様式F114

2018年12月

献立表

金町保育園(2回食)

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
01 15 土	全粥60g 豆腐煮 じゃが芋のいため煮 すまし汁(人参・小松菜)	じゃがいも、米、油	絹ごし豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、ピーマン	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、しょうゆ	全粥60g ほうれん草の納豆あえ 大根と人参煮　みそ汁(玉ねぎ)	エネルギー 201 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 3.6 g カルシウム 48 mg
03 17 月	全粥60g おふと野菜の煮物 ブロッコリー煮 みそ汁(大根)	米、さつまいも、焼ふ	米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 小松菜のしらす煮 さつま芋の甘煮　すまし汁(人参)	エネルギー 160 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 0.7 g カルシウム 45 mg
04 18 火	全粥60g チーズ煮 キャベツと人参煮 すまし汁(玉ねぎ)	米、じゃがいも、焼ふ	たら、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油、しょうゆ	全粥60g 白身魚のほぐし煮 大根と人参の煮物　みそ汁(じゃが芋)	エネルギー 168 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 1.2 g カルシウム 63 g
05 19 水	全粥60g 豆腐のトマト煮 キャベツのサラダ スープ(チンゲンサイ)	米、油	かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、カットトマト缶詰、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 白身魚のみそ煮 南瓜煮　すまし汁(ほうれん草)	エネルギー 184 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 2.0 g カルシウム 56 mg
06 20 木	全粥60g 豆腐の味噌煮 茹でブロッコリー すまし汁(焼き麩)	米、焼ふ、片栗粉	かれい、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 煮魚 スティックきゅうり　みそ汁(玉ねぎ)	エネルギー 170 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 1.8 g カルシウム 57 mg
07 金	全粥60g 小松菜の納豆あえ トマト みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	米、じゃがいも	かれい、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、無添加味噌、かつお節(削り節)	かぼちゃ、トマト、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 白身魚の味噌焼き 南瓜煮	エネルギー 184 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 1.5 g カルシウム 47 mg
08 22 土	全粥60g じゃが芋としらす煮 さつま芋の甘煮	米、さつまいも、じゃがいも、焼ふ、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	きゅうり、だいこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 麩と野菜の葛煮 きゅうり煮　みそ汁(大根)	エネルギー 166 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 0.6 g カルシウム 34 mg
10 月	全粥60g かれいの香味焼き キャベツのサラダ すまし汁(こまつな)	米	かじき、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、かつお粉	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 豆腐煮 おかか和え　みそ汁(南瓜)	エネルギー 184 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 3.0 g カルシウム 60 mg
11 25 火	全粥60g 煮魚 ブロッコリーと人参煮 すまし汁(人参)	米、じゃがいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、たら、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、はくさい、にんじん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐と青菜のとろみ煮 じゃが芋煮　みそ汁(白菜)	エネルギー 184 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 2.3 g カルシウム 83 mg
12 26 水	全粥60g しらす煮 茹で野菜 みそ汁(キャベツ)	米、焼ふ	米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 麩と野菜の含め煮 南瓜の甘煮　すまし汁(玉ねぎ)	エネルギー 163 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 0.7 g カルシウム 71 mg
13 27 木	全粥60g じゃが芋のトマト煮 ゆで野菜(ブロッコリー) スープ(玉ねぎ)	米、さつまいも、じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	はくさい、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、いんげん、カットトマト缶詰	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 大根と鶏ひき肉の煮物 さつま芋の甘煮　みそ汁(白菜)	エネルギー 147 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 0.6 g カルシウム 35 mg
14 28 金	全粥60g 白身魚と野菜の煮物 サラダ 味噌汁(南瓜)	米	かれい、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、はくさい、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 納豆とキャベツのとろ煮 きゅうり煮　すまし汁(人参)	エネルギー 188 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 2.1 g カルシウム 57 mg
21 金	全粥60g 魚のトマト煮 じゃがいもとブロッコリー みそ汁(小松菜)	米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉、油	かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、カットトマト缶詰	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 鶏ひき肉と豆腐の吉野煮 南瓜煮 すまし汁(焼き麩)	エネルギー 185 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 1.5 g カルシウム 57 mg

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続き、食べすぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。
また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適切な運動で体調を整え、楽しい年末年始を過ごしましょう。