様式F114

献立表

2017年04月

金町保育園(幼児)

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	ちゃんぽんうどん	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	エネルギー 458 kcal
15	ツナとじゃが芋煮					牛乳	たんぱく質 20.3 g
土	ヨーグルト					おかかおにぎり	脂質 9.8 g
							食塩相当量 1.8 g
03	味噌ラーメン	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	エネルギー 539 kcal
17	ひじきとほうれん草のお浸し					牛乳	たんぱく質 17.3 g
月	さつま芋の甘煮					二色おにぎり	脂質 10.6 g
	果物(バナナ)						食塩相当量 2.8 g
04	キッズビビンバ	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	エネルギー 620 kcal
18	きゅうりの華風和え					牛乳	たんぱく質 23.3 g
火	中華スープ(チンゲン菜)					仲良しサンド	脂質 17.3 g
	果物(りんご)						食塩相当量 2.7 g
05	雑穀ご飯 果物(デコポン)	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、ほくさい、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	エネルギー 514 kcal
19	さわらの煮つけ					牛乳	たんぱく質 21.3 g
水	小松菜ともやしのあえ物					マカロニナポリタン	脂質 13.5 g
	五目みそ汁						食塩相当量 2.5 g
06	ミルクパン 果物(パイナップル)	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	パイン、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	エネルギー 586 kcal
20	豚肉のケチャップ煮					牛乳	たんぱく質 28.5 g
木	茹でブロッコリー					高野豆腐のころころ揚げ	脂質 21.9 g
	たまごスープ						食塩相当量 2.6 g
07	たけのこ御飯 果物(いちご)	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	エネルギー 622 kcal
21	鮭のごま照り焼き					牛乳	たんぱく質 24.2 g
金	春キャベツのサラダ					桜の蒸しパン	脂質 23.6 g
	なばなのすまし汁						食塩相当量 2.5 g
08	きつねうどん	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	エネルギー 525 kcal
22	さつま芋のサラダ					牛乳	たんぱく質 20.4 g
土	ヨーグルト					鮭おにぎり	脂質 12.8 g
							食塩相当量 2.8 g
10	グリーンピースご飯 果物(オレンジ)	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	エネルギー 599 kcal
24	納豆のおとし揚げ					牛乳	たんぱく質 19.4 g
月	切干し大根のサラダ					マドレーヌ	脂質 22.9 g
	みそ汁(じゃが芋・青菜)						食塩相当量 1.9 g
11	チキンカレー	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	エネルギー 568 kcal
25	菜果サラダ					牛乳	たんぱく質 19.5 g
火	コーンスープ(わかめ)					塩ゆでそら豆	脂質 16.0 g
						マリービスケット	食塩相当量 2.3 g
12	クリームパスタ	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	エネルギー 688 kcal
26	花野菜のサラダ					牛乳	たんぱく質 21.6 g
水	大豆のスープ					五平もち	脂質 23.5 g
	果物(バナナ)						食塩相当量 2.3 g
13	ご飯 果物(パイナップル)	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	エネルギー 510 kcal
27	魚の香草焼き					牛乳	たんぱく質 20.6 g
木	きんぴらごぼう(豚ひき肉)					フライドポテト	脂質 17.5 g
	春野菜の味噌汁						食塩相当量 1.8 g
14	雑穀ご飯 ヨーグルト(いちご)	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	エネルギー 622 kcal
28	鶏肉の南蛮漬け					牛乳	たんぱく質 24.9 g
金	南瓜の甘煮					クリームチーズとレーズンのスコーン	脂質 16.4 g
	若竹汁						食塩相当量 2.1 g

進級おめでとうございます。今年度もおいしい給食の提供を心掛けていきます。よろしくお願いいたします。