

献立表

2014年05月

吉祥院保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				行事 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 木 曜	ごはん 鶏肉の照煮 マカロニサラダ(ドレッシング) 味噌汁(麩、大根)	米、さつまいも、マカロニ、焼ふ、油、三温糖、砂糖、ごま油、粉糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ごま、いわし(煮干し)	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、みりん、酒	お芋のスティック 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 188 g
02 金 曜	ごはん ツナじゃが みそ汁(キャベツ・えのき)	じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、三温糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	マーブルケーキ 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 193 g
07 水 曜	発芽玄米入りご飯 高野豆腐の煮物 味噌汁(玉葱 麩)	米、小麦粉、胚芽米、板こんにゃく、砂糖、焼ふ、三温糖	牛乳、調製豆乳、凍り豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、いんげん、まいたけ、いちごジャム・低糖度、こんぶ(だし用)	しょうゆ	イチゴジャム蒸しパン 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 304 g
08 木 曜	ごはん 鮭の照り焼き 野菜の煮物 味噌汁(豆腐、法蓮草)	米、油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、だいこん、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	野菜コロッケ 昆布1枚 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 221 g
09 金 曜	ごはん ハヤシライス 野菜サラダ	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、三温糖、マーガリン、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳、卵、ハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	ハヤシルウ、酢、コンソメ、しょうゆ	フレンチトースト(食パン) 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 17.7 g カルシウム 174 g
10 土 曜	きつねうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、ロールパン、三温糖、砂糖	牛乳、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	パン・ロールパン 棒チーズ1本 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 18 g カルシウム 250 g
12 月 曜	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの海苔和え 澄まし汁(ソーメン 玉葱)	米、食パン、干しそば、黒砂糖、砂糖	牛乳、さば、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こんぶ(だし用)、ほしのり	しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ	黒糖ラスク 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 10.2 g カルシウム 183 g
13 火 曜	ごはん 野菜の煮物 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、さつまいも、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	だいこん、にんじん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、味付けのり	しょうゆ	おにぎり 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 11.4 g カルシウム 230 g
14 水 曜	お弁当保育	三温糖	牛乳、ゼラチン	ぶどう天然果汁、かんてん(ゼリー状)		ぶどうゼリー 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 184 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 5 g カルシウム 113 g
15 木 曜	ごはん 鶏肉の照煮 マカロニサラダ(ドレッシング) 味噌汁(麩、大根)	米、さつまいも、マカロニ、焼ふ、油、三温糖、砂糖、ごま油、粉糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ごま、いわし(煮干し)	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、みりん、酒	お芋のスティック 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 188 g
16 金 曜	ごはん ツナじゃが みそ汁(キャベツ・えのき) バナナ1/4	じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、三温糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、いんげん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	マーブルケーキ 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 194 g
17 土 曜	玉子うどん 薩摩芋の土佐煮	ゆでうどん、さつまいも、ぶどうパン、三温糖、油	牛乳、卵、かつお節	たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 9 g カルシウム 208 g
19 月 曜	ごはん 手羽元の醤油焼き 切り干し大根 味噌汁(薩摩芋、玉葱)	米、さつまいも、わらび餅粉、三温糖、油	牛乳、鶏手羽肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	豆乳わらびもち 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13 g カルシウム 230 g
20 火 曜	ごはん 豆腐の中華風煮 胡瓜の酢漬け 味噌汁(そうめん わかめ)	米、小麦粉、三温糖、干しそば、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、まいたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	人参ケーキ 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 18.2 g カルシウム 255 g
21 水 曜	発芽玄米入りご飯 筑前煮 味噌汁(麩、玉葱)	じゃがいも、米、小麦粉、胚芽米、板こんにゃく、砂糖、焼ふ、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、ちくわ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、ごぼう、いちごジャム・低糖度、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	保育参加 イチゴジャム蒸しパン 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 10.7 g カルシウム 198 g

22	ごはん （ 木 ） 鮭の照り焼き 野菜の煮物 味噌汁(豆腐、法蓮草)	米、油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	野菜コロッケ 昆布1枚 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 218 g
23	ごはん （ 金 ） ハヤシライス 野菜サラダ	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、三温糖、マーガリン、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳、卵、ハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	ハヤシルウ、酢、コンソメ、しょうゆ	フレンチトースト(食パン) 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 17.7 g カルシウム 174 g
24	24 （ 土 ） きつねうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、ロールパン、三温糖、砂糖	牛乳、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	パン・ロールパン 棒チーズ1本 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18 g カルシウム 244 g
26	26 （ 月 ） ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの海苔和え 澄まし汁(ソーマン 玉葱)	米、食パン、干しとうめん、黒砂糖、砂糖	牛乳、さば、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こんぶ(だし用)、ほしのり	しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ	黒糖ラスク 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 10.2 g カルシウム 183 g
27	27 （ 火 ） ごはん 野菜の煮物 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、さつまいも、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	だいこん、にんじん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、味付けのり	しょうゆ	おにぎり 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 11.4 g カルシウム 230 g
28	28 （ 水 ） ごはん ミートローフ 粉ふき芋 味噌汁(白菜 人参)	米、じゃがいも、三温糖、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、調製豆乳、卵、ゼラチン、いわし(煮干し)	ぶどう天然果汁、はくさい、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、かんてん(ゼリー状)、パセリ	しょうゆ、食塩	お誕生日会 ぶどうゼリー 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.2 g カルシウム 170 g
29	29 （ 木 ） ごはん 鶏肉の照煮 マカロニサラダ(ドレッシング) 味噌汁(麩、大根)	米、コッペパン、マカロニ、焼ふ、三温糖、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ごま、いわし(煮干し)	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、みりん、酒	五穀パン 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 11 g カルシウム 183 g
30	30 （ 金 ） ごはん ツナじゃが みそ汁(キャベツ・えのき)	じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、三温糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	マーブルケーキ 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 193 g
31	31 （ 土 ） 玉子うどん 薩摩芋の土佐煮	ゆでうどん、さつまいも、ぶどうパン、三温糖、油	牛乳、卵、かつお節	たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 9 g カルシウム 208 g

☆献立紹介☆

ミートローフ

※材料

・鶏ミンチ、豚ミンチ 各200g

・玉葱 150g

・人参 50g

・パン粉 50g

・卵 50g(1個)

・豆乳 50cc
(牛乳でもOK)

・砂糖 10g

・醤油 15cc

※作り方

①みじん切にした玉葱・人参をゆでて粗熱をとっておく。
(炒めてもおいしいです。)

②すべての材料をボールに入れ、少し粘りがでるくらいまで
しっかり混ぜ合わせる。

③オーブンの鉄板にクッキングシートを敷きかまぼこのような形
になるように形成する。
(耐熱皿や型で焼いても大丈夫です。)

④オーブンで180℃で20～25分ほど焼く。
(箸で刺して、透明の油が出てくれば大丈夫です。)