

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 金	おにごはん(4歳児まで) 手巻き寿司(5歳児) 鶏肉の照り焼き 大豆サラダ とろろ昆布と万能ねぎの清汁	ラスク お茶	647.0(387.5) 29.7(18.1) 24.6(9.1) 2.9(1.7)	米、マヨネーズ、砂糖 ○ラスク	鶏もも肉、大豆、焼のり とろろ昆布 わかめふりかけ(4歳児まで) 厚焼き卵、ツナ缶、 でんぶ(5歳児)	きゅうり、コーン缶 にんじん、万能ねぎ
02 土	ほうとう風うどん ブロッコリーとツナのサラダ 果物	スティックパン クッキー、せんべい、お茶	534.9(394.1) 15.7(11.7) 18.5(13.3) 2.8(2.0)	うどん、マヨネーズ、砂糖 ○スティックパン	みそ、豚肉、ツナ缶	ブロッコリー、かぼちゃ、 はくさい、だいこん、コーン缶、 ね、ごぼう
04 月	豚丼 さつま芋のマーメイド煮 豆腐とわかめのみそ汁	ツナコーンパン 牛乳	673.8(513.7) 25.6(19.4) 22.7(17.2) 2.1(1.7)	米、さつまいも、砂糖 ○小麦粉○マヨネーズ ○ホットケーキミックス	豚肉、木綿豆腐 みそ、わかめ ○ツナ缶○牛乳	たまねぎ、しらたき マーメイド、万能ねぎ ○コーン缶○パセリ
05 火	コッペパン 鶏のチーズ焼き ミックスサラダ かぶのスープ 果物	ピラフ お茶	566.9(413.9) 26.0(18.9) 13.7(9.9) 2.8(2.2)	コッペパン、マヨネーズ 油 ○米	鶏もも肉、ピザ用チーズ ○ベーコン	きゃべつ、かぶ、にんじん、ト マト、たまねぎ、コーン缶、か ぶ・葉、パセリ、きゅうり ○にんじん○たまねぎ
06 水	御飯 煮魚 おからサラダ 白菜のみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	529.0(387.7) 24.5(18.4) 12.6(9.1) 2.2(1.7)	米、砂糖、マヨネーズ、油 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	かれい、みそ おから、ハム ○豆乳○牛乳	ブロッコリー、はくさい にんじん、しょうが
07 木	和風うどん かぼちゃの甘煮 果物	わかめおにぎり 煮干し(2歳児以上)、お茶	485.8(365.6) 15.7(12.1) 6.7(4.9) 2.2(1.7)	うどん、砂糖 ○米	鶏もも肉、かまぼこ ○煮干し(2歳児以上) ○焼きのり○わかめふりかけ	かぼちゃ、はくさい にんじん
08 金 お弁当の日 (幼児)	ハヤシライス マカロニサラダ 玉葱とコーンのスープ	あおのりコッペ 牛乳	686.2(486.2) 22.1(15.6) 21.7(16.0) 3.1(2.2)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ ○コッペパン	豚肉、ツナ缶 ○バター○あおのり○牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン 缶 きゅうり、パセリ
09 土	チャーハン もやしとほうれんそうのナムル かぶのみそ汁	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶	503.7(338.3) 12.6(8.6) 10.0(6.3) 2.7(1.5)	米、油、砂糖、ごま油 ○食パン	焼き豚、みそ、なると	かぶ、もやし、たまねぎ、コー ン缶、ほうれんそう、かぶ・葉 にんじん、ねぎ ○ジャム
12 火	和風スパゲティー 小松菜のサラダ コーンスープ 果物	じゃこごはん お茶	579.2(457.8) 20.5(16.2) 10.5(8.2) 2.7(2.1)	スパゲティー、マヨネーズ オリーブ油、いりごま ○米○ごま油○砂糖	鶏もも肉、ツナ缶 ○しらす干し	もやし、たまねぎ、クリーム コーン缶、コーン缶、こまつ な、なす、エリンギ、にんじ ん、万能ねぎ
13 水	御飯 松風焼き 白菜のおかか和え むらくもスープ	メロンパン 牛乳	622.7(475.8) 27.6(20.2) 21.5(15.9) 2.1(1.6)	米、パン粉、片栗粉 砂糖、油、いりごま ○メロンパン	絹ごし豆腐、鶏肉、卵、豆乳 なると、みそ、かつお節 ○牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん
14 木	コッペパン(0.1歳児) フランスパン(2歳児以上) シチュー 大根とハムのサラダ 果物	昆布ごはん お茶	552.4(393.4) 15.5(10.5) 12.0(9.3) 1.9(1.2)	コッペパン(0.1歳児) フランスパン(2歳児以上) じゃがいも、小麦粉、油、 砂糖、オリーブ油○米	牛乳、鶏もも肉、ハム バター ○こんぶ佃煮	たまねぎ、だいこん、にんじん コーン缶、グリーンピース、きゅ うり
15 金	御飯 かじきの竜田揚げ 春雨サラダ きゃべつのみそ汁	ジャムサンド 牛乳	571.5(423.2) 22.5(16.9) 15.1(10.9) 2.4(1.8)	米、はるさめ、油、片栗粉 砂糖、ごま油 ○食パン	かじき、みそ ○牛乳	キャベツ、トマト きゅうり、にんじん ○ジャム
16 土	親子丼 のりあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	ぶどうパン クッキー、せんべい、お茶	561.6(392.6) 20.3(14.4) 11.2(8.0) 2.7(1.9)	米、じゃがいも ○ぶどうパン	卵、鶏もも肉、みそ わかめ、刻みのり	もやし、たまねぎ、ほうれんそ う にんじん、糸みつば
18 月 誕生会	チーズパン チキン南蛮 キャベツとトマトのサラダ コンソメスープ	青りんごゼリー せんべい、お茶	561.1(417.8) 18.3(14.1) 18.4(14.0) 2.2(1.6)	チーズパン、マヨネーズ、 油 小麦粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵	キャベツ、たまねぎ、トマト きゅうり、にんじん パセリ、しょうが ○パイン缶
19 火	御飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ 大根と油揚げのみそ汁	きな粉サンド 牛乳	726.7(487.9) 24.8(16.5) 33.6(20.8) 2.2(1.6)	米、油、砂糖 ○食パン○砂糖	豚肉、みそ、油揚げ ○バター○きな粉○牛乳	ブロッコリー、だいこん コーン缶、にんじん こまつな、しょうが
20 水	きつねうどん さつま芋の甘煮 果物	塩昆布とツナのごはん お茶	509.4(399.5) 16.0(12.6) 7.8(6.2) 2.5(1.9)	うどん、さつまいも、砂糖 ○米	鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ ○ツナ缶○塩こんぶ	ほうれんそう、ねぎ ○にんじん○しめじ
21 木	御飯 レバーのかりんあげ ナムル きゃべつのみそ汁	カルピス蒸しパン 牛乳	576.3(417.5) 23.2(16.3) 15.4(11.2) 2.1(1.5)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○ホットケーキミックス	鶏レバー、みそ、ハム ○カルピス○牛乳	ほうれんそう、もやし キャベツ、しょうが
22 金	御飯 かじきのみそ照り焼き わかめの和風サラダ じゃがいもと玉葱のみそ汁	フランスせんべい 牛乳	555.6(397.3) 24.0(17.7) 16.4(12.3) 2.7(1.9)	米、じゃがいも、油、砂糖 ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児)	かじき、みそ、わかめ ○粉チーズ○牛乳	たまねぎ、トマト きゅうり、しょうが ○パセリ
23 土	スパゲティーナポリタン キャベツとツナのサラダ 玉葱とコーンのスープ	ジャムサンド クッキー、せんべい、お茶	565.2(418.9) 15.2(11.8) 16.8(12.1) 2.1(1.6)	スパゲティー、油、砂糖 ○食パン	ベーコン、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、コーン 缶、ピーマン、にんじん、しめ じ ○ジャム
25 月	マーボー豆腐丼 ポパイサラダ わかめスープ	チーズサンド 牛乳	603.1(444.9) 23.4(17.0) 21.8(15.8) 2.3(1.8)	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油 ○食パン○マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○チーズ○牛乳	ほうれんそう、ねぎ コーン缶、しょうが
26 火	御飯 鮭フライ コロコロサラダ はくさいのみそ汁	お好み焼 牛乳	708.9(541.4) 30.5(23.3) 26.3(20.1) 1.8(1.4)	米、パン粉、じゃがいも マカロニ、小麦粉、油 マヨネーズ ○油○小麦粉	生鮭、みそ、ハム ○豚肉○卵○かつお節 ○あおのり○牛乳	はくさい、きゅうり、コーン缶 ○ねぎ○キャベツ
27 水	ロールパン 鶏のりんごソースかけ ひじきのサラダ マカロニスープ 果物	菜飯 煮干し(2歳児以上)、お茶	550.3(419.2) 22.8(18.2) 15.8(11.7) 2.6(2.0)	ロールパン、マヨネーズ 小麦粉、マカロニ、砂糖 ○米	鶏もも肉、ツナ缶 ひじき ○煮干し(2歳児以上)	たまねぎ、コーン缶、りんご キャベツ、にんじん、しょうが レモン果汁 ○青菜ふりかけ
28 木	御飯 シュウマイ パンサンスー 青菜のスープ	マドレーヌ 牛乳	587.7(417.0) 18.8(13.1) 21.9(15.2) 1.8(1.2)	米、はるさめ、しゅうまいの 皮 砂糖、ごま油、片栗粉 ○マドレーヌ	豚ひき肉、ハム ○牛乳	たまねぎ、きゅうり、小松菜 にんじん、グリーンピース、 しょうが、ねぎ

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。