

献立表

2017年01月

金町保育園(2回食)

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 水	全粥60g じゃが芋と焼ふの煮物 おかか和え 野菜スープ	米、じゃがいも、焼ふ、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお粉、育児用ミルク	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩	ミルク 全粥60g しらすと野菜の煮物 味噌汁(キャベツ・人参)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	172 kcal 6.0 g 0.8 g 40 mg
05 19 木	全粥60g 煮魚 茹でブロッコリー 白菜スープ	米、片栗粉	たら、挽きわり納豆、無添加味噌、育児用ミルク	はくさい、トマト、ブロッコリー、かぶ、かぶ・葉	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩	ミルク 全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	157 kcal 8.8 g 1.6 g 51 mg
06 20 金	全粥60g 魚の味噌煮 さつまいも煮 味噌汁(白菜)	米、さつまいも、片栗粉	木綿豆腐、かれい、無添加味噌、育児用ミルク	かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ミルク 全粥60g 豆腐と青菜のどろみ煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	195 kcal 9.2 g 2.0 g 65 g
07 21 土	全粥60g 小松菜のしらす煮 きゅうり煮 味噌汁(さつま芋)	米、さつまいも、じゃがいも、焼ふ	しらす干し、無添加味噌、米みそ(淡色辛みそ)、育児用ミルク	きゅうり、だいこん、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん	かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩	ミルク 全粥60g 麩と野菜の含め煮 じゃがいも煮	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	167 kcal 5.2 g 0.8 g 53 mg
10 24 火	全粥60g 魚のあけぼの煮 茹でブロッコリー 味噌汁(大根・ほうれん草)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、たら、育児用ミルク、無添加味噌、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ホールトマト缶詰	かつおだし汁、有機醤油、食塩	ミルク 全粥60g とうふのトマト煮 かぼちゃの甘煮	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	229 kcal 10.4 g 4.4 g 85 mg
11 25 水	全粥60g 小松菜のしらす煮 ブロッコリーと人参煮 味噌汁(かぼちゃ)	米、じゃがいも	育児用ミルク、挽きわり納豆、無添加味噌、しらす干し	はくさい、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、かぼちゃ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油	ミルク 全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	247 kcal 8.6 g 6.0 g 120 mg
12 26 木	全粥60g 豆腐の味噌煮 根菜煮 野菜スープ	米、片栗粉	木綿豆腐、たら、無添加味噌、育児用ミルク	ブロッコリー、だいこん、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、キャベツ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩	ミルク 全粥60g ほうれん草とたらの葛煮 味噌汁(南瓜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	161 kcal 8.2 g 1.5 g 56 mg
13 27 金	全粥60g ほうれん草の納豆あえ きゅうり煮 すまし汁(じゃがいも・人参)	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖	かれい、挽きわり納豆、育児用ミルク	ほうれんそう、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩	ミルク 全粥60g 魚のあけぼの煮 トマトスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	214 kcal 10.2 g 2.3 g 56 mg
14 28 土	全粥60g 豆腐のトマト煮 南瓜煮 ほうれんそうスープ	米、じゃがいも、片栗粉	たら、木綿豆腐、無添加味噌、育児用ミルク	トマト、かぼちゃ、たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、にんじん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩、昆布だし汁	ミルク 全粥60g 魚のおろし煮 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	180 kcal 10.1 g 1.5 g 55 mg
16 30 月	全粥60g 小松菜の魚煮 野菜煮 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	米、さつまいも、片栗粉	かれい、木綿豆腐、無添加味噌、米みそ(淡色辛みそ)、育児用ミルク	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、ブロッコリー	かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油	ミルク 全粥60g 豆腐と野菜の葛煮 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	191 kcal 11.5 g 2.1 g 79 mg
17 31 火	全粥60g 野菜のしらす煮 おかか和え 野菜スープ	米、さつまいも、片栗粉	絹ごし豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉、育児用ミルク	キャベツ、にんじん、かぶ、ほうれんそう、たまねぎ、ホールトマト缶詰、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩	ミルク 全粥60g 豆腐あけぼの煮 かぶのトマト煮	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	152 kcal 5.2 g 1.2 g 59 mg
23 月	全粥60g おふの野菜煮 じゃがいもと人参煮 すまし汁(ほうれん草・人参)	米、じゃがいも、さつまいも、焼ふ、片栗粉	木綿豆腐、育児用ミルク、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩、昆布だし汁	ミルク 全粥60g 豆腐と青菜のどろみ煮 南瓜煮	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	272 kcal 7.7 g 5.7 g 125 mg