

2017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 水	野菜うどん じゃが芋とツナの煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉/赤身二度挽き、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、はくさい、ほうれんそう、いんげん	かつおだし汁、有機醤油、本みりん、食塩	午前牛乳 軟飯80g しらす干しと野菜の煮物 味噌汁(キャベツ・人参)	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 6.9 g カルシウム 258 mg
05 19 木	軟飯80g ほうれん草のグラタン 茹でブロッコリー 白菜スープ	米、じゃがいも、小麦粉、ごま油	牛乳、かじき、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌、バター、粉チーズ、すりごま	ブロッコリー、かぶ、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、かぶ・葉	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	午前牛乳 軟飯80g 魚の香味焼き 味噌汁(かぶ)	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.5 g カルシウム 235 mg
06 20 金	ポークカレー フレンチサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌、バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、えのきたけ、きゅうり、生わかめ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、有機醤油、食塩、りんご酢、カレー粉	午前牛乳 軟飯80g 豆腐と青菜のとりみ煮 味噌汁(キャベツ・えのき茸)	エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 255 g
07 21 土	田舎風うどん 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)、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌、かつお節	にんじん、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、ブロッコリー、えのきたけ	かつおだし汁、有機醤油、りんご酢、食塩	午前牛乳 軟飯80g 麩と野菜の含め煮 味噌汁(大根・ほうれん草)	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 7.4 g カルシウム 190 mg
10 24 火	軟飯80g かじきとめじの炒め物 じゃが芋の土佐煮 味噌汁(大根・ほうれん草)	じゃがいも、米、油、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌、かつお節、バター、かつお粉	だいこん、ほうれんそう、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、だいこん(葉)、七草	かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩	午前牛乳 軟飯80g 七草雑炊 大根のそぼろ煮 牛乳	エネルギー 371 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 8.5 g カルシウム 167 mg
11 25 水	軟飯80g ハンバーグ ブロッコリーと人参胡麻和え 味噌汁(かぼちゃ)	米、じゃがいも、パン粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉/赤身二度挽き、納豆、無添加味噌、すりごま	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、もやし、ほうれんそう	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、しょうゆ、ケチャップ、食塩	午前牛乳 軟飯80g 納豆あえ(もやし) みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 9.0 g カルシウム 192 mg
12 26 木	軟飯80g 炒り鶏 青のりポテト 野菜スープ	米、じゃがいも、片栗粉、なたね油	牛乳、たら、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、しいたけ、いんげん、キャベツ、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	午前牛乳 軟飯80g ほうれん草とたらの葛煮 味噌汁(えのき茸・南瓜)	エネルギー 395 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 5.3 g カルシウム 141 mg
13 27 金	軟飯80g 納豆おやき 棒きゅうり すまし汁(ほうれん草・人参)	米、じゃがいも、油、なたね油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、豚肉/赤身二度挽き	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、キャベツ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	午前牛乳 軟飯80g 肉豆腐 トマトスープ	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 9.0 g カルシウム 185 mg
14 28 土	味噌うどん 南瓜煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも	牛乳、ヨーグルト(無糖)、たら、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌、かつお節	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、かぶ	かつおだし汁、有機醤油	午前牛乳 ごま軟飯80g 魚のおろし煮 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	エネルギー 397 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 7.5 g カルシウム 245 mg
16 30 月	鮭と青菜の軟飯 フレンチサラダ コーンスープ	米、片栗粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、キングサーモン、無添加味噌	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、ブロッコリー、こまつな	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 軟飯80g 豆腐と野菜の葛煮 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 9.3 g カルシウム 205 mg
17 31 火	味噌雑炊 おかか和え さつま芋の甘煮	米、さつまいも、パン粉、焼ふ、砂糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉	にんじん、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、生わかめ、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	午前牛乳 軟飯80g 豆腐の松風焼き みそ汁(えのきたけ・玉ねぎ)	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 9.9 g カルシウム 234 mg
23 月	軟飯80g 鮭の塩焼き じゃが芋きんぴら すまし汁(ほうれん草・人参)	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、キングサーモン、無添加味噌	こまつな、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、えのきたけ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油、みりん、食塩	午前牛乳 軟飯80g 豆腐と小松菜の炒め煮 味噌汁(わかめ・えのき茸)	エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.2 g カルシウム 190 mg

新年あけましておめでとうございます。 本年もどうぞよろしく願いいたします。