

2017年11月

献立表

金町保育園(3~4回食)

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		
01 15 29	全粥90g 大根と鶏ひき肉の煮物 南瓜煮 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	米、なたね油	はまち、鶏さき身挽き肉、無添加味噌、育児用ミルク	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、だいこん、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、しいたけ、いんげん、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、りんご酢、食塩	ミルク 全粥90g 魚の磯焼き 味噌汁(白菜・わかめ)	エネルギー 171 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 6.3 g カルシウム 48 mg
02 16 木	全粥90g ミートローフ(豆腐) ブロッコリーと人参胡麻和え コーンスープ	じゃがいも、米、パン粉、なたね油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚肉/赤身二度挽き、ツナ水煮缶、無添加味噌、すりごま、育児用ミルク	ブロッコリー、にんじん、かぶ、たまねぎ、クリームコーン缶、かぶ・葉、いんげん	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	ミルク 全粥90g じゃが芋とツナの煮物 みそ汁(かぶ)	エネルギー 129 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 2.7 g カルシウム 53 mg
04 18 土	味噌うどん 青のりポテト プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉	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、かつお粉、育児用ミルク	にんじん、きゅうり、だいこん、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、こまつな、生わかめ、あおのり	かつおだし汁、有機醤油、食塩	ミルク 全粥90g たらの野菜あんかけ 味噌汁(大根・わかめ)	エネルギー 167 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 2.2 g カルシウム 97 mg
06 20 月	全粥90g 野菜炒め 南瓜煮 味噌汁(大根・ほうれん草)	米、なたね油	キングサーモン、豚肉/赤身二度挽き、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、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	かつおだし汁、有機醤油、食塩	ミルク 全粥90g 鮭の塩焼き みそ汁(えのきたけ・玉ねぎ)	エネルギー 155 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 4.8 g カルシウム 51 mg
07 21 火	煮込みうどん さつまいものサラダ プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、さつまいも、なたね油	ヨーグルト(無糖)、鶏さき身挽き肉、しらす干し、無添加味噌、育児用ミルク	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、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、りんご酢	ミルク しらすチャーハン 青のりポテト 味噌汁(大根・わかめ)	エネルギー 254 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 3.3 g カルシウム 84 mg
08 22 水	全粥90g 魚の香味焼き ブロッコリーの甘味噌和え 味噌汁(キャベツ)	米、焼ふ、砂糖、なたね油、ごま油	かじき、木綿豆腐、無添加味噌、みそ、すりごま、育児用ミルク	なす、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ	かつおだし汁、有機醤油、食塩、しょうゆ	ミルク 全粥90g 豆腐と小松菜の炒め煮 茄子の含め煮	エネルギー 149 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 5.1 g カルシウム 75 mg
09 30 木	全粥90g 炒り鶏 棒きゅうり 野菜スープ	じゃがいも、米、油、なたね油、片栗粉	鶏さき身挽き肉、挽きわり納豆、無添加味噌、育児用ミルク	はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、しいたけ、いんげん、キャベツ	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90g 納豆おやき 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	エネルギー 138 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 3.0 g カルシウム 37 mg
10 24 金	全粥90g 魚のおろし煮 フレンチサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ゆでうどん、米、焼ふ、片栗粉、なたね油	ヨーグルト(無糖)、たら、無添加味噌、育児用ミルク	ブロッコリー、キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、だいこん、生わかめ	かつおだし汁、有機醤油、りんご酢、食塩	ミルク おふうどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	エネルギー 216 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 2.4 g カルシウム 84 mg
11 25 土	お麩うどん 野菜とツナ炒め プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、なたね油	ヨーグルト(無糖)、鶏さき身挽き肉、ツナ水煮缶、無添加味噌、しらす干し、かつお節、育児用ミルク	トマト、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、生わかめ、こんぶ(だし用)	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90g しらす干しと野菜の煮物 味噌汁(白菜・わかめ)	エネルギー 148 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 2.2 g カルシウム 75 mg
13 27 月	全粥90g かじきのさっぱり甘酢ソース ひじきの煮物 みそ汁(もやし・大根)	じゃがいも、米、油、砂糖、片栗粉、なたね油	かじき、豚肉/赤身二度挽き、米みそ(淡色辛みそ)、無添加味噌、粉チーズ、育児用ミルク	なす、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、だいこん、ピーマン、いんげん、ひじき、パセリ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、有機醤油、食塩	ミルク 全粥90g 豚肉の味噌炒め チーズポテト	エネルギー 177 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 6.1 g カルシウム 40 mg
14 28 火	焼きうどん 花野菜のサラダ 味噌汁(かぶ)	ゆでうどん、米、なたね油、油	キングサーモン、無添加味噌、豚肉(もも)、育児用ミルク	トマト、かぼちゃ、かぶ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、かぶ・葉、こまつな	かつおだし汁、りんご酢、有機醤油、食塩、しょうゆ	ミルク 鮭と青菜のおにぎり 味噌汁(えのき茸・南瓜) トマト	エネルギー 234 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 3.8 g カルシウム 51 mg
17 金	全粥90g 豆腐チャンプルー じゃが芋の土佐煮 すまし汁(キャベツ)	じゃがいも、米、砂糖、なたね油、片栗粉、油	キングサーモン、木綿豆腐、豚肉/赤身二度挽き、かつお粉、育児用ミルク	ピーマン、クリームコーン缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油、酒、食塩	ミルク 全粥90g 魚の南蛮焼き ピーマンの炒め煮	エネルギー 214 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 6.6 g カルシウム 62 mg