

献立表

金町保育園(乳児)

2018年04月

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		
02 16 月	ミルクパン チリコーンカン 茹でブロッコリー 野菜スープ(じゃがいも)	果物(パイナップル) ミルクパン、じゃがいも、米、もち米、砂糖、マヨネーズ、なたね油	牛乳、だいず水煮缶詰、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン(卵・乳不使用)、すりごま	たまねぎ、パイナップル、ブロッコリー、にんじん、トマトジュース缶、カットトマト缶詰、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、パプリカ粉、チリパウダー	午前牛乳 クラッカー 牛乳 五平もち	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
03 17 火	凍り豆腐のそぼろ丼 きゅうりとチーズの酢の物 すまし汁(白菜) 果物(りんご)	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、凍り豆腐、チーズ、しらす干し、バター	りんご、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、生わかめ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、穀物酢、しょうゆ(すくち)、食塩	午前牛乳 ビスケット 牛乳 人参蒸しパン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.3 g
04 18 水	ご飯 鮭の塩焼き 南瓜の甘煮 五目みそ汁(大根・あげ)	果物(デコボン) 米、マカロニ、さといも、砂糖、黒みつ	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	かぼちゃ、デコボン、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 きな粉マカロニ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.2 g
05 19 木	あんとうどん ひじきの煮物 青のりポテト 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、片栗粉、なたね油	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、いんげん、ひじき、あおのり	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	午前牛乳 ギンビスアスパラガス 牛乳 カレーピラフ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 2.4 g
06 20 金	たけのご御飯 さわらのごま照り焼き 春キャベツとコーンのサラダ なばなのすまし汁	果物(いちご) 米、ツイストドックパン、なたね油、マヨネーズ、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、さわら、白ごま、油揚げ、かつお節	いちご、キャベツ、にんじん、たけのこ、ホールコーン缶、ほうれんそう、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(すくち)	午前牛乳 星たべよ 牛乳 ココア揚げパン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.1 g
7 14 土	チャーシュー麺 ツナとじゃが芋煮 ヨーグルト	ゆで中華めん、じゃがいも、米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豚、ツナ油漬缶、しらす干し、白ごま、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、鳥がらだし、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 454 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 2.1 g
09 23 月	ポークカレー 菜果サラダ みそ汁(わかめ・豆腐)	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、木綿豆腐、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	たまねぎ、そらまめ、みかん缶、にんじん、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	かつお・昆布だし汁、食塩、穀物酢、コンソメ、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、白こしょう	午前牛乳 クラッカー 牛乳 塩ゆでそら豆 マリービスケット	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2 g
10 24 火	ご飯 ふくさ卵 野菜の和え物 麩のすまし汁	ヨーグルト 米、砂糖、油、焼ふ(車ふ)、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、白ごま、しらす干し、かつお節(削り節)	だいこん、バナナ、にんじん、りんご、もも缶、みかん缶、パイナップル、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、中華スープ、酒	午前牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.4 g
11 25 水	塩焼きそば もやしの中華和え 中華風コーンスープ 果物(バナナ)	焼きそばめん、白玉粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、卵	バナナ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、きゅうり、あさつき、干ししいたけ	しょうゆ、穀物酢、コンソメ、中華だし、食塩、こしょう	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 豆腐白玉みたらし	エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g
12 26 木	キャロットパン ソーセージの野菜炒め トマト ポテトスープ	果物(パイナップル) キャロットパン、米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、トマト、クリームコーン缶、にんじん、ピーマン、しょうが	本みりん、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 味噌焼きおにぎり	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 2.4 g
13 27 金	ご飯 かじきの竜田揚げ れんこんきんぴら 若竹汁	果物(オレンジ) 米、健康食パン、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、かじき、豚ひき肉、白ごま	れんこん、オレンジ、たけのこ、にんじん、生わかめ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、濃厚ソース、酒、みりん、食塩	午前牛乳 星たべよ 牛乳 ソーストースト	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.1 g
14 28 土	きつねうどん スイートポテトサラダ(コーン) ヨーグルト	ゆでうどん、米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、油揚げ、かつお節、黒ごま	にんじん、ホールコーン缶、ほうれんそう、ねぎ、きゅうり、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 牛乳 ごま塩おにぎり	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.1 g