

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()は*	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 金	御飯 焼肉の味噌焼き ごま和え きゃべつの漬汁 果物	555.0(430.4) 22.0(17.1) 19.5(15.4) 2.3(1.8)	米、砂糖、パン粉、すりごま 〇メロンパン	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ 牛乳、あおのり 〇牛乳	ほうれんそう、キャベツ、しめじ にんじん、たまねぎ、たけのこ	しょうゆ、酒 かつおだし汁	メロンパン 牛乳
02 土	親子丼 きゅうりとわかめの酢の物 えのきのみそ汁	595.5(422.8) 21.2(15.6) 12.1(8.8) 3.0(2.1)	米、砂糖 〇食パン	卵、鶏もも肉、みそ、わかめ	たまねぎ、きゅうり、みかん缶 えのきたけ、糸みつば 万能ねぎ 〇ジャム	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢	ジャムサンド クッキー、せんべい、お 茶
04 月	御飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃの甘煮 三平汁	585.1(453.8) 30.9(22.5) 13.7(10.4) 1.9(1.5)	米、砂糖 〇小麦粉〇マカロニ 〇パン粉	鶏肉、鮭、みそ 〇鶏もも肉〇エビ〇バター 〇牛乳〇粉チーズ	かぼちゃ、はくさい、だいこん ごぼう、にんじん、しめじ ねぎ、しょうが、ゆず果皮 〇たまねぎ〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、酒 〇食塩	エビグラタン お茶
05 火	御飯 レバーのかりんあげ ほうれん草ときのこのサラダ 麩と万能ねぎのみそ汁	630.4(506.2) 26.3(20.8) 23.0(18.2) 2.0(1.5)	米、片栗粉、油 砂糖、マヨネーズ、焼ふ 〇じゃがいも〇砂糖 〇片栗粉	鶏レバー、みそ、ベーコン 〇焼きのり	ほうれんそう、しめじ えのきたけ、コーン缶 万能ねぎ、たまねぎ、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース 〇しょうゆ	じゃが芋もち お茶
06 水	カレーうどん ジャーマンポテト 果物	589.4(431.7) 17.7(11.4) 14.5(10.9) 3.7(2.8)	ゆでうどん、じゃがいも、油 〇米	豚肉、ベーコン、かまぼこ 〇煮干し(2歳以上)〇ひじき	たまねぎ、にんじん ねぎ、パセリ、グリーンピース 〇うめ干し	かつおだし汁、カレールウ しょうゆ、食塩 〇しょうゆ	梅ひじき御飯 煮干し(2歳児以上) お 茶
07 木	御飯 ぶりのごまみそやき 磯のきとかぶの漬汁 果物	658.6(475.9) 28.4(20.8) 26.0(18.0) 1.8(1.3)	米、砂糖、ごま油、ごま 〇食パン(乳児) 〇ロールパン(幼児) 〇マヨネーズ	ぶり、大豆、油揚げ みそ、ひじき 〇卵〇牛乳	かぶ、にんじん、かぶ・葉 えのきたけ 〇パセリ	しょうゆ、酒、食塩 かつおだし汁 〇食塩	卵サンド 牛乳
08 金	コッペパン 肉団子のポトフ スペイン風オムレツ 果物	445.3(337.7) 17.0(12.5) 10.4(8.2) 2.1(1.7)	コッペパン、じゃがいも 片栗粉、砂糖、油 〇小麦粉〇強力粉 〇油〇砂糖〇ごま油	豚ひき肉、卵、ベーコン 〇焼き豚〇牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン缶、しょうが 〇にんじん〇たけのこ 〇しめじ〇たまねぎ	ケチャップ、コンソメ、食塩 〇ドライイースト〇酒 〇しょうゆ	手作り肉まん お茶
09 土	炊きこみ御飯 かぶと胡瓜の甘酢あえ 豚汁	526.7(386.6) 13.9(10.3) 10.7(7.7) 1.9(1.3)	米、じゃがいも、砂糖 〇ぶどうパン	絹ごし豆腐、豚こま切れ みそ、鶏肉	はくさい、きゅうり、かぶ にんじん、しめじ、ごぼう かぶ・葉、ねぎ、たけのこ グリーンピース	しょうゆ、酢、かつおだし汁 食塩、酒	ぶどうパン クッキー、せんべい、お 茶
11 月	豚丼 さつま芋の煮物 大根と万能ねぎのみそ汁 果物	678.5(486.3) 26.3(19.8) 26.5(19.6) 2.0(1.6)	米、さつまいも、砂糖 〇油〇パン粉〇片栗粉	豚肉、みそ 〇木綿豆腐〇ツナ缶 〇牛乳	たまねぎ、だいこん しらたき、万能ねぎ 〇コーン缶〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん 〇食塩〇ケチャップ	豆腐ナゲット 牛乳
12 火	御飯 鶏のチーズ焼き 切干大根の旨煮 はくさいのみそ汁	537.9(414.4) 26.2(20.4) 12.4(9.5) 2.6(2.0)	米、マヨネーズ パン粉、砂糖 〇ゆでうどん	鶏もも肉、チーズ みそ、油揚げ 〇豚肉〇かつお節	はくさい、にんじん 切り干しだいこん、パセリ 〇にんじん〇たまねぎ 〇きゃべつ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 〇しょうゆ〇みりん	焼きうどん お茶
13 水	スパゲティ-ポロネーゼ ポパイサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	582.8(425.4) 15.0(11.0) 13.8(9.7) 3.0(2.2)	スパゲティ-、油、砂糖 〇米	豚ひき肉、チーズ、バター	ほうれんそう、ホールトマト缶 たまねぎ、コーン缶、パセリ 人参	ケチャップ、しょうゆ、酢 コンソメ、 中濃ソース 〇いりこなめしふりかけ	いりこ青菜のごはん お茶
14 木	御飯 かじきの竜田揚げ キャベツの胡麻ネズ和え むらくもスープ	698.5(477.5) 31.9(22.5) 24.7(17.2) 2.7(1.8)	米、マヨネーズ、片栗粉 油、いりごま 〇マドレーヌ	かじき、絹ごし豆腐、卵 鶏むね肉、ちくわ、なると 〇牛乳	キャベツ、たまねぎ、しょうが きゅうり、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酒、食塩	マドレーヌ 牛乳
15 金	ロールパン(乳児) 煮こみハンバーグ ブロッコリー-サラダ マカロニスープ	631.3(442.4) 21.9(15.6) 33.1(23.5) 2.7(2.0)	ロールパン(乳児)、油、砂 糖 バーガーパン(幼児)、パン 粉 マカロニ 〇パイ生地〇砂 糖	豚ひき肉、牛乳 〇卵〇牛乳	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、コーン缶 〇レモン〇りんご	ケチャップ、酢 ウスターソース、 コンソメ、食塩	アップルパイ 牛乳
18 月	御飯 豚肉の生姜焼き ごぼうとれんこんのサラダ わかめと玉葱のみそ汁	710.6(479.8) 24.2(16.2) 34.7(21.3) 2.7(2.0)	米、マヨネーズ いりごま、砂糖 〇食パン〇マヨネーズ	豚こま切れ、みそ ハム、わかめ 〇しらす干し〇粉チーズ 〇あおのり〇牛乳	たまねぎ、ごぼう、れんこん コーン缶、にんじん きゅうり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん	じゃこトースト 牛乳
19 火	御飯 煮魚 野菜の煮物 豆腐となめこのみそ汁 果物	566.0(433.1) 25.6(19.7) 12.1(8.7) 2.3(1.7)	米、砂糖 〇ホットケーキ粉〇油〇砂 糖	かれい、鶏もも肉 絹ごし豆腐、みそ 〇バター〇牛乳	だいこん、にんじん、なめこ 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	ホットケーキ 牛乳
20 水	野菜うどん(乳児) コーンわかめラーメン(幼児) さつま芋のレモン煮 果物	556.9(387.7) 16.3(12.7) 7.0(5.9) 1.5(1.2)	うどん(乳児) 生中華めん(幼児) さつま芋、砂糖、ごま油 〇米〇砂糖	鶏もも肉、かまぼこ(乳児) なるど、わかめ(幼児) 〇チーズ〇かつおぶし	コーン缶、レモン、ねぎ にんじん、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ(乳 児) ラーメンスープ(幼児) 〇しょうゆ	チーズおかかごはん お茶
21 木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 ナムル 大根のみそ汁	556.3(413.4) 21.3(15.6) 17.3(12.7) 2.1(1.6)	米、砂糖、片栗粉 ごま油、油 〇砂糖	生揚げ、みそ 豚ひき肉、ハム 〇卵(黄)〇バター〇牛乳	ほうれんそう、もやし、だいこん たまねぎ、にんじん グリーンピース、えのきたけ 〇かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ、酒 〇食塩	スイートパンプキン クラッカー 牛乳
22 金 クリスマス 誕生会	ツナ・ハムサンド 鶏の唐揚げ・ブロッコリー コーンスープ	820.7(629.4) 36.4(28.5) 38.7(29.5) 3.0(2.3)	食パン、油 マヨネーズ、片栗粉、砂糖 〇ホットケーキミックス 〇砂糖〇ビスケット(幼児)	鶏もも肉、ツナ缶 ハム 〇卵〇ホイップクリーム 〇バター〇牛乳	ブロッコリー、コーン缶、きゃべ つ クリームコーン缶、胡瓜、生姜 〇いちご〇いちごジャム	しょうゆ、食塩 コンソメ、酒	いちごのケーキ 牛乳
25 月	豚コーン丼 梅肉あえ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物	644.5(493.4) 21.7(16.4) 20.1(15.2) 2.3(1.7)	米、砂糖、油 〇小麦粉〇砂糖	豚ひき肉、みそ 油揚げ、かつお節 〇バター〇卵〇牛乳	だいこん、コーン缶、きゅうり 小松菜、にんじん うめ干し、しょうが 〇ジャム	かつおだし汁、しょうゆ みりん 〇ペーキングパウダー	スコーン 牛乳
26 火	コッペパン(0・1歳児) フランスパン(2歳児以上) 豆乳シチュー 大根とハムのサラダ 果物	665.5(496.3) 19.9(14.6) 18.3(13.3) 2.2(1.6)	コッペパン(0.1歳児)、小麦 粉 フランスパン(2歳児以上)、 油 じゃがいも、砂糖、オリーブ	豆乳、牛乳、バター 鶏もも肉、ハム 〇ツナ缶	たまねぎ、だいこん、にんじん コーン缶、グリーンピース きゅうり 〇にんじん〇塩こんぶ〇しめじ	りんご酢、食塩	塩昆布とツナのごはん お茶
27 水	ハヤシライス フルーツヨーグルト 野菜スープ	692.2(487.1) 23.8(17.4) 22.2(16.1) 3.1(2.4)	米、じゃがいも、砂糖 〇コッペパン〇砂糖 〇油	ヨーグルト(無糖) 豚肉 〇きなこ〇牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん もも缶、バナナ、パイナップル こまつな	かつおだし汁、ハヤシルウ しょうゆ、みりん、食塩	きなこ揚げパン 牛乳
28 木	かきたまうどん 大豆サラダ 果物	617.7(462.7) 19.4(14.5) 15.5(11.4) 4.8(3.6)	うどん、マヨネーズ 片栗粉 〇米	大豆、鶏もも肉、卵 〇ベーコン	ほうれんそう、にんじん コーン缶、きゅうり、ねぎ 〇たまねぎ〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 〇コンソメ	ピラフ お茶

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。