

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()はキ	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 木	豚コーン丼 わかめの和風サラダ 白菜のみそ汁	622.2(454.5) 23.3(17.2) 21.7(15.8) 2.9(2.2)	米、砂糖、油 ○食パン○砂糖	豚ひき肉、みそ、わかめ ○バター○きな粉○牛乳	コーン缶、はくさい トマト、きゅうり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢	きな粉サンド 牛乳
02 金	おにごはん (0~3歳児) 恵方巻 (4.5歳児) 鶏肉の照り焼き 大豆サラダ 麩と万能ねぎの清汁	763.9(469.9) 34.3(21.0) 36.8(18.3) 3.0(1.7)	米、マヨネーズ、砂糖、焼ふ ○ごま○パイ生地○黒ごま	鶏もも肉、大豆、焼のり 厚焼き卵、ツナ缶、でんぶ(4.5歳) ○粉チーズ○卵○牛乳	きゅうり、コーン缶 にんじん、万能ねぎ	かつおだし汁、酢(4.5歳児) しょうゆ、食塩 うめちりふりかけ(0~3歳児)	こん棒パイ 牛乳
03 土	肉うどん さつま芋の煮物 果物	606.7(451.0) 15.3(11.5) 18.8(14.5) 2.1(1.5)	うどん、さつまいも 砂糖 ○スティックパン	豚こま切れ、かまぼこ	はくさい、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
05 月 誕生会	チーズパン 煮こみハートハンバーグ おからサラダ マカロニスープ	611.4(434.0) 24.0(17.4) 32.4(24.0) 2.0(1.4)	チーズパン、パン粉、油 マヨネーズ、マカロニ、砂糖 ○ホットケーキミックス○砂糖	豚ひき肉、牛乳 おから、ハム ○卵○ホイップクリーム ○バター○牛乳	たまねぎ、ブロッコリー にんじん ○いちご○ブルーベリー ○クランベリー	ケチャップ しょうゆ、コンソメ、食塩	3種類のベリーのケーキ 牛乳
06 火	御飯 煮魚 大根のそぼろ煮 生揚げのみそ汁 果物	567.6(448.0) 27.0(21.4) 14.8(11.6) 2.3(1.8)	米、砂糖、油、片栗粉 ○マカロニ○小麦粉 ○パン粉	カレイ、生揚げ 鶏ひき肉、みそ ○鶏もも肉 ○バター○粉チーズ○牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん 万能ねぎ、グリーンピース、しょうが ○たまねぎ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ ○食塩	マカロニグラタン お茶
07 水	御飯 チキンカツ フレンチサラダ わかめと玉葱のみそ汁	676.9(466.5) 27.3(19.4) 23.5(16.6) 2.3(1.5)	米、油、小麦粉、パン粉 ○食パン○いりごま○砂糖	鶏肉、みそ、わかめ ○バター○牛乳	キャベツ、たまねぎ パイン缶、きゅうり 干しぶどう	かつおだし汁、中濃ソース、 酢、食塩	セサミトースト 牛乳
08 木	きつねうどん かぼちゃの甘煮 果物	521.8(389.0) 16.4(12.3) 8.4(6.5) 3.2(2.3)	うどん、砂糖 ○米	鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ ○ツナ缶	かぼちゃ、はくさい にんじん、ねぎ ○たまねぎ○コーン缶 ○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○コンソメ○食塩○カレー粉	カレーピラフ お茶
09 金	御飯 松風焼き 白菜のおかか和え むらくもスープ	645.7(433.3) 30.6(20.9) 24.3(15.8) 2.6(1.9)	米、パン粉、片栗粉 砂糖、油、いりごま ○食パン(乳児) ○ロールパン(幼児)○マヨネーズ	鶏ひき肉、絹ごし豆腐 鶏むね肉、卵、なると みそ、牛乳 ○ツナ缶○牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん ○きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ツナサンド 牛乳
10 土	ケチャップライス 粉ふき芋・チーズ かぶのスープ	556.7(414.7) 15.9(12.1) 12.4(9.4) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、油 ○食パン	鶏肉(もも皮なし) チーズ	たまねぎ、かぶ、にんじん グリーンピース、パセリ ○ジャム	ケチャップ、コンソメ、食塩	ジャムサンド せんべい、クッキー、お茶
13 火	コッペパン 鶏肉のりんごソースかけ ポパイサラダ コンソメスープ	543.3(416.3) 20.0(15.7) 16.5(12.6) 2.0(1.5)	コッペパン、油 小麦粉、砂糖 ○米○砂糖 ○あげ玉○ごま	鶏もも肉 ○焼きのり○あおのり	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、にんじん、りんご しょうが、レモン果汁	しょうゆ、酢、コンソメ ○しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
14 水	御飯 かじき竜田揚げ ごぼうとれんこんのサラダ 麩と小松菜のみそ汁	523.1(371.3) 19.4(14.4) 17.2(12.4) 2.3(1.6)	米、片栗粉、マヨネーズ いりごま、焼ふ、油	かじき、みそ、ハム ○パバロア	ごぼう、コーン缶、れんこん にんじん、こまつな きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ みりん	いちごパバロア せんべい お茶
15 木	マーボー豆腐丼 ブロッコリーの和風マヨネーズ たまごスープ 果物	663.5(509.8) 25.3(18.7) 23.0(17.6) 2.6(2.0)	米、マヨネーズ、片栗粉 砂糖、ごま油 ○食パン○マーガリン	木綿豆腐、豚ひき肉 卵、みそ ○チーズ○牛乳	ブロッコリー、ねぎ にんじん、万能ねぎ えのきたけ、しょうが ○いちごジャム	しょうゆ、酒、コンソメ、酢	二色サンド 牛乳
16 金	コーンクリームスパゲティ きゃべつとベーコンドレッシング和え かぶのスープ 果物	606.7(461.2) 18.5(14.0) 13.3(10.5) 2.1(1.6)	スパゲティ、小麦粉 砂糖、オリーブ油 ○米	豚ひき肉、ベーコン バター、牛乳 ○鮭フレーク	キャベツ、たまねぎ クリームコーン缶、かぶ にんじん、コーン缶、きゅうり かぶ・葉、しめじ	コンソメ、酢、食塩、しょうゆ ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
17 土	中華風炊き込みごはん 梅肉あえ 豆腐とわかめのみそ汁	484.7(357.9) 14.1(10.7) 9.4(7.0) 2.9(2.1)	米、砂糖、ごま油 ○ぶどうパン	焼き豚、みそ、絹豆腐 わかめ、かつお節	だいこん、にんじん、きゅうり たけのこ、グリーンピース うめ干し	しょうゆ、みりん、酒 食塩、かつおだし汁	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
19 月	御飯 鶏肉の甘みそ焼き ひじきの煮物 青菜のスープ 果物	557.8(403.9) 23.4(16.3) 15.4(11.3) 2.5(1.7)	米、砂糖、いりごま、油 ○コッペパン(0.1歳児) ○フランスパン(2歳児以上) ○マヨネーズ	鶏もも肉、ひじき みそ、さつま揚げ ○粉チーズ○牛乳	こまつな、ねぎ にんじん、いんげん ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ コンソメ、みりん	フランスせんべい 牛乳
20 火	御飯 高野豆腐のはさみ煮 かぶのありゃら漬け はくさいのみそ汁 果物	520.8(409.0) 19.1(15.0) 9.0(7.1) 2.7(2.1)	米、砂糖 ○スパゲティ○砂糖 ○オリーブ油	鶏ひき肉、凍り豆腐 みそ、卵 ○ハム	きゅうり、かぶ、はくさい にんじん、かぶ・葉、しめじ ○たまねぎ○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 酢、酒、みりん、食塩 ○食塩○ケチャップ	ナポリタン お茶
21 水	御飯 ぶりの照り焼き 春雨サラダ 切干大根のみそ汁	582.2(460.4) 22.9(18.0) 18.7(14.8) 1.8(1.4)	米、はるさめ、砂糖、ごま油 ○メロンパン	ぶり、みそ、油揚げ ○牛乳	切干しだいこん、トマト きゅうり、にんじん	しょうゆ、みりん 酢、酒、食塩	メロンパン 牛乳
22 木	あんかけ野菜うどん(乳児) あんかけ焼きそば(幼児) さつま芋のマーマレード煮 わかめスープ(幼児) 果物	640.8(385.3) 20.6(12.4) 14.6(8.8) 1.7(1.0)	うどん(乳児)焼きそばめん(幼児) さつまいも、砂糖、片栗粉 ごま油(幼児)、油 ○ホットケーキミックス○砂糖	豚肉、なると、わかめ(幼児) ○卵○バター○牛乳	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、たけのこ マーマレード ○バナナ	しょうゆ、酢(幼児)、食塩 かつおだし汁(乳児) 鶏がらスープ(幼児)	バナナケーキ 牛乳
23 金	黒糖パン ミートローフ マカロニサラダ コーンスープ	732.1(515.3) 21.1(14.8) 17.2(12.3) 2.3(1.6)	黒糖パン、マカロニ 砂糖、パン粉、マヨネーズ ○米○砂糖	豚ひき肉、牛乳、ツナ缶 鶏ひき肉、卵	たまねぎ、クリームコーン缶 コーン缶、きゅうり、にんじん ○にんじん○しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩 ウスターソース ○酢○食塩○しょうゆ	洋風寿司 お茶
24 土	キッズピビンバ ブロッコリーのフレンチサラダ きゃべつスープ	594.3(425.9) 17.3(12.5) 14.8(10.6) 2.5(1.9)	米、油、砂糖 いりごま、ごま油 ○食パン	豚ひき肉、鶏ひき肉	ブロッコリー、もやし、ねぎ ほうれんそう、キャベツ にんじん、コーン缶、しょうが ○ジャム	しょうゆ、コンソメ、酢 酒、食塩	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶
26 月	焼肉丼 キャベツの胡麻ネーズ和え 豆腐となめこのみそ汁 果物	653.5(487.7) 33.6(25.7) 19.4(14.2) 2.6(2.0)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、ごま油 ○強力粉○小麦粉 ○油○砂糖○ごま油	豚肉、木綿豆腐 みそ、ちくわ ○焼き豚○牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり なめこ、にんじん ○たまねぎ○にんじん ○たけのこ○しめじ	かつおだし汁、しょうゆ ○酒○しょうゆ ○ドライイースト	手作り肉まん 牛乳
27 火	御飯 レバーのかりんあげ ナムル 麩とわかめのみそ汁	536.5(406.7) 26.3(19.9) 16.4(12.2) 2.5(1.8)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油、麩 ○小麦粉	鶏レバー、みそ、ハム、わかめ ○豚肉○卵○かつお節 ○さくらえび○あおのり ○牛乳	ほうれんそう、もやし、しょうが ○キャベツ○ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース ○かつおだし汁○中濃ソース	お好み焼 牛乳
28 水	ロールパン 鮭のチーズ焼き 大根とハムのりんご酢のサラダ 玉葱とコーンのスープ	590.8(435.7) 26.2(18.8) 16.9(12.3) 2.2(1.6)	ロールパン、マヨネーズ、パン粉 油、砂糖、オリーブ油 ○米○砂糖○ごま油	生鮭、ハム、チーズ ○鶏もも肉	だいこん、コーン缶、たまねぎ きゅうり、パセリ ○にんじん○グリーンピース ○しめじ	りんご酢、コンソメ、食塩 ○酒○食塩○しょうゆ	炊き込みごはん お茶

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。