様式F114

献立表

2019年08月

金町保育園(3～4回食)

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	全粥90g	米、片栗粉	かれい、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、カットトマト缶詰、しいたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩、昆布だし汁		エネルギー	243	kcal
29	大根と鶏ひき肉の煮物					全粥90g	たんぱく質	11.6	g
木	茹でスティックにんじん					白身魚(トマト煮)	脂質	1.2	g
	すまし汁(人参・玉ねぎ)					南瓜煮 味噌汁(きゃべつ)	カルシウム	49	mg
02	全粥90g	米、焼ふ、片栗粉、なたね油	鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、ブロッコリー、こまつな、にんじん、だいこん、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ	かつおだし汁、有機醤油、食塩		エネルギー	233	kcal
	小松菜のそぼろ煮					全粥90g 麩と野菜の葛煮	たんぱく質	8.5	g
金	トマト					茹でブロッコリー	脂質	3.3	g
	味噌汁(はくさい)					味噌汁(大根)	カルシウム	79	mg
03	野菜うどん	ゆでうどん、米、じゃがいも	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、キャベツ、はくさい、にんじん、こまつな、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩		エネルギー	226	kcal
17	粉吹き芋(あおのり)					全粥90g	たんぱく質	12.1	g
31	プレーンヨーグルト					白身魚と野菜の煮物	脂質	3.2	g
土						きゅうり煮 味噌汁(人参)	カルシウム	118	g
05	全粥90g	米、小麦粉、なたね油、片栗粉	かじき、木綿豆腐、無添加味噌、粉チーズ、すりごま	こまつな、キャベツ、かぼちゃ、カットトマト缶詰、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油		エネルギー	258	kcal
19	魚のチーズ焼き					全粥90g 豆腐のトマト煮	たんぱく質	11.6	g
月	きゃべつのごまあえ					小松菜の和え物	脂質	4.5	g
	すまし汁(ほうれん草)					味噌汁(南瓜)	カルシウム	97	mg
06	お麩うどん	ゆでうどん、じゃがいも、米、焼ふ、なたね油	ヨーグルト(無糖)、かれい、無添加味噌	にんじん、はくさい、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩		エネルギー	242	kcal
20	じゃが芋煮					全粥90g 魚のあけぼの煮	たんぱく質	11.6	g
火	プレーンヨーグルト					白菜と人参煮	脂質	2.9	g
						味噌汁(大根)	カルシウム	108	mg
07	全粥90g	米	絹ごし豆腐、挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌、すりごま、かつお粉	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、いんげん、こまつな、カットトマト缶詰	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩		エネルギー	261	kcal
21	豆腐と鶏ひき肉のトマト煮					全粥90g 小松菜の納豆あえ	たんぱく質	11.9	g
水	ブロッコリーのごまあえ					茹でいんげん	脂質	4.8	g
	キャベツスープ					味噌汁(わかめ)	カルシウム	104	mg
08	煮込みうどん	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌、すりごま	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油		エネルギー	240	kcal
22	南瓜の甘煮					全粥90g たらの野菜あんかけ煮	たんぱく質	12.8	g
木	プレーンヨーグルト					きゅうりのごま和え	脂質	2.6	g
						味噌汁(ほうれん草)	カルシウム	113	mg
09	軟飯80g	米、パン粉、なたね油	木綿豆腐、かれい、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌、かつお節	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、ケチャップ、しょうゆ、食塩		エネルギー	270	kcal
23	ミートローフ(豆腐)					全粥90g 魚の味噌煮	たんぱく質	12.6	g
金	大根と人参煮					ブロッコリー煮	脂質	3.0	g
	すまし汁(キャベツ)					味噌汁(人参)	カルシウム	57	mg
10	ひき肉入り入り野菜うどん	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、豚肉/赤身二度挽き、しらす干し、無添加味噌	にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩		エネルギー	242	kcal
24	じゃこじゃが芋					全粥90g 豆腐と青菜のとろみ煮	たんぱく質	10.9	g
土	ヨーグルト					茹でスティック大根	脂質	3.4	g
						味噌汁(玉葱)	カルシウム	114	mg
13	全粥90g	米	キングサーモン、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	ほうれんそう、トマト、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ	かつおだし汁、有機醤油		エネルギー	266	kcal
27	さけ煮					全粥90g ほうれん草の納豆あえ	たんぱく質	12.8	g
火	きゅうりのおかかあえ					トマト	脂質	5.5	g
	みそ汁(大根)					すまし汁(人参)	カルシウム	57	mg
14	全粥90g	米、じゃがいも、さつまいも、なたね油、砂糖、ごま油	キングサーモン、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、なす、たまねぎ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油		エネルギー	284	kcal
28	鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮					全粥90g 鮭の磯焼き	たんぱく質	11.7	g
水	白菜煮					なすの煮物	脂質	5.9	g
	味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)					味噌汁(白菜)	カルシウム	47	mg
15	全粥90g	米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉、なたね油	木綿豆腐、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩		エネルギー	251	kcal
木	マーボー豆腐風					全粥90g 麩と野菜の煮物	たんぱく質	9.5	g
26	みそ汁(じゃが芋)					人参の甘煮	脂質	3.0	g
月	茹できゅうり					味噌汁(たまねぎ)	カルシウム	61	mg
16	全粥90g	米、さつまいも、片栗粉	かれい、豚ひき肉、無添加味噌、すりごま、かつお節	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、えのきたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油		エネルギー	276	kcal
30	豚ひき肉と野菜の煮物					全粥90g 白身魚の味噌胡麻焼き	たんぱく質	13.4	g
金	ブロッコリーと人参のおかか和え					さつま芋の煮物	脂質	4.3	g
	味噌汁(えのき茸)					すまし汁(大根)	カルシウム	68	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。

※旬の食材 とうもろこし スイカ きゅうり なす トマト

8月は、気温や湿度が高いため、食欲低下で風邪をひいたり、菌が繁殖しやすく食中毒が発生しやすくなります。
食べる前にしっかりと手洗いうがいをして、好き嫌いなくたくさん食べて、菌に負けない体を作ろう！