

## 献立表

逗子なないろ保育園

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月	御飯 松風焼き さつまいものマーメイド煮 白菜のすまし汁	バナナケーキ 牛乳	534.2(381.4) 23.5(16.5) 15.6(10.7) 2.2(1.5)	米、さつまいも、砂糖 パン粉、油、いりごま ○ホットケーキミックス○砂糖	鶏ひき肉、豆乳、みそ ○バター○卵○牛乳	はくさい、たまねぎ、マーメイド ○バナナ
02火	ほうとう風うどん きゅうりのゆかり和え・チーズ 果物	ケチャップライス お茶	570.1(449.3) 20.5(16.1) 14.2(11.1) 2.9(2.1)	ゆでうどん ○米○油	豚こま切れ、みそ、チーズ ○鶏肉	きゅうり、はくさい、かぼちゃ だいこん、ねぎ、にんじん しめじ、ごぼう○グリーンピース ○たまねぎ○にんじん
03水	御飯 かじきの竜田揚げ 春雨サラダ 大根のみそ汁	フランスせんべい 牛乳	578.4(408.4) 21.7(15.1) 18.0(13.1) 1.9(1.3)	米、はるさめ、油、片栗粉 砂糖、ごま油 ○コッペパン(乳児) ○フランスパン(幼児)○マヨネーズ	かじき、みそ ○粉チーズ○牛乳	だいこん、トマト、きゅうり 万能ねぎ、にんじん ○パセリ
04木	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 切干大根の旨煮 とろろ昆布のすまし汁	けんちんうどん(乳児) すいとん(幼児) お茶	442.8(405.6) 20.0(17.6) 9.1(7.1) 2.9(3.8)	米、砂糖、いりごま ○うどん(乳児) ○小麦粉(幼児)	鶏もも肉、油揚げ みそ、とろろこんぶ ○鶏もも肉	にんじん、切り干しだいこん いんげん、万能ねぎ ○はくさい○たまねぎ ○だいこん○にんじん
05金	ロールパン きのこのハンバーグ マカロニサラダ きゃべつのスープ 果物	たぬきおにぎり お茶	615.9(459.1) 20.6(15.5) 21.4(16.3) 2.0(1.5)	ロールパン、マカロニ、パン粉 マヨネーズ、砂糖 ○米○砂糖○あげ玉○ごま	豚ひき肉、豆乳、ツナ缶 ピザチーズ ○焼きのり○あおのり	たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、しめじ、エリンギ
06土	豚コーン丼 じゃがいもとチーズのサラダ かぶのみそ汁	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶	571.0(416.6) 18.8(14.4) 15.6(11.4) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、砂糖、油 ○ぶどうパン	豚ひき肉、チーズ、みそ	コーン缶、かぶ かぶ・葉、しょうが
09火	和風スパゲティー 大根とハムのりんご酢のサラダ 青菜のスープ 果物	おかかごはん お茶	551.5(413.8) 20.5(15.6) 9.2(6.9) 2.8(2.2)	スパゲティー、オリーブ油 油、砂糖 ○米○砂糖	鶏もも肉、ハム ○かつお節	だいこん、たまねぎ、こまつな ねぎ、なす、エリンギ きゅうり、万能ねぎ
10水	御飯 鶏肉の照り焼き 梅肉あえ 麩と万能ねぎのみそ汁	大学芋 牛乳	604.6(445.0) 20.3(15.1) 21.1(15.5) 2.2(1.6)	米、砂糖、焼ふ ○さつまいも○ざらめ糖 ○油○水あめ○いりごま	鶏もも肉、みそ、かつお節 ○牛乳	はくさい、きゅうり 万能ねぎ、にんじん、うめ干し
11木	食パン 鮭とじゃがいものグラタン キャベツとトマトのサラダ コーンスープ	わかめおにぎり お茶	549.4(418.1) 17.8(13.9) 15.9(12.4) 2.9(2.2)	食パン、じゃがいも 小麦粉、油、パン粉 ○米	牛乳、生鮭、バター、ピザチーズ ○焼きのり	キャベツ、たまねぎ、トマト クリームコーン缶、コーン缶 きゅうり、しめじ、えのきたけ パセリ
12金	ミルクカレー(0.1歳児) カレーライス(2歳児以上) 小松菜のサラダ 白菜のスープ 果物	二色サンド 牛乳	698.0(495.4) 23.1(16.2) 24.2(17.5) 3.0(2.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ いりごま ○食パン	豚肉、ツナ缶、牛乳(0.1歳児) ○牛乳○チーズ○バター	もやし、たまねぎ、はくさい にんじん、こまつな ○いちごジャム
15月	豚丼 キャベツの甘酢和え 豆腐とわかめみそ汁 果物	じゃこトースト 牛乳	620.3(468.5) 27.2(20.6) 22.0(16.4) 2.7(2.1)	米、砂糖、いりごま ○食パン○マヨネーズ	豚肉、木綿豆腐、みそ わかめ ○しらす干し○粉チーズ ○あおのり○牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん しらたき
16火	和風うどん かぼちゃの甘煮 果物	ピラフ お茶	517.2(390.6) 15.2(11.6) 6.7(4.9) 2.0(1.6)	ゆでうどん、砂糖 ○米	鶏肉、かまぼこ ○ベーコン	はくさい、にんじん、かぼちゃ ○にんじん○たまねぎ
17水 誕生会	チーズパン えびフライ・タルタルソース トマトサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物	ババロア せんべい、お茶	462.0(324.6) 15.4(10.5) 22.5(16.0) 1.5(1.1)	チーズパン、マヨネーズ、油 パン粉、小麦粉、砂糖	えび、卵 ○ババロア○ホイップ	トマト、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、パセリ、レモン果汁
18木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 白菜と青菜のおかか和え 大根のみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	530.2(385.4) 20.2(14.8) 14.4(10.3) 1.7(1.3)	米、砂糖、片栗粉、油 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	生揚げ、豚ひき肉 みそ、かつお節 ○牛乳○豆乳	はくさい、だいこん、にんじん たまねぎ、こまつな グリーンピース、えのきたけ
19金 幼児遠足	わかめ・うめちりおにぎり ウインナー、ブロッコリー、ミニトマト 具たくさんのみそ汁 果物	ピーチゼリー せんべい(乳児)、お茶	559.5(455.9) 11.1(8.8) 14.9(10.6) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、油	ウインナー、みそ 焼きのり	ブロッコリー、ミニトマト たまねぎ、ほうれんそう
20土	いりに菜飯 筑前煮 玉葱とわかめのみそ汁	スナックパン クッキー、せんべい、お茶	573.4(406.3) 21.9(16.2) 10.4(7.6) 3.3(2.4)	米、砂糖 ○スナックパン	鶏肉、大豆、さつまいも みそ、しらす干し、わかめ	たまねぎ、たけのこ、にんじん
22月	御飯 マーボーなす わかめの和風サラダ はくさいのスープ	メロンパン 牛乳	531.4(413.6) 15.8(11.9) 18.2(13.5) 2.0(1.6)	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油 ○メロンパン	豚ひき肉、みそ、わかめ ○牛乳	なす、はくさい、トマト きゅうり、ねぎ、しょうが
23火	御飯 レバーのかりんあげ ナムル きゃべつのみそ汁	セサミトースト 牛乳	584.2(428.8) 24.1(17.8) 19.2(13.7) 2.6(2.7)	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油 ○食パン○いりごま○砂糖	鶏レバー、みそ、ハム ○バター○牛乳	ほうれんそう、もやし キャベツ、しょうが
24水	コッペパン 鶏肉のりんごソースかけ ひじきのサラダ マカロニスープ	山菜ごはん お茶	523.8(387.9) 23.0(17.6) 15.4(11.4) 2.7(2.0)	コッペパン、マヨネーズ、油 小麦粉、マカロニ、砂糖 ○米○もち米○砂糖○ごま油	鶏もも肉、ツナ缶、ひじき ○豚肉	たまねぎ、コーン缶、りんご きゃべつ、にんじん、しょうが レモン果汁 ○山菜水煮○しめじ
25木	御飯 魚の紅葉やき 五目豆 かぶのみそ汁 果物	チーズまんじゅう 牛乳	605.6(450.6) 25.1(18.1) 16.5(12.1) 2.4(1.9)	米、マヨネーズ、砂糖 ○小麦粉○砂糖	たら、大豆、みそ、さつまいも ○卵○無塩バター ○クリームチーズ○牛乳	かぶ、にんじん、たまねぎ ごぼう、かぶ・葉、板こんにやく しめじ、いんげん
26金	ミートスパゲティー キャベツとハムのサラダ コンソメスープ 果物	昆布ごはん お茶	573.3(446.5) 21.3(16.7) 16.4(12.8) 2.4(1.8)	スパゲティー、油、砂糖 ○米	豚ひき肉、ハム ○こんぶ佃煮	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり
27土	そぼろあんかけ丼 かぼちゃのレモン煮 きゃべつのみそ汁	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶	633.3(469.6) 18.9(14.4) 14.5(11.1) 2.4(1.8)	米、砂糖、片栗粉、油 ○食パン	豚ひき肉、みそ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ にんじん、グリーンピース、レモン しょうが ○ジャム
29月	御飯 煮魚 おからサラダ きのこ玉葱のみそ汁 果物	チーズじゃがもち 牛乳	558.5(425.7) 25.4(19.3) 14.9(11.0) 2.8(2.2)	米、砂糖、マヨネーズ、油 ○じゃがいも○片栗粉○砂糖	かれい、おから、みそ、ハム ○チーズ○バター○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、しめじ えのきたけ、ほうれんそう にんじん、なめこ、しょうが
30火	御飯 ミートローフ フレンチサラダ なすのみそ汁	りんごジャムサンド 牛乳	657.6(479.5) 24.9(17.9) 21.1(14.8) 2.4(1.8)	米、砂糖、パン粉、油 ○食パン	豚ひき肉、牛乳 みそ、油揚げ ○牛乳	キャベツ、なす、たまねぎ パイン缶、きゅうり、万能ねぎ 干しぶどう ○りんごジャム
31水	きつねうどん ちくわ磯辺揚げ 果物	スイートパンプキン クッキー 牛乳	500.6(362.1) 20.7(15.1) 16.4(11.6) 2.8(2.0)	ゆでうどん、油、小麦粉、砂糖 ○砂糖	ちくわ、鶏もも肉、油揚げ かまぼこ、あおのり ○牛乳○バター	ほうれんそう、ねぎ ○かぼちゃ

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。