

2018年01月

献立表

金町保育園(軽食)

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
04 18 木	お麩うどん ツナとじゃが芋煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、 じゃがいも、焼ふ、 砂糖、なたね油	牛乳、ヨーグルト (無糖)、米みそ(淡 色辛みそ)、ツナ油 漬缶、いわし(煮干 し)、しらす干し、か つお節	かぼちゃ、だい こん、たまねぎ、ほう れんそう、にんじ ん、生わかめ、グ リンピース(冷凍)、こ んぶ(だし用)	かつおだし汁、 有機醤油、しょう ゆ、本みりん、食 塩	午前牛乳 牛乳 軟飯80g しらす干しと野菜の煮物	エネルギー 399 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 9.2 g カルシウム 296 mg
05 19 金	軟飯80g 鮭の塩焼き 大根サラダ 味噌汁(キャベツ)	米、なたね油、ごま 油	牛乳、キングサー モン、豚肉/赤身二 度挽き、無添加味 噌、かつお節	オレンジ、キャベ ツ、こまつな、だい こん、たまねぎ、に んじん、きゅうり、七 草、生わかめ	かつおだし汁、 有機醤油、食 塩、りんご酢、しょ うゆ	午前牛乳 牛乳 七草雑炊 小松菜のそぼろ炒め	エネルギー 365 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 10.8 g カルシウム 193 mg
06 20 土	煮込みうどん さつまいものサラダ プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、さ つまいも、焼ふ、な たね油	牛乳、ヨーグルト (無糖)、鶏ささ身挽 き肉、無添加味噌	にんじん、はくさ い、キャベツ、ブ ロッコリー、たまね ぎ、ほうれんそう、 きゅうり、生わかめ	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、有機醤油、 食塩、りんご酢	牛乳 牛乳 軟飯80g 麩と野菜の含め煮	エネルギー 361 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 7.9 g カルシウム 247 g
09 23 火	午前牛乳 チキンカレー フレンチサラダ 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	米、じゃがいも、小 麦粉、なたね油、 片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、 鶏ささ身挽き肉、無 添加味噌、バター	たまねぎ、にんじ ん、ほうれんそう、 はくさい、しいた け、えのきたけ、 キャベツ、ブロッ コリー、きゅうり	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油、ケ チャップ、食塩、 しょうゆ、りんご 酢、カレー粉	牛乳 軟飯80g 豆腐と野菜の葛煮	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 222 mg
10 24 水	しらすチャーハン 人参ときゅうりのサラダ みそ汁(じゃが芋・青菜)	米、じゃがいも、な たね油	牛乳、豚肉/赤身 二度挽き、米みそ (淡色辛みそ)、し らす干し	にんじん、キャベ ツ、たまねぎ、きゅ うり、ほうれんそう、 えのきたけ、ビー マン、生わかめ	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、有機醤油、り んご酢、食塩	午前牛乳 牛乳 軟飯80g 野菜炒め	エネルギー 395 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 8.7 g カルシウム 185 mg
11 25 木	軟飯80g 白身魚のトマト煮 フレンチサラダ きのこスープ	米、なたね油、砂 糖、はちみつ	牛乳、かたい、ツナ 水煮缶、無添加味 噌	だいこん、キャベ ツ、にんじん、はく さい、きゅうり、 トマト、しいたけ、 えのきたけ、ほう れんそう、いんげ ん、生わかめ	かつお・昆布だし 汁、穀物酢、有 機醤油、食塩	午前牛乳 牛乳 軟飯80g 大根とツナの煮物	エネルギー 372 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 7.3 g カルシウム 188 mg
12 26 金	ミートうどん ブロッコリーときつまいもの胡麻和え 野菜スープ(キャベツ)	ゆでうどん、米、さ つまいも、小麦粉、 なたね油	牛乳、キングサー モン、豚肉/赤身二 度挽き、すりごま、 バター	たまねぎ、トマト、ブ ロッコリー、キャベ ツ、にんじん、ほう れんそう	かつおだし汁、ケ チャップ、有機醬 油、食塩、コンソ メ	午前牛乳 牛乳 軟飯80g 鮭のムニエル	エネルギー 431 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 11.8 g カルシウム 190 mg
13 27 土	あんどうどん 南瓜煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、な たね油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト (無糖)、木綿豆腐、 鶏ささ身挽き肉、無 添加味噌	だいこん、こまつ な、かぼちゃ、たま ねぎ、ほうれんそ う、にんじん	かつおだし汁、 有機醤油、食塩	午前牛乳 牛乳 軟飯80g 豆腐と小松菜の炒め煮	エネルギー 332 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 8.7 g カルシウム 257 mg
15 29 月	軟飯80g 小松菜のそぼろ炒め 茹でブロッコリー 味噌汁(大根・わかめ)	米、なたね油	牛乳、はまち、豚肉 /赤身二度挽き、米 みそ(淡色辛み そ)、いわし(煮干 し)	ブロッコリー、こま つな、だいこん、た まねぎ、にんじん、 えのきたけ、キャ ベツ、生わかめ	かつおだし汁、 有機醤油、食塩	午前牛乳 牛乳 軟飯80g 魚の照り焼き	エネルギー 417 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 247 mg
16 30 火	ちゃんぽんうどん さつまいも団子 トマト	ゆでうどん、さつ まいも、米、じゃが いも、ごま油、な たね油	牛乳、豚肉/赤身 二度挽き、粉チー ズ、しらす干し、無 添加味噌	トマト、にんじん、 キャベツ、たまね ぎ、もやし、ビー マン、ほうれんそう	かつおだし汁、 しょうゆ、有機醬 油、食塩	午前牛乳 牛乳 しらすチャーハン 味噌汁(じゃが芋)	エネルギー 403 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 9.4 g カルシウム 252 mg
17 31 水	軟飯80g ハンバーグ キャベツのお浸し 麩のすまし汁(ほうれん草)	米、パン粉、小麦 粉、なたね油、焼 ふ(車ふ)	牛乳、かじき、木綿 豆腐、豚肉/赤身 二度挽き、無添加 味噌、粉チーズ、 かつお節(削り節)	かぶ、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、ほ うれんそう、えのき たけ、にんじん、か ぶ・葉	かつおだし汁、 かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、有 機醤油、ケチャッ プ、食塩	牛乳 牛乳 軟飯80g 魚のチーズ焼き	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.4 g カルシウム 235 mg
22 月	軟飯80g 魚の大根煮 3色あえ(もやし) 味噌汁(じゃがいも)	じゃがいも、米、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、はまち、挽き わり納豆、米みそ (淡色辛みそ)	だいこん、はくさ い、にんじん、もや し、ほうれんそう	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、しょうゆ、酒、 有機醤油、食塩	午前牛乳 牛乳 軟飯80g 納豆おやき	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 183 mg