

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 (○はおやつ)		
				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 水	御飯 鶏肉の照り焼き のりあえ なすと生揚げのみそ汁	お好み焼 牛乳	612.3(463.7) 26.2(19.8) 25.1(19.2) 1.8(1.4)	米、砂糖 ○小麦粉○油	鶏もも肉、生揚げ、みそ、のり ○豚肉○卵○かつお節 ○さくらえび○あおのり○牛乳	もやし、ほうれんそう、なす にんじん、万能ねぎ ○ねぎ○キャベツ
02 木	冷やしきつねうどん 粉ふき芋・チーズ きゅうりのゆかり和え 果物	チャーハン お茶	530.6(385.2) 19.1(14.1) 10.7(7.9) 3.8(2.8)	うどん、じゃがいも、砂糖 ○米○油○砂糖○ごま油	鶏もも肉、チーズ 油揚げ、かまぼこ ○なると○焼き豚	きゅうり、ほうれんそう ねぎ、パセリ ○ねぎ○コーン缶 ○たまねぎ○グリーンピース
03 金	ドライカレー フレンチサラダ コンソメスープ	フランスせんべい 牛乳(乳児) カルピス(幼児)	539.6(454.2) 14.1(13.8) 17.7(17.8) 2.2(1.7)	米、油、砂糖 ○コッペパン(乳児)○フランスパン(幼児)○マヨネーズ	豚ひき肉 ○カルピス(幼児)○粉チーズ ○牛乳(乳児)	たまねぎ、キャベツ、にんじん パン缶、きゅうり、ピーマン 干しぶどう、しょうが○パセリ
04 土	うめちりごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	ジャムサンド クッキー センべい お茶	609.0(434.6) 22.5(16.5) 12.9(9.6) 2.8(2.0)	米、じゃがいも、砂糖 ○食パン	鶏肉、凍り豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん グリーンピース ○ジャム
06 月	チーズパン ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ マカロニスープ	ひじきの御飯 お茶	526.3(366.0) 20.0(14.4) 13.2(10.0) 2.4(1.7)	チーズパン、じゃがいも マヨネーズ、マカロニ、砂糖 ○米○砂糖○油	豚肉、大豆、ツナ缶 ○鶏もも肉○油揚げ ○ひじき	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン缶 ○にんじん
07 火	御飯 かじきの鍋照り煮 トマトサラダ とろろ昆布のすまし汁	セサミトースト 牛乳	651.0(451.5) 23.6(16.6) 22.8(16.3) 2.0(1.3)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油 ○食パン○いりごま○砂糖	かじき、とろろこんぶ ○バター○牛乳	トマト、きゅうり、万能ねぎ たまねぎ、レモン、パセリ しょうが
08 水	ジャージャー麺風 小松菜のサラダ コンソメスープ 果物	ピラフ お茶	568.7(426.3) 18.9(14.5) 17.8(13.7) 2.6(2.0)	うどん、マヨネーズ、砂糖 片栗粉、ごま油、いりごま ○米	豚ひき肉、ツナ缶、みそ ○ベーコン	たまねぎ、もやし、にんじん こまつな、万能ねぎ、しょうが ○にんじん○たまねぎ
09 木	御飯 松風焼き 切干大根の旨煮 白菜のすまし汁 果物	ヨーグルト風ムース お茶	513.1(372.0) 16.1(12.1) 19.5(14.1) 1.7(1.3)	米、パン粉、砂糖 油、いりごま ○コーンフレーク	鶏ひき肉、豆乳 みそ、油揚げ ○ヨーグルト(無糖)○牛乳	はくさい、たまねぎ 切り干しだいこん、にんじん グリーンピース ○バナナ○いちごソース
10 金	御飯 ササミフライ わかめの和風サラダ 具たくさんみそ汁	富士山ゼリー せんべい お茶	457.4(304.1) 22.7(16.1) 10.7(8.1) 1.8(1.3)	米、パン粉、油、小麦粉 ○富士山ゼリー	鶏ささ身、木綿豆腐、みそ 油揚げ、わかめ	トマト、きゅうり、にんじん ほうれんそう、ねぎ
13 月	そぼろあんかけ丼 マゼランサラダ 青菜のスープ 果物	マカロニナポリタン 牛乳	665.5(492.7) 25.6(18.6) 20.8(15.0) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、片栗粉、油 ○マカロニ○オリーブ油 ○砂糖	豚ひき肉、チーズ ○ベーコン○牛乳	たまねぎ、こまつな、ねぎ きゅうり、にんじん、しょうが グリーンピース ○たまねぎ ○ピーマン○にんじん
14 火	和風スパゲティー 温野菜(かぼちゃ・いんげん) 冬瓜のスープ	うめちりおにぎり お茶	528.4(390.2) 19.2(14.7) 7.5(5.7) 2.8(2.2)	スパゲティー、オリーブ油 マヨネーズ、片栗粉、砂糖 ○米	鶏もも肉、豆乳 ○焼きのり	かぼちゃ、とうがん、たまねぎ いんげん、なす、エリンギ ほうれんそう、万能ねぎ、しめじ
15 水	ハヤシライス 野菜サラダ わかめスープ	ツナコーンパン 牛乳	595.4(451.5) 19.8(15.0) 20.6(15.5) 2.5(2.0)	米、じゃがいも、油 ○小麦粉○マヨネーズ ○ホットケーキ粉	豚肉、わかめ、ハム ○ツナ缶○豆乳○牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん トマト、きゅうり ○パセリ○コーン缶
16 木	ケチャップライス マカロニサラダ にんじんオレンド煮 きやべつ味噌汁	クラッカー 野菜チャウダー	508.7(401.7) 19.0(15.1) 12.0(9.5) 2.8(2.2)	米、マカロニ、マヨネーズ 砂糖、油 ○じゃがいも○コーンスターチ ○砂糖	鶏肉、みそ、ハム ○ベーコン○牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ みかんジュース、きゅうり グリーンピース○たまねぎ○にんじん ○クリームコーン缶○コーン缶
17 金	御飯 鮭のごまみそやき 梅肉あえ 大根のすまし汁 果物	きな粉サンド 牛乳	593.4(436.6) 27.1(20.4) 15.3(11.2) 2.3(1.7)	米、砂糖、ごま油、ごま ○砂糖○食パン	生鮭、みそ、かつお節 ○バター○きな粉 ○牛乳	キャベツ、だいこん、きゅうり にんじん、うめ干し
18 土	肉うどん じゃがいもとチーズのサラダ トマト 果物	ぶどうパン クッキー センべい お茶	543.0(403.1) 15.5(11.8) 18.5(13.7) 1.9(1.4)	うどん、じゃがいも、砂糖 ○ぶどうパン	豚こま切れ、チーズ かまぼこ、バター	はくさい、トマト、にんじん
20 月	御飯 煮魚 うの花炒り じゃがいもと玉葱みそ汁 ゆでとうもろこし	ピザトースト 牛乳	588.0(435.9) 29.8(22.5) 15.7(11.4) 2.9(2.2)	米、じゃがいも、砂糖 ○食パン	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ ○ピザチーズ○ツナ缶 ○牛乳	とうもろこし、たまねぎ、ねぎ にんじん、ほうれんそう しょうが ○たまねぎ○ピーマン
21 火	御飯 高野豆腐の揚げ煮 さつま芋のマーマレード煮 麩とわかめのみそ汁 果物	野菜うどん お茶	616.4(471.8) 22.8(17.7) 12.0(9.3) 3.1(2.4)	米、さつまいも、砂糖 油、片栗粉、焼ふ ○ゆでうどん	豚ひき肉、凍り豆腐 みそ、わかめ ○かまぼこ ○鶏肉	赤ピーマン、ピーマン マーマレード、たまねぎ ○キャベツ○にんじん
22 水	コッペパン 鶏肉のりんごソースかけ きやべつとハムのサラダ コーンポタージュ	塩昆布とツナのごはん お茶	632.1(481.2) 25.9(20.1) 18.2(13.7) 2.8(2.1)	コッペパン、油、砂糖、小麦粉 コーンスターチ ○米	牛乳、鶏もも肉、ハム ○ツナ缶○塩こんぶ	クリームコーン缶、きやべつ きゅうり、りんご、コーン缶 しょうが、レモン果汁 ○にんじん○しめじ
23 木	冷やしうどん(乳児) 冷やし中華(幼児) かぼちゃの甘煮 果物	チーズじゃがもち 牛乳	555.9(340.6) 20.4(14.0) 14.7(8.9) 3.0(1.3)	うどん(乳児) 生中華めん(幼児)砂糖 ○じゃがいも○片栗粉○砂糖	豚肉、かまぼこ(乳児) ハム、卵、わかめ(幼児) ○チーズ○バター○牛乳	かぼちゃ、きゅうり(幼児) はくさい、にんじん(乳児)
24 金	焼肉丼 わかめとコーンサラダ 豆腐のみそ汁	バナナケーキ 牛乳	607.4(436.0) 24.6(18.2) 21.3(15.7) 2.5(2.0)	米、砂糖、油 いりごま、ごま油 ○ホットケーキミックス ○砂糖	豚肉、絹ごし豆腐 みそ、わかめ ○バター○卵 ○牛乳	たまねぎ、キャベツ、コーン缶 ほうれんそう、えのきたけ ○バナナ
25 土	ツナピラフ トマトの中華風サラダ かぶのスープ	スティックパン クッキー センべい お茶	493.8(343.9) 11.9(8.3) 9.2(6.6) 2.2(1.6)	米、砂糖、ごま油 ○スティックパン	ツナ缶	トマト、かぶ、たまねぎ にんじん、かぶの葉 グリーンピース
27 月	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 春雨サラダ きやべつのすまし汁	ふかし芋 牛乳	505.0(373.1) 19.9(15.0) 9.3(6.6) 1.5(1.1)	米、はるさめ、砂糖、ごま油 ○さつまいも	鶏もも肉、みそ ○牛乳	キャベツ、トマト、きゅうり にんじん
28 火	食パン ハンバーグ きやべつとベーコンドレッシング和え コーンスープ 果物	カルピス蒸しぱん 牛乳	635.4(449.8) 23.8(17.9) 26.1(19.0) 2.1(1.6)	食パン、パン粉 砂糖、オリーブ油 ○ホットケーキミックス	豚ひき肉、豆乳、ベーコン ○カルピス○牛乳	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 クリームコーン缶、きゅうり
29 水	御飯 マーボーなす キャベツのごま酢和え チンゲン菜のスープ	マドレーヌ 牛乳	581.4(416.4) 16.0(11.4) 23.2(16.1) 1.8(1.4)	米、砂糖、油、片栗粉 いりごま、ごま油 ○マドレーヌ	豚ひき肉、わかめ、みそ ○牛乳	なす、キャベツ、ねぎ みかん缶、チンゲンサイ しょうが
30 木	和風うどん 鑄込みちくわ・ウインナー 果物	わかめおにぎり 煮干し(幼児) お茶	534.9(386.4) 23.9(16.2) 14.0(10.7) 3.4(2.5)	ゆでうどん、油 ○米	鶏肉、ちくわ、ウインナー かまぼこ ○煮干し(幼児)○焼きのり	はくさい、きゅうり、にんじん
31 金	御飯 たら酢豚風 ナムル 玉葱とコーンのスープ	パバロア せんべい お茶	501.6(361.4) 18.1(13.7) 6.2(4.5) 2.4(1.7)	米、じゃがいも、片栗粉 砂糖、油、ごま油	たら、ハム ○パバロア	もやし、ほうれんそう、にんじん コーン缶、たまねぎ、ピーマン しょうが、パセリ

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。