様式F114

2017年05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) 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
1 15 29 月	軟飯80g 肉豆腐 小松菜のおかかあえ 味噌汁(もやし・わかめ)	米、なたね油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、キングサーモン、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌、かつお節(削り節)	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、生わかめ	かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩	午前牛乳 軟飯80g 鮭の塩焼き すまし汁(ほうれん草・人参)	エネルギー 435 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.8 g カルシウム 237 mg
02 16 30 火	軟飯80g 納豆おやき スティック野菜 野菜スープ	米、じゃがいも、油、なたね油、片栗粉	牛乳、挽きわり納豆、ツナ水煮缶、無添加味噌	にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、ピーマン	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩、しょうゆ	午前牛乳 軟飯80g 野菜とツナ炒め 味噌汁(大根)	エネルギー 415 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 8.2 g カルシウム 175 mg
06 20 土	野菜うどん ポテトサラダ プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、パン粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌、いわし(煮干し)、かつお節	はくさい、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、生わかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、有機醤油、本みりん、食塩、りんご酢	牛乳 軟飯80g 豆腐の松風焼き 味噌汁(白菜・わかめ)	エネルギー 387 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.6 g カルシウム 340 g
08 22 月	軟飯80g さわらの味噌照り焼き ひじきの煮物 味噌汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、さわら、挽きわり納豆、無添加味噌	にんじん、ほうれんそう、いんげん、だいこん、ひじき、生わかめ	かつおだし汁、有機醤油、食塩	牛乳 軟飯80g 納豆おやき すまし汁(ほうれん草・人参)	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.5 g カルシウム 245 mg
09 23 火	あんとじうどん さつまいも煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、片栗粉	牛乳、キングサーモン、鶏ささ身挽き肉、ヨーグルト(無糖)	ほうれんそう、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、にんじん	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 鮭の塩焼き きのこスープ	エネルギー 374 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 9.4 g カルシウム 185 mg
10 24 水	軟飯80g たらの野菜あんかけ 南瓜煮 すまし汁(小松菜)	米、じゃがいも、片栗粉	牛乳、たら、鶏ささ身挽き肉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、キャベツ、こまつな、えのきたけ、だいこん(葉)	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩、しょうゆ	午前牛乳 軟飯80g じゃがいものそぼろ煮 トマトスープ	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 5.5 g カルシウム 196 mg
11 25 木	軟飯80g ハンバーグ(豆腐) スティック野菜 野菜スープ	米、さつまいも、パン粉、小麦粉、なたね油	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	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ	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	午前牛乳 軟飯80g 魚のチーズ焼き みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.1 g カルシウム 199 mg
12 26 金	鮭と青菜の軟飯 ひじきの煮物 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、じゃがいも、油、小麦粉	牛乳、かじき、キングサーモン、無添加味噌、バター	はくさい、にんじん、しめじ、いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、こまつな、生わかめ、たまねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩	午前牛乳 軟飯80g かじきとしめじの炒め物 味噌汁(白菜・わかめ)	エネルギー 400 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.2 g カルシウム 184 mg
13 27 土	煮込みうどん ポテトサラダ プレーンヨーグルト	じゃがいも、ゆでうどん、米、なたね油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏ささ身挽き肉、しらす干し	にんじん、はくさい、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、いんげん	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 じゃが芋としらすの煮物 白菜スープ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 5.7 g カルシウム 174 mg
17 31 水	ポークカレー 南瓜煮 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、なたね油	牛乳、はまち、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌、バター	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ	かつおだし汁、有機醤油、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	午前牛乳 軟飯80g 魚の照り焼き 味噌汁(キャベツ・えのき茸)	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 186 mg
18 木	軟飯80g 鮭の磯部焼き ブロッコリーと人参胡麻和え 野菜スープ(キャベツ)	米、砂糖、なたね油	牛乳、キングサーモン、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌、すりごま	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なす、ほうれんそう、ピーマン、あおのり	かつおだし汁、有機醤油、コンソメ、食塩	午前牛乳 軟飯80g 豚肉の味噌炒め 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	エネルギー 420 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.2 g カルシウム 168 mg
19 金	しらすチャーハン 根菜煮 味噌汁(白菜・わかめ)	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、無添加味噌、しらす干し、卵	にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん、ピーマン、いんげん、生わかめ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩、昆布だし汁	午前牛乳 軟飯80g 鶏ひき肉のつくね煮 味噌汁(じゃが芋)	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.1 g カルシウム 178 mg