

## 献 立 表

金町保育園(乳児食)

日 /曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9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		
01	ご飯 果物(パイナップル)	米、米粉ホットケー キミックス、砂糖、 片栗粉、油	牛乳、若鶏肉もも (皮なし)、おから、 油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、絹 ごし豆腐、チーズ	パイナップル、だい こん、ほうれんそう、キャ ベツ、えのきたけ、にん じん、万能ねぎ、 ホールコーン缶	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、パセリ粉	午前牛乳 こめせんべい 牛乳 米粉のコーンチーズ蒸しパン	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 236 mg
15 月	鶏肉のみぞれあんかけ 卯の花の炒り煮 味噌汁(キャベツ・えのき)						
02	ロールパン 果物(りんご)	ロールパン、米、さ つまいも、油、片栗 粉、エッグケアマヨ ネーズ	牛乳、かれい、ハ ム(卵・乳不使用)	りんご、カットマト缶 詰、たまねぎ、きゅう り、ブロッコリー、か ぶ、にんじん、ホール コーン缶、にんにく	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、ク チャップ、コンソ メ、鳥がらだし、 パセリ粉、食塩	午前牛乳 ソースせん 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.1 g カルシウム 208 mg
16 火	かわいいのムニエルパンス風 さつま芋のポテトサラダ 冬野菜のポトフ						
03	塩バターコーンうどん	ゆでうどん、小麦 粉、砂糖、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)小間小間、豚ひ き肉、おから、卵、 無塩バター、米み そ(赤色辛みそ)、バ ター	バナナ、だいこん、 キャベツ、ほうれん そう、にんじん、ホー ルコーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし 汁、鳥がらだし、 みりん	午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 おからケーキ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 18.5 g カルシウム 223 mg
17 水	肉みそのふろふき大根 果物(バナナ)						
04	ご飯 果物(みかん)	米、砂糖、なたね 油、油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)小間小間、ヨー グルト(無糖)、米み そ(淡色辛みそ)	みかん、れんこん、 たまねぎ、レタス、 バナナ、にんじん、 なめこ、きゅうり、ひ じき、しょうが	かつお・昆布だし 汁、穀物酢、ケ チャップ、ウス ターネス、食 塩、しょうゆ、鳥 がらだし、カレー しうが	午前牛乳 ぱりぱりパンブキン 牛乳 バナナヨーグルト	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 229 mg
18 木	豚肉のしょうが焼き れんこんとひじきのサラダ 味噌汁(レタス・なめこ)						
05	チキンカレー ハワイ風サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、小 麦粉、砂糖、なた ね油	牛乳、若鶏肉もも (皮なし)、米みそ (淡色辛みそ)、バ ター	みかん天然果汁、たま ねぎ、にんじん、パイ ン缶、だいこん、キャ ベツ、きゅうり、生わか め、りんごジャム、トマ トピューレ、にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし 汁、穀物酢、ケ チャップ、ウス ターネス、食 塩、しょうゆ、鳥 がらだし、カレー しうが	午前牛乳 ソフトな小魚せん 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 481 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 217 mg
06	みそラーメン	ゆで中華めん、 じゃがいも、米、 油、ごま油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚肉(肩 ロース)小間小間、 米みそ(赤色辛み そ)、ペークン(卵・ 乳不使用)、米み	キャベツ、もやし、 にんじん、にら、た まねぎ、ねぎ、万能 ねぎ、にんにく、黒き らげ、ねぎ、万能ね ぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、鳥 がらだし、みり ん、食塩、パセリ 粉	午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 小ねぎおにぎり	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 288 mg
20 土	ジャーマンポテト ヨーグルト						
08	ご飯 果物(オレンジ)	米、ぎょうざの皮、 油、片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)小間小間、豚ひ き肉、卵、米みそ (淡色辛みそ)	きゅうり、クリームコ ーント缶、キャベツ、オレン ジ、赤ピーマン、ビー マン、こまつな、黒き らげ、ねぎ、万能ね ぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、鳥 がらだし、食塩	午前牛乳 こめせんべい 牛乳 揚げぎょうざ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.4 g カルシウム 215 mg
月	回鍋肉 たたききゅうり 中華風コーンスープ						
09	ご飯 グレープフルーツ	米、さつまいも	牛乳、ぶり、挽きわ り納豆、油揚げ、米 みそ(淡色辛み そ)、かつお粉	グレープフルーツ、 もやし、なす、こま つな、万能ねぎ	かつお・昆布だし 汁、塩麹、しょう ゆ	午前牛乳 ソースせん 牛乳 ふかし芋	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 218 mg
23 火	ぶりの塩こうじ焼き 小松菜の納豆あえ 味噌汁(茄子・油揚げ)						
10	ふりかけご飯 果物(媛まだんな)	米、食パン、しらた き、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロー ス)小間小間、焼き 豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、生ク リーム、すりごま、 かつお粉	トマト、オレンジ、ブ ロッコリー、はくさ い、たまねぎ、ね ぎ、えのきたけ、あ おのり	かつお・昆布だし 汁、みりん、しょう ゆ、フルーチェ (いちご)	午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 フルーチェサンド	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 224 mg
24 水	豚肉のすき焼き風煮 トマト 味噌汁(ブロッコリー・玉ねぎ)						
11	焼きそば チーズとわかめのサラダ 果物(バナナ)	焼きそばめん、米、 ごま油、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロー ス)小間小間、鶏ひ き肉、チーズ、しら す干し、かつお粉	バナナ、にんじん、 キャベツ、もやし、 きゅうり、ほうれんそ う、生わかめ、あお のり	中濃ソース、かつ おだし汁、ウス ターネス、しょう ゆ、穀物酢、鳥が らだし	午前牛乳 ぱりぱりパンブキン 牛乳 ビビンバおにぎり	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.8 g カルシウム 218 mg
25 木							
12	ミートドリア フレンチサラダ オニオンスープ 果物(みかん)	米、ポップコーン、 米粉、油、メープル シロップ、なたね 油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ハム(卵・乳不使 用)、バター、粉 チーズ	みかん、たまねぎ、 キャベツ、トマト ピューレ、にんじ ん、きゅうり、にんに く	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 ウスターソース、 穀物酢、ショ ウソ、コンソメ、パ セリ粉、食塩	午前牛乳 ソフトな小魚せん 牛乳 メープルポップコーン	エネルギー 457 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 218 mg
13	きつねうどん 豚バラかぼちや 士ヨーグルト	ゆでうどん、米、砂 糖	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚肉(ば ら)、油揚げ、ツナ 油漬缶、かつお粉	かぼちゃ、ほうれん そう、にんじん、ね ぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん	午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 ツナおかかおにぎり	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.8 g カルシウム 287 mg
27 土							
19	ロールパン(いちごジャム付き) コーンスープ 鶏の唐揚げ 果物(オレンジ) フライドポテト ブロッコリー・トマト	ロールパン、じゃが いも、グラニュー 糖、油、片栗粉、砂 糖	牛乳、若鶏肉もも (皮なし)、卵、生ク リーム	クリームコーン缶、オ レンジ、ブロッコリー、ト マト、たまねぎ、いち ご、いちごジャム、に んにく、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、コン ソメ、食塩、パセ リ粉	午前牛乳 ソフトな小魚せん 牛乳 クリスマスピング 	エネルギー 487 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 19.2 g カルシウム 224 mg
22 月	ほうとう風うどん 冬瓜のころころマヨサラダ 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、砂 糖、エッグケアマヨ ネーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)小間小間、米み そ(淡色辛みそ)、油 揚げ、かにかま ぼこ	バナナ、とうがん、 にんじん、かぼ ちゃ、ほうれんそ う、はくさい、きゅう り、ねぎ、ゆず果 汁、にんにく	かつお・昆布だし 汁、本みりん、み りん、しょうゆ、コ ンソメ	午前牛乳 こめせんべい 牛乳 ゆずみそ焼きおにぎり	エネルギー 451 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.7 g カルシウム 209 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

※つぼみ組さん、つくし組さんは2、16日のりんごがバナナとなります。

19日クリスマスマニュ― • 22日冬至マニュ―

幼稚組さんが屋上で育てている冬野菜が収穫のときを迎えようとしています。

ゆり組さんの小松菜、れんげ組さんのねぎ、すみれ組さんのキャベツは8日の揚げ餃子に使用予定です。

