げ、みそ、刻みのみ ○絹豆腐○牛乳	もやし、はくさい、だいこん ほうれんそう、にんじん、ねぎ ごぼう、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん かつおだし汁、酒	ボンボンドーナツ 牛乳
17 金	御飯 レバーのかりんあげ ハンサンスー 麸と青菜のみそ汁 果物	559.8(431.9) 21.1(15.7) 11.8(9.1) 2.5(1.9)	米、片栗粉、はるさめ、油 砂糖、焼ふ、ごま油 ○ごま油○小麦粉○片栗粉	鶏レバー、ハム、みそ ○豚ひき肉○卵	きゅうり、ほうれんそう にんじん、しょうが ○にんじん○ねぎ○にら	かつおだし汁、ケチャップ、 酢 しょうゆ、食塩、ウスターソ ース ○かつおだし汁○しょうゆ	チヂミ お茶
18 土	中華風炊き込みごはん ミックサラダ えのきのみそ汁	499.0(368.7) 13.4(10.2) 11.0(8.0) 2.5(1.8)	米、油、砂糖、ごま油 ○ぶどうパン	焼き豚、みそ	キャベツ、トマト、えのきたけ にんじん、コーン缶、たけのこ 万能ねぎ、グリーンピース	しょうゆ、酢、酒、食塩	ぶどうパン クッキー、せんべい、お 茶
20 月	黒糖パン 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ 白菜のスープ 牛乳	665.2(437.9) 24.6(16.4) 23.4(15.7) 2.3(1.6)	黒糖パン、じゃがいも、油 マヨネーズ、パン粉、砂糖 ○米	豚ひき肉、木綿豆腐、卵 チーズ、牛乳	はくさい、にんじん たまねぎ、きゅうり	ケチャップ、コンソメ 中濃ソース、食塩 ○おなかふりかけ	おかかごはん お茶
21 火	御飯 白身魚の甘酢炒め ナムル 大根のみそ汁 果物	519.7(394.2) 23.7(18.4) 7.2(5.3) 3.1(2.4)	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油 ○うどん	メルルーサ、みそ、ハム ○鶏肉○かまぼこ	もやし、たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、だいこん、たけのこ ピーマン、しょうが ○にんじん○はくさい	かつおだし汁、しょうゆ 酢、酒 ○かつおだし汁 ○しょうゆ○食塩	和風うどん お茶
22 水 ありがとう ランチ	わかめおにぎり 貝だくさんスープ 鶏肉のマーマレード焼き(乳児) 果物	756.4(500.8) 32.5(21.8) 24.0(15.0) 2.5(1.5)	米、うどん、じゃがいも ○クリームパン	鶏もも肉(乳児)、ウインナー 木綿豆腐、さつま揚げ、豚 肉 鶏むね肉、うずら卵、わかめ ○牛乳	はくさい、だいこん、しめじ にんじん、こんぶやく ほうれんそう マーマレード(乳児)	しょうゆ、酒、かつおだし汁	クリームパン せんべい 牛乳
24 金	マーボー豆腐丼 わかめの中華サラダ えのきのお汁	635.2(446.2) 18.6(13.0) 22.2(15.5) 2.0(1.5)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油、いりごま ○ホットケーキミックス○砂糖	木綿豆腐、みそ 豚ひき肉、わかめ ○卵○牛乳○バター	トマト、きゅうり、ねぎ えのきたけ、万能ねぎ にんじん、しょうが ○バナナ	酒、しょうゆ、コンソメ 酢、食塩	バナナケーキ 牛乳
25 土	かきたまうどん キャベツの甘酢和え 果物	592.0(446.7) 17.7(13.5) 13.7(10.4) 4.7(3.5)	うどん、片栗粉 砂糖、いりごま ○スティックパン	鶏もも肉、卵	ほうれんそう、キャベツ にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢、食塩	スティックパン クッキー、せんべい、お 茶
27 月	ハヤシライス マカロニサラダ コーンスープ 果物	695.3(494.4) 21.4(15.3) 22.0(15.2) 3.2(2.3)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ ○コッパン	豚肉、ハム ○バター○あおろり○牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶 にんじん、コーン缶、きゅうり	ハヤシルウ、コンソメ、食塩	青のりトースト 牛乳
28 火	ロールパン チキン南蛮 温野菜(かぼちゃ・ブロッコリー・人参) 青菜のスープ	579.4(449.2) 22.3(18.4) 18.7(14.4) 3.2(2.5)	ロールパン、マヨネーズ 油、小麦粉、砂糖、ごま油 ○米	鶏もも肉、卵	かぼちゃ、ブロッコリー にんじん、こまつな ねぎ、たまねぎ パセリ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒 コンソメ、酢、食塩 ○うめちりふりかけ	うめちりごはん お茶
29 水	ミートスパゲティ きゃべつとベーコンドレッシング和え・チーズ かぶのスープ 果物	556.3(425.0) 18.9(14.2) 13.2(9.7) 2.4(1.7)	スパゲティ、小麦粉 砂糖、オリーブ油 ○米○もち米 ○砂糖○いりごま	豚ひき肉、チーズ、ベーコン ○みそ	たまねぎ、キャベツ、かぶ にんじん、きゅうり かぶ・葉	ケチャップ、酢、しょうゆ 食塩、コンソメ ○みりん	五平餅 お茶
30 木	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮 豆腐とわかめのみそ汁	632.7(447.8) 28.7(19.8) 17.8(12.3) 1.6(1.1)	米、さつまいも、砂糖 ○ホットケーキミックス○砂糖	生鮭、絹ごし豆腐 わかめ、みそ ○卵○バター○牛乳	キャベツ、にんじん、しめじ レモン果汁 ○ブルーベリー○ラズベリー ○干しぶどう○あんず	かつおだし汁、みりん しょうゆ、食塩	フルーツケーキ 牛乳

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。