様式F114

2017年04月

献立表

金町保育園(乳児)

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 土	ちゃんぽんうどん ツナとじゃが芋煮 ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、胚芽米、ごま油、砂糖、なたね油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ヒレ)小間小間、ツナ油漬缶、かつお節	キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、にら、グリンピース(冷凍)	しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.4 g
03 17 月	味噌ラーメン ひじきとほうれん草のお浸し さつま芋の甘煮 果物(バナナ)	ゆで中華めん、さつまいも、米、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白ごま	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ホールコーン缶、ねぎ、にら、ひじき、にんにく、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、鳥がらだし、食塩、白こしょう	午前牛乳 クラッカー 牛乳 二色おにぎり	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.2 g
04 18 火	キッズビビンバ きゅうりの華風和え 中華スープ(チンゲン菜) 果物(りんご)	米、健康食パン、しらたき、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら卵水煮缶、ハム、白ごま	りんご、もやし、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ミニトマト、たまねぎ、いちごジャム・低糖度、ねぎ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、穀物酢、食塩、酒	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 仲良しサンド	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g
05 19 水	雑穀ご飯 果物(デコポン) さわらの煮つけ 小松菜ともやしのあえ物 五目みそ汁	米、スパゲティ、さつまいも、三温糖、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン(卵・乳不使用)、油揚げ、粉チーズ	オレンジ、はくさい、こまつな、もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、ホールコーン缶、カットトマト缶詰、ねぎ、ピーマン、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、白こしょう	午前牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニナポリタン	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2 g
06 20 木	ミルクパン 果物(パイナップル) 豚肉のケチャップ煮 茹でブロッコリー たまごスープ	ミルクパン、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ロース・赤肉)、卵、凍り豆腐、きな粉	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、さやえんどう	ケチャップ、コンソメ、食塩	午前牛乳 ギンビスアスパラガス 牛乳 高野豆腐のころころ揚げ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2 g
07 21 金	たけのこ御飯 果物(いちご) 鮭のごま照り焼き 春キャベツのサラダ なばなのすまし汁	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さわら、卵、ベーコン、白ごま、油揚げ、無塩バター、かつお節	いちご、キャベツ、たけのこ、ホールコーン缶、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、なばな、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	午前牛乳 星たべよ 牛乳 桜の蒸しパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2 g
08 22 土	きつねうどん さつま芋のサラダ ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、胚芽米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ(塩)、油揚げ、ハム、かつお節、白ごま	きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.2 g
10 24 月	グリーンピースご飯 果物(オレンジ) 納豆のおとし揚げ 切干し大根のサラダ みそ汁(じゃが芋・青菜)	米、じゃがいも、小麦粉、粉糖、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、納豆、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、アーモンド(乾)、白ごま	オレンジ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、葉ねぎ、グリンピース	かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、食塩	午前牛乳 クラッカー 牛乳 マドレーヌ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.5 g
11 25 火	チキンカレー 菜果サラダ コーンスープ(わかめ)	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、バター、スキムミルク	たまねぎ、そらまめ、にんじん、みかん缶、ホールコーン缶、キャベツ、きゅうり、りんご、生わかめ、トマトピューレ、にんにく、しょうが	食塩、穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、鳥がらだし、カレー粉、白こしょう	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 塩ゆでそら豆 マリービスケット	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.8 g
12 26 水	クリームパスタ 花野菜のサラダ 大豆のスープ 果物(バナナ)	マカロニ・スパゲティ、米、もち米、小麦粉、砂糖、油、なたね油、はちみつ	牛乳、だいず水煮缶詰、ベーコン(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、すりごま	バナナ、にんじん、キャベツ、ホールコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、トマト、いんげん、パセリ	りんご酢、コンソメ、食塩、こしょう	午前牛乳 ビスケット 牛乳 五平もち	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.8 g
13 27 木	ご飯 果物(パイナップル) 魚の香草焼き きんぴらごぼう(豚ひき肉) 春野菜の味噌汁	じゃがいも、米、なたね油、パン粉、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、キングサーモン、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ	パイナップル、キャベツ、にんじん、ごぼう、スナップえんどう、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	午前牛乳 ギンビスアスパラガス 牛乳 フライドポテト	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.4 g
14 28 金	雑穀ご飯 ヨーグルト(いちご) 鶏肉の南蛮漬け 南瓜の甘煮 若竹汁	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、クリームチーズ、卵、無塩バター	かぼちゃ、たけのこ、にんじん、生わかめ、ねぎ、干しぶどう、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、穀物酢、本みりん、食塩	午前牛乳 星たべよ 牛乳 クリームチーズとレーズンのスコーン	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.7 g

ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。