様式F114

2017年05月

献立表

金町保育園(乳児)

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
1 15 月	雑穀ご飯　果物(メロン) 肉豆腐 小松菜のおかかあえ みそ汁(わかめ・もやし)	米、健康食パン、メープルシロップ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節(削り節)	メロン、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、グリンピース、生わかめ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	午前牛乳 クラッカー 牛乳 メープルトースト	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g
02 16 火	鯉のぼりライス　ヨーグルト 鶏のから揚げ 茹でブロッコリー コーンスープ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、なたね油、油、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、卵、ベーコン(卵・乳不使用)、無塩バター、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 692 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.7 g
06 20 土	五目ラーメン ポテトサラダ ヨーグルト	生中華めん、じゃがいも、米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、しらす干し、白ごま	にんじん、もやし、ホールコーン缶、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、しいたけ	中華スープ、しょうゆ、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2 g
08 22 月	雑穀ご飯　果物(夏みかん) かじきのステーキ そら豆のサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、ツイストドックパン、油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、なたね油、グラニュー糖	牛乳、かじき、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	みかん、だいこん、トマト、そらまめ、きゅうり、たまねぎ、ホールコーン缶、生わかめ、パセリ	しょうゆ、穀物酢、食塩、こしょう	午前牛乳 クラッカー 牛乳 揚げパン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.8 g
09 23 火	ソース焼きそば 花野菜のサラダ 野菜スープ(ほうれん草) ヨーグルト	焼きそばめん、米、油、なたね油、砂糖、はちみつ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、卵、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、ホールコーン缶、ピーマン、ひじき、あおのり	ウスターソース、しょうゆ、りんご酢、コンソメ、食塩	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2 g
10 24 水	ご飯　果物(オレンジ) さわらの野菜あんかけ 南瓜のそぼろ煮 すまし汁(小松菜)	米、砂糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、鶏ひき肉、かつお節	かぼちゃ、そらまめ、もやし、オレンジ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	午前牛乳 ビスケット 牛乳 塩ゆでそら豆 マリービスケット	エネルギー 424 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 0.5 g
11 25 木	バターロール　果物(パイナップル) ハンバーグ 人参ときゅうりのマリネ たまごスープ(キャベツ)	バターロール、胚芽米、パン粉、油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、さけ(塩)、しらす干し、白ごま	パイナップル、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、パセリ	ケチャップ、食塩、中濃ソース、穀物酢、コンソメ、白こしょう、こしょう	午前牛乳 ギンビスアスパラガス 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2 g
12 26 金	あじのかばやき丼 せん野菜の和え物 味噌汁(じゃが芋・玉葱・油揚げ) 果物(オレンジ)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、アマランサス、油	牛乳、あじ、卵、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、白ごま、干しえび	きゅうり、オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、だいこん(葉)、にんじん、あおのり、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	午前牛乳 星たべよ 牛乳 パンプキンプリン	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1,6 g
13 27 土	親子うどん じゃが芋のカレー炒め ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、なたね油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、ベーコン、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、ピーマン	しょうゆ、本みりん、ケチャップ、食塩、鳥がらだし、カレー粉、白こしょう	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 ツナピラフ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2 g
16 30 火	みそうどん 白あえ(ほうれん草) トマト 果物(バナナ)	ゆでうどん、小麦粉、しらたき、砂糖	牛乳、木綿豆腐、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白ごま、無塩バター	バナナ、トマト、にんじん、ほうれんそう、はくさい、ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.1 g
17 31 水	ポークカレー ハワイ風サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	胚芽米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、なたね油、砂糖、黒みつ、はちみつ	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター、スキムミルク、きな粉、いわし(煮干し)	たまねぎ、パイン缶、にんじん、だいこん、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、鳥がらだし、カレー粉、白こ	午前牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉マカロニ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2 g
18 29 木	バターロール　果物(メロン) スペイン風オムレツ ほうれん草とコーンの炒め物 野菜スープ(キャベツ)	バターロール、砂糖、じゃがいも、なたね油、油	牛乳、卵、ベーコン(卵・乳不使用)	メロン、ほうれんそう、りんご天然果汁、りんご、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン缶、トマト、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ、かんてん	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	午前牛乳 ギンビスアスパラガス 牛乳 アップルゼリー	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g
19 30 金	五目御飯　果物(いちご) あじの磯部焼き 根菜の煮物 みそ汁(はくさい・油揚げ)	米、さつまいも、砂糖、板こんにゃく、なたね油、片栗粉	牛乳、さんま、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、油揚げ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、はくさい、にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん、あおのり、干ししいたけ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	午前牛乳 星たべよ 牛乳 キャラメルポテト	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.2 g

5月２日は　端午の節句の行事食で、こいのぼりライスを提供します。お楽しみに・・・・