

献立表

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (〇は午後おやつ)		
				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
01 火	豚コーン丼 かぼちゃのレモン煮 大根のみそ汁	あおりんごゼリー 煮干し(幼児) せんべい、お茶	604.4(444.5) 16.7(10.8) 9.1(7.0) 2.0(1.3)	米、砂糖、油 〇寒天ゼリー	豚ひき肉、みそ 〇煮干し(幼児)	かぼちゃ、コーン缶 だいこん、レモン、しょうが
02 水	カレーピラフ マカロニサラダ・トマト わかめスープ	バナナ豆乳ケーキ 牛乳	491.3(360.1) 14.6(10.7) 13.3(9.8) 1.5(1.1)	米、マカロニ、マヨネーズ 〇ホットケーキミックス 〇砂糖	ツナ缶、ハム、わかめ 〇豆乳〇牛乳	トマト、にんじん たまねぎ、きゅうり、グリーン ピース 〇バナナ
07 月	御飯 鮭のごまみそやき 野菜の煮物 とろろ昆布のすまし汁	豆乳くずもち せんべい お茶	432.8(283.0) 20.7(14.8) 8.6(4.4) 1.2(1.0)	米、砂糖、ごま油、ごま 〇砂糖〇片栗粉	生鮭、鶏もも肉 みそ、とろろこんぶ 〇豆乳〇きなこ	だいこん、にんじん、しめじ 万能ねぎ、いんげん
08 火	チーズパン 鶏の唐揚げ フレンチサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	桜えびのごはん お茶	516.5(374.3) 21.5(14.9) 15.5(11.3) 2.5(1.7)	チーズパン、油、片栗粉 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも肉 〇干しえび	キャベツ、コーン缶、パイン 缶 たまねぎ、きゅうり、干しぶ どう しょうが、パセリ
09 水	御飯 松風焼き 切干大根の旨煮 豆腐のみそ汁	ハムサンド(乳児) カレードッグ(幼児) 牛乳	624.3(478.4) 26.6(19.8) 21.2(15.6) 2.7(2.1)	米、パン粉、砂糖、油、い りごま 〇食パン(乳児) 〇マヨネーズ(乳児) 〇コッペパン(幼児)	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、牛 乳 みそ、かつま揚げ、わかめ 〇ハム(乳児) 〇ウインナー(幼児)〇牛	たまねぎ、にんじん 切り干し大根、いんげん 〇きゃべつ(幼児)
10 木	和風うどん いもイモ?サラダ スナップえんどう 果物	タコライス お茶	581.3(442.5) 20.4(15.2) 14.0(11.1) 2.0(1.5)	うどん、じゃがいも さつまいも、マヨネーズ 〇米〇油〇砂糖	鶏もも肉、かまぼこ 〇粉チーズ〇豚ひき肉	はくさい、かぼちゃ、にんじ ん スナップえんどう、きゅうり 〇トマト〇キャベツ
11 金	御飯 レバーのかりんあげ のりあえ 青菜のスープ	メロンパン 牛乳	644.6(430.3) 23.5(15.8) 18.1(12.0) 2.0(1.4)	米、片栗粉、油、砂糖 〇メロンパン	鶏レバー、刻みのり 〇牛乳	もやし、キャベツ、こまつな ねぎ、にんじん、しょうが
12 土	マーボー豆腐丼 もやしの和え物 はくさいのスープ	ジャムサンド クッキー、せんべい お茶	579.2(440.5) 18.0(13.5) 15.6(11.6) 2.3(1.8)	米、片栗粉、砂糖、ごま油 〇食パン	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	もやし、ほうれんそう、はく さい ねぎ、コーン缶、しょうが 〇ジャム
14 月	御飯 鶏肉の照り焼き ひじきのサラダ 具たくさんのみそ汁	フライドポテト 牛乳	567.6(425.9) 25.2(19.3) 21.5(16.0) 2.5(1.9)	米、砂糖、マヨネーズ 〇じゃがいも〇油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、み そ ツナ缶、油揚げ、ひじき 〇牛乳	だいこん、コーン缶、たまね ぎ キャベツ、にんじん、こまつ な
15 火	ハヤシライス スティックサラダ コンソメスープ	野菜うどん お茶	645.2(493.8) 18.3(14.1) 21.8(16.8) 3.7(2.9)	米、じゃがいも、マヨネー ズ 〇うどん	豚肉、チーズ、牛乳、みそ 〇鶏むね肉〇かまぼこ	たまねぎ、にんじん きゅうり、いんげん 〇キャベツ〇にんじん
16 水	ロールパン かじきのチーズフライ トマトサラダ マカロニスープ 果物	菜飯 お茶	523.3(368.5) 20.5(15.0) 13.0(8.9) 2.3(1.6)	ロールパン、小麦粉 油、砂糖、パン粉、マカロ ニ 〇米	かじき、粉チーズ	トマト、たまねぎ、かぶ、 きゅうり かぶ・葉、にんじん、レモン パセリ
17 木	御飯 和風ミートローフ パンサンスー わかめのみそ汁	フランスせんべい 牛乳	610.6(441.5) 23.7(17.5) 21.4(16.3) 2.5(1.7)	米、はるさめ、パン粉、 砂糖 片栗粉、ごま油 〇食パン(乳児)〇マヨ ネーズ	豚ひき肉、ハム、牛乳、み そ 卵、ひじき、わかめ 〇粉チーズ〇牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじ ん 〇パセリ
18 金	アスパラの和風スパゲティー キャベツとハムのサラダ コーンスープ 果物	炊き込みごはん お茶	574.0(440.9) 22.4(17.1) 10.7(7.8) 3.3(2.5)	スパゲティー、油、オリ ーブ油 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも肉、ハム 〇鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、コーン 缶 クリームコーン缶、アスパラ ガス きゅうり、エリンギ、にん
19 土	鮭おにぎり ウインナー ブロッコリー・トマト	スティックパン クッキー、せんべい お茶	570.4(402.9) 16.3(11.8) 23.2(16.1) 1.4(1.0)	米、油、砂糖、片栗粉 〇スティックパン	ウインナー さけフレーク、焼きのり	トマト、ブロッコリー
21 月	キッズピビンバ かぼちゃの甘煮 きゃべつのみそ汁 果物	餃子ピザ 牛乳	535.0(391.9) 21.2(15.2) 15.9(11.2) 2.5(1.9)	米、砂糖、いりごま ごま油、油 〇ぎょうざの皮	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ 〇ピザチーズ〇ハム 〇牛乳	かぼちゃ、もやし、ほうれん そう キャベツ、にんじん、ねぎ、 しょうが 〇たまねぎ〇ピーマン〇パセ
22 火	御飯 カレイのあんかけ 白菜の梅肉あえ 麩とほうれんそうのみそ汁	じゃがもち 牛乳	479.4(359.6) 22.1(16.8) 11.5(8.4) 2.6(2.0)	米、油、片栗粉 砂糖、焼ふ 〇じゃがいも〇片栗粉〇砂 糖	かれい、みそ、かつお節 〇のり〇牛乳	はくさい、たまねぎ、きゅう り もやし、たけのこ、グリーン ピース 万能ねぎ、にんじん、うめ干
23 水	御飯 高野豆腐のはさみ煮 ナムル わかめと玉葱のみそ汁 果物	クラッカー 野菜チャウダー お茶	472.1(373.3) 18.6(14.6) 11.6(9.3) 3.1(2.5)	米、砂糖、ごま油 〇クラッカー〇じゃがいも 〇砂糖〇コーンスターチ	鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ ハム、わかめ 〇ベーコン〇牛乳	ほうれんそう、もやし、たま ねぎ にんじん、しめじ 〇たまねぎ〇コーン缶〇にん じん
24 木 誕生会	ロールパン コロッケ ツナサラダ コーンスープ	フルーツヨーグルト お茶	398.2(289.7) 11.6(8.5) 11.7(8.4) 1.9(1.4)	じゃがいも、ロールパン パン粉、小麦粉、油、砂糖 〇砂糖	豚ひき肉、ハム 〇ヨーグルト(無糖)	クリームコーン缶、キャベツ たまねぎ、きゅうり、コーン 缶 にんじん、レモン、パセリ〇 バナナ、〇もも缶〇パイン缶
25 金	みそうどん 豚肉のアスパラ巻き 果物	わかめおにぎり 煮干し(幼児)、お茶	559.5(414.6) 20.1(13.6) 16.6(13.1) 3.4(2.6)	うどん、砂糖 〇米	鶏むね肉、豚肉、みそ かまぼこ 〇煮干し(幼児)〇焼きのり	キャベツ、アスパラガス、に んじん
26 土	菜飯 肉じゃが 具たくさんのみそ汁 果物	ぶどうパン クッキー、せんべい お茶	523.5(398.4) 15.2(11.3) 9.0(6.9) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、砂糖、油 〇ぶどうパン	豚肉、絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、だいこ ん はくさい、グリーンピース、し めじ
28 月	コッペパン 鶏肉のトマトソース煮 アスパラサラダ 野菜スープ	ピラフ お茶	542.2(393.1) 20.9(15.6) 17.6(13.1) 2.2(1.7)	コッペパン、油、小麦粉 マヨネーズ、砂糖 〇米	鶏もも肉、ベーコン 〇ツナ	ホールトマト缶、アスパラガ ス たまねぎ、かぶ、コーン缶 にんじん、かぶの葉 〇にんじん〇たまねぎ
29 火	御飯 シュウマイ わかめの和風サラダ 大根のみそ汁	マカロニナポリタン お茶	561.6(423.0) 18.5(13.8) 16.9(12.5) 2.6(1.9)	米、しゅうまいの皮、砂糖 油、ごま油、片栗粉 〇オリーブ油〇砂糖 〇マカロニ	豚ひき肉、みそ、わかめ 〇ベーコン	だいこん、トマト、きゅうり たまねぎ、グリーンピース、 しょうが 〇にんじん〇たまねぎ
30 水	御飯 煮魚 うの花炒り はくさいのみそ汁 果物	ジャムサンド 牛乳	545.6(410.0) 26.4(19.9) 11.4(8.0) 2.8(2.1)	米、砂糖 〇食パン	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ 〇牛乳	はくさい、ねぎ、にんじん、 しょうが 〇いちごジャム
31 木	きつねうどん かき揚げ 果物	そらまめ せんべい お茶	483.8(361.6) 18.4(14.3) 14.5(10.2) 2.7(1.9)	うどん、砂糖、小麦粉、油	鶏もも、油揚げ、かまぼこ エビ	はくさい、ねぎ、たまねぎ、 にんじん 〇そらまめ

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。