

献立表

2017年11月

金町保育園(2回食)

日/月	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			
01 15 29	全粥60g 大根納豆和え 南瓜煮 水 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	米	かれい、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお節、育児用ミルク	だいこん、かぼちゃ、きゅうり、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、生わかめ、こぶ(だし用)	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 煮魚 味噌汁(白菜・わかめ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	174 kcal 9.3 g 1.9 g 44 mg
02 16 木	全粥60g 豆腐のトマト煮 木 ブロccoliと人参煮 白菜スープ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、しらす干し、無添加味噌、育児用ミルク	はくさい、トマト、ブロッコリー、にんじん、かぶ、たまねぎ、かぶ・葉、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩、昆布だし汁	ミルク 全粥60g じゃが芋としらすの煮物 みそ汁(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	157 kcal 6.3 g 1.5 g 62 mg
04 18 土	全粥60g 麩の味噌煮 土 青のりポテト みそ汁(小松菜)	米、焼ふ、じゃがいも、片栗粉	たら、無添加味噌、米みそ(淡色辛みそ)、育児用ミルク	きゅうり、にんじん、だいこん、はくさい、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、生わかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩	ミルク 全粥60g たらの野菜あんかけ 味噌汁(大根・わかめ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	230 kcal 12.5 g 1.2 g 54 g
06 20 月	全粥60g 野菜のおふ煮 月 南瓜煮 味噌汁(大根・ほうれん草)	米、焼ふ	たら、無添加味噌、米みそ(淡色辛みそ)、育児用ミルク	ブロッコリー、かぼちゃ、だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ	かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩	ミルク 全粥60g 煮魚 みそ汁(えのきたけ・玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	168 kcal 8.7 g 1.0 g 41 mg
07 21 火	全粥60g 豆腐と青菜のとろみ煮 火 さつまいものサラダ 味噌汁(キャベツ)	米、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、なたね油	木綿豆腐、かれい、無添加味噌、米みそ(淡色辛みそ)、育児用ミルク	キャベツ、だいこん、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、りんご酢、食塩	ミルク 全粥60g 魚のトマト煮 じゃがいも煮	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	180 kcal 8.9 g 2.2 g 51 mg
08 22 水	全粥60g 野菜のしらす煮 水 ブロccoliと人参煮 味噌汁(キャベツ)	米、焼ふ、なたね油	木綿豆腐、しらす干し、無添加味噌、育児用ミルク	キャベツ、なす、ブロッコリー、にんじん、こまつな、たまねぎ	かつおだし汁、有機醤油、食塩	ミルク 全粥60g 豆腐と小松菜の炒め煮 茄子の含め煮	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	156 kcal 6.5 g 2.0 g 69 mg
09 30 木	全粥60g しらすと白菜のとろ煮 木 きゅうり煮 野菜スープ	米、じゃがいも	挽きわり納豆、しらす干し、無添加味噌、育児用ミルク	はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩	ミルク 全粥60g 納豆あえ 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	160 kcal 6.6 g 2.1 g 55 mg
10 24 金	全粥60g 魚のおろし煮 金 キャベツと人参煮 味噌汁(大根)	米	たら、木綿豆腐、無添加味噌、育児用ミルク	ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、かぶ、だいこん	かつおだし汁、有機醤油、食塩	ミルク 全粥60g 野菜と豆腐煮 茹でブロッコリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	147 kcal 8.7 g 1.1 g 52 mg
11 25 土	全粥60g 野菜のおふ煮 土 きゅうり煮 味噌汁(さつまい)	米、さつまいも、焼ふ	無添加味噌、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、育児用ミルク	トマト、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、はくさい、にんじん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	ミルク 全粥60g しらす干しと野菜の煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	170 kcal 4.9 g 0.8 g 39 mg
13 27 月	全粥60g 魚のトマト煮 月 人参といんげんの煮物 みそ汁(大根)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖	かれい、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉、育児用ミルク	はくさい、にんじん、いんげん、ほうれんそう、だいこん、ホールトマト缶詰	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 納豆と白菜のとろ煮 じゃが芋の土佐煮	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	184 kcal 9.4 g 1.8 g 48 mg
14 28 火	全粥60g 煮魚 火 花野菜のサラダ 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉、なたね油	木綿豆腐、かれい、無添加味噌、育児用ミルク	トマト、かぼちゃ、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉	かつおだし汁、有機醤油、りんご酢、食塩	ミルク 全粥60g 豆腐の味噌煮 味噌汁(南瓜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	173 kcal 9.1 g 2.4 g 53 mg
17 金	全粥60g 豆腐の味噌煮 金 じゃが芋の土佐煮 すまし汁(キャベツ)	じゃがいも、米、さつまいも、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、たら、無添加味噌、かつお粉、育児用ミルク	はくさい、たまねぎ、キャベツ、こまつな	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 たらと青菜煮 さつまいの甘煮	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	190 kcal 7.7 g 1.3 g 51 mg