

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 木	カレーライス ミルクカレー (0.1歳) ブロッコリー・チーズ はくさいのスープ 果物	610.4(467.5) 17.5(13.6) 11.5(9.1) 3.1(2.5)	米、じゃがいも、油 〇米	豚肉、チーズ、豆乳 〇焼きのり	ブロッコリー、たまねぎ はくさい、にんじん	カレールー、コンソメ、酢、食塩 〇青菜ふりかけ	青菜おにぎり お茶
02 金 誕生会	鮭寿司 えびフライ マカロニサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	739.2(547.3) 27.2(20.4) 28.0(20.9) 2.2(1.7)	米、マカロニ、パン粉 砂糖、油、マヨネーズ 小麦粉、いりごま 〇ホットケーキミックス〇砂糖	えび、甘塩鮭、卵 ハム、でんぶ 〇卵〇ホイップクリーム 〇バター〇牛乳	コーン缶、たまねぎ、きゅうり なばな、にんじん、大葉、パセリ 〇もも缶	酢、中濃ソース コンソメ、食塩	もものケーキ 牛乳
03 土	ケチャップライス コロコロサラダ きゃべつのスープ	560.2(420.5) 15.0(11.5) 14.5(11.1) 2.6(1.8)	米、じゃがいも マヨネーズ、マカロニ、油 〇ぶどうパン	鶏肉、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン缶、グリーンピース	ケチャップ、コンソメ、食塩	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶
05 月	御飯 あんかけぎょうざ 切干大根の旨煮 はくさいのみそ汁	527.7(386.1) 14.7(10.7) 17.1(12.7) 2.2(1.6)	米、ぎょうざの皮、砂糖、油 片栗粉、ごま油 〇小麦粉〇マヨネーズ 〇ホットケーキ粉	豚ひき肉、みそ、油揚げ 〇牛乳〇ツナ缶	はくさい、キャベツ、にんじん 切り干しだいこん、ねぎ さやえんどう、にら、しょうが 〇コーン缶〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、酢 〇食塩〇ベーキングパウダー	ツナコーンパン 牛乳
06 火	和風うどん さつま芋のレモン煮 果物	500.1(393.8) 17.7(14.0) 5.2(4.0) 2.5(1.9)	うどん、さつまいも、砂糖 〇米〇もち米〇砂糖 〇ごま油	鶏もも肉、かまぼこ 〇焼き豚	はくさい、レモン、にんじん 〇にんじん〇たけのこ 〇グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 〇酒〇食塩〇しょうゆ	中華風おこわ お茶
07 水	ロールパン 鶏のチーズ焼き ポパイサラダ コンソメスープ 果物	511.9(348.1) 25.5(17.5) 15.0(10.5) 2.7(1.9)	ロールパン、マヨネーズ 油、パン粉 〇米	鶏もも肉、ピザ用チーズ	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、にんじん、パセリ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩 〇しそわかめふりかけ	しそわかめごはん お茶
08 木	御飯 魚のごまみそやき のりあえ むらくもスープ	608.1(440.7) 29.8(22.2) 21.8(15.3) 1.8(1.4)	米、片栗粉、砂糖 ごま油、ごま 〇マドレーヌ	生鮭、絹ごし豆腐 鶏むね肉、卵、なると みそ、刻みのり 〇牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれんそう にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	マドレーヌ 牛乳
09 金	豚丼 わかめの和風サラダ 豆腐みそ汁 果物	624.8(477.0) 23.5(17.9) 22.2(16.8) 2.6(1.9)	米、砂糖、油 〇コーンフレーク 〇玄米フレーク	豚肉、木綿豆腐 みそ、わかめ 〇無塩バター〇牛乳 〇マッシュマロ	たまねぎ、トマト、きゅうり しらたき、なめこ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢	玄米フレークスナック 牛乳
10 土	スパゲティーナポリタン さつま芋・胡瓜・チーズ はくさいのスープ	617.8(460.6) 17.7(13.5) 12.9(9.7) 2.9(2.1)	スパゲティ、さつまいも 砂糖、マヨネーズ 〇食パン	ハム、チーズ	きゅうり、はくさい、たまねぎ ピーマン、にんじん、しめじ 〇ジャム	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
12 月	御飯 魚のステーキオニオンドレッシング グ おからサラダ きゃべつのみそ汁	505.0(370.3) 19.6(14.7) 17.8(13.5) 2.2(1.6)	米、油、小麦粉 マヨネーズ、砂糖 〇食パン	かじき、みそ おから、ハム 〇バター〇あおのり〇牛乳	キャベツ、ブロッコリー にんじん、たまねぎ	しょうゆ、酢、かつおだし汁	青のりトースト 牛乳
13 火	豚コーン丼 ブロッコリーの和風マヨネーズ じゃがいもと玉葱のみそ汁	593.5(445.1) 21.8(16.4) 18.9(14.1) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、油 〇ホットケーキミックス〇砂糖	豚ひき肉、みそ 〇豆乳〇牛乳	ブロッコリー、コーン缶 たまねぎ、にんじん、しょうが 〇バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	豆乳バナナケーキ 牛乳
14 水	ミートスパゲティ キャベツとハムのサラダ コーンスープ	645.8(507.1) 23.8(18.6) 17.8(13.6) 2.3(1.7)	スパゲティ、油、砂糖 〇米〇砂糖	豚ひき肉、ハム 〇鶏ひき肉〇油揚げ	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 クリームコーン缶、にんじん きゅうり 〇にんじん	ケチャップ、コンソメ 酢、食塩 〇しょうゆ〇みりん	きつねごはん お茶
15 木	マーボー豆腐丼 ナムル わかめスープ	474.2(349.8) 17.4(12.8) 10.9(7.9) 2.0(1.6)	米、片栗粉 砂糖、ごま油 〇食パン	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、ハム、わかめ 〇牛乳	ほうれんそう、もやし ねぎ、しょうが 〇いちごジャム	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ	いちごジャムサンド 牛乳
16 金	ピラフ 鶏の唐揚げ ミートグラタン (幼児) ブロッコリー・トマト コーンスープ 果物	693.8(374.3) 28.3(14.6) 19.5(8.9) 3.6(1.8)	米、じゃがいも、油 片栗粉、砂糖(幼児)、パン粉(幼 児) 〇砂糖	鶏もも肉、豚ひき肉(幼児) ツナ缶 〇ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、ブロッコリー、トマト コーン缶(乳児)、 クリームコーン缶(乳児) にんじん、しょうが 〇もも缶〇バナナ〇パイン缶	ケチャップ(幼児)、コンソメ、しょうゆ 酒、食塩(幼児)、パセリ粉(幼児)	フルーツヨーグルト せんべい、お茶
19 月	コッペパン ラザニア フレンチサラダ マカロニスープ	623.9(472.1) 16.9(13.0) 18.4(14.3) 2.8(2.2)	コッペパン、しゅうまいの皮 小麦粉、油、パン粉 マカロニ、砂糖 〇米	牛乳、豚ひき肉 バター、粉チーズ 〇昆布佃煮 〇煮干し(2歳児以上)	キャベツ、たまねぎ、にんじん パイン缶、きゅうり、干しぶどう	ケチャップ、コンソメ、酢 パセリ粉、食塩 〇しそわかめごはん	こんぶごはん 煮干し(2歳児以上)、お茶
20 火	野菜うどん(乳児) コーンわかめラーメン (幼児) かぼちゃの甘煮 果物	512.0(384.6) 17.0(15.1) 10.1(9.9) 1.5(1.1)	うどん(乳児)生中華めん(幼児) 砂糖、ごま油 〇ホットケーキミックス〇砂糖	鶏もも肉 かまぼこ(乳児) なると、わかめ(幼児) 〇牛乳〇チーズ	かぼちゃ にんじん、キャベツ(乳児) コーン缶、ねぎ(幼児)	しょうゆ、かつおだし汁(乳児) ラーメンスープ(幼児)	チーズ蒸しパン 牛乳
22 木	御飯 レバーのかりんあげ バンサンスー 大根のみそ汁	538.1(408.0) 19.9(14.6) 12.5(9.6) 2.9(2.2)	米、片栗粉、はるさめ 砂糖、油、ごま油 〇うどん〇ごま油	鶏レバー、ハム、みそ 〇豚肉	だいこん、きゅうり にんじん、しょうが 〇きゃべつ〇にんじん 〇たまねぎ	ケチャップ、酢、しょうゆ 食塩、ウスターソース 〇しょうゆ〇食塩〇みりん	焼きうどん お茶
23 金	御飯 煮魚 ひじきのサラダ 大根のみそ汁 果物	557.3(444.0) 24.4(19.2) 16.3(12.5) 2.3(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖 〇メロンパン	かれい、ツナ缶 みそ、ひじき 〇牛乳	だいこん、ミニトマト、コーン缶 キャベツ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	メロンパン 牛乳
24 土	チャーハン もやしのごま和え かぶのスープ	486.0(345.9) 12.6(9.2) 10.2(7.5) 2.3(1.7)	米、砂糖、ごま油 いりごま 〇スティックパン	焼き豚	もやし、かぶ、きゅうり にんじん、たけのこ 、ピーマン、ねぎ、かぶ・葉	しょうゆ、コンソメ、食塩	スティックパン クッキー、せんべい、お茶
26 月	御飯 豚肉のしょうが焼き 梅肉あえ 麩とわかめのみそ汁	536.1(401.5) 21.5(16.2) 19.2(14.2) 2.4(1.9)	米、油、焼ふ、砂糖 〇食パン〇マヨネーズ	豚肉、みそ わかめ、かつお節 〇しらす干し〇粉チーズ 〇あおのり〇牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん うめ干し、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	じゃこトースト 牛乳
27 火	御飯 チキンカツ ポテトサラダ 玉葱とたまごのみそ汁	571.6(424.0) 19.9(15.1) 13.5(10.7) 1.6(1.1)	米、じゃがいも 小麦粉、マヨネーズ 油、パン粉	鶏もも肉、卵、みそ	たまねぎ、にんじん きゅうり、万能ねぎ	かつおだし汁、中濃ソース、食塩	ピーチゼリー せんべい、お茶
28 水	ハヤシライス ミックスサラダ 青菜のスープ 果物	572.2(441.4) 21.0(16.4) 11.4(8.8) 3.8(2.9)	米、じゃがいも、油 〇うどん	豚肉 〇鶏もも肉〇かまぼこ〇みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん トマト、ごまつな、コーン缶 ねぎ、きゅうり 〇はくさい〇にんじん	ハヤシルウ、しょうゆ コンソメ、酢、食塩 〇かつおだし汁	みそうどん お茶
29 木	御飯 高野豆腐の揚げ煮 きゅうりとわかめの酢の物 はくさいのみそ汁	566.0(414.7) 19.0(13.7) 17.0(12.5) 1.8(1.3)	米、砂糖、油 片栗粉、いりごま 〇ホットケーキミックス〇黒砂糖	豚ひき肉、凍り豆腐 みそ、わかめ 〇牛乳	みかん缶、はくさい、きゅうり 赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ	かつおだし汁、酢、しょうゆ 酒、みりん、食塩	黒糖蒸しパン 牛乳
30 金	和風スパゲティ にんじングラッセ・かぼちゃ コーンスープ	638.2(467.7) 24.8(17.0) 13.2(10.0) 3.1(2.3)	スパゲティ、マヨネーズ オリーブ油、コーンスターチ 〇米〇砂糖	牛乳、鶏もも肉、バター 〇煮干し(2歳児以上) 〇かつお節〇焼きのり	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ クリームコーン缶、コーン缶 エリンギ、万能ねぎ 〇うめびしお	しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 〇しょうゆ	梅おかかおにぎり 煮干し(2歳児以上)、お茶
31 土	わかめ御飯 筑前煮 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	576.8(409.0) 21.4(15.7) 10.4(7.6) 3.0(2.1)	米、じゃがいも、砂糖 〇食パン	鶏肉、大豆 さつま揚げ、みそ	たまねぎ、たけのこ、にんじん 〇ジャム	しょうゆ、かつおだし汁、たきこみわ かめ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。