様式F114

献立表

2019年04月

金町保育園(軽食)

日／曜	献立名	材料名(昼食・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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
01 15 月	軟飯80g 麩と野菜の葛煮 スティック野菜 味噌汁(キャベツ)	米、焼ふ、片栗粉	牛乳、かれい、無添加味噌、すりごま	にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	午前牛乳 牛乳 軟飯80g 白身魚の味噌胡胡麻煮 野菜スープ	エネルギー 369 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 5.4 g カルシウム 172 mg
02 16 火	軟飯80g マーボー豆腐風 キャベツの甘酢あえ みそ汁(じゃが芋)	米、じゃがいも、なたね油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ	かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	午前牛乳 牛乳 軟飯80g ほうれん草の納豆あえ みそ汁(玉ねぎ)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.8 g カルシウム 197 mg
03 17 水	軟飯80g 魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(大根)	米、焼ふ	牛乳、かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	かぼちゃ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー	かつおだし汁、有機醤油	午前牛乳 牛乳 軟飯80g 麩と野菜の含め煮 すまし汁(人参)	エネルギー 375 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 4.7 g カルシウム 103 g
04 18 木	煮込みうどん 大根と人参煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、牛乳、たら、鶏ささ身挽き肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	牛乳50cc 牛乳 軟飯80g たらの葛煮 みそ汁(キャベツ)	エネルギー 359 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 6.8 g カルシウム 245 mg
05 19 金	軟飯80g 鮭焼き キャベツと人参のサラダ すまし汁(ほうれん草・人参)	米、じゃがいも、なたね油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、さけ、無添加味噌	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	午前牛乳 牛乳 軟飯80g 豆腐と青菜のとろみ煮 みそ汁'(じゃが芋)	エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 8.1 g カルシウム 184 mg
06 20 土	肉うどん じゃが芋煮 ヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌、かつお節、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、有機醤油	午前牛乳 牛乳 軟飯80g 魚のあげぼの煮 みそ汁(ほうれん草)	エネルギー 293 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 3.0 g カルシウム 115 mg
08 22 月	軟飯80g 大根と鶏ひき肉の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁(キャベツ)	米、焼ふ、片栗粉	牛乳、たら、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌	だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、いんげん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	午前牛乳 牛乳 軟飯80g かれいの葛煮 すまし汁(お麩)	エネルギー 370 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 5.2 g カルシウム 210 mg
09 23 火	ミートうどん ブロッコリーと人参の和え物 青菜のスープ	細ゆでうどん、米、なたね油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、たまねぎ、だいこん、カットトマト缶詰、ブロッコリー、ほうれんそう	かつおだし汁、ケチャップ、有機醤油、穀物酢	午前牛乳 牛乳 軟飯80g 豆腐の炒り煮 みそ汁(大根)	エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.5 g カルシウム 189 mg
10 24 水	軟飯80g 鮭と青菜煮 かぼちゃのごまあえ すまし汁(焼き麩)	米、焼ふ	牛乳、キングサーモン、納豆、無添加味噌、すりごま	かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、有機醤油	午前牛乳 牛乳 軟飯80g 納豆あえ みそ汁(白菜)	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.3 g カルシウム 216 mg
11 25 木	軟飯80g 豆腐と鶏ひき肉のトマト煮 スティック野菜 野菜スープ	米、じゃがいも	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、カットトマト缶詰	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	午前牛乳 牛乳 軟飯80g じゃが芋とツナの煮物 みそ汁(玉ねぎ)	エネルギー 376 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 5.9 g カルシウム 120 mg
12 26 金	軟飯80g 煮魚 おかか和え みそ汁(白菜)	米、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、かれい、無添加味噌、かつお粉	キャベツ、はくさい、だいこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、有機醤油	午前牛乳 牛乳 軟飯80g 豆腐と青菜のとろみ煮 みそ汁(大根)	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 6.9 g カルシウム 200 mg
13 27 土	お麩うどん さつま芋の甘煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、牛乳、ツナ水煮缶、無添加味噌、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、有機醤油	午前牛乳 牛乳 軟飯80g 魚と野菜の煮物 みそ汁(ほうれん草)	エネルギー 406 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 7.3 g カルシウム 253 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

入園、進級おめでとうございます。お子様の心と体の健康を支えるため、今年度も安心・安全で、バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

給食室