

2014年06月

吉祥院保育園(一般)

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		
02 (月)	ご飯 鶏の味噌焼き 野菜のおかか和え(大根) 澄まし汁(豆腐、玉葱 青葱)	米、三温糖、食パン、マーガリン	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かつお節、きな粉	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)	きな粉サンド	エネルギー 341 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 9.5 g カルシウム 73 mg
03 (火)	発芽玄米入りご飯 チャプチェ 薩摩芋の炒め煮 中華スープ(わかめ、卵)	さつまいも、米、小麦粉、胚芽米、はるさめ、油、ながいも、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、いわし(煮干し)、豚肉(もも)、かまぼこ、ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)、あおのり、にんにく	ウスターソース、しょうゆ、中華スープ	お好み焼き 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 415 mg
04 (水)	ごはん グラタン(豆乳) ブロッコリー(塩) 味噌汁(じゃが芋 人参)	米、じゃがいも、乾パン、マカロニ、三温糖、小麦粉、マーガリン、油	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、ゼラチン、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かんとん(粉)、こんぶ(だし用)、もも缶	食塩、コンソメ	ピーチゼリー 乾パン 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.4 g カルシウム 198 mg
05 (木)	ごはん 煮魚 野菜の白和え 味噌汁(薩摩芋、玉葱)	米、さつまいも、小麦粉、油、黒砂糖、ラード、三温糖	牛乳、木綿豆腐、さば、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	本みりん、酒、しょうゆ	サーターアンダーキー 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 268 mg
06 (金)	ひじきごはん 豚じゃが 味噌汁(豆腐、油揚げ)	じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ	バナナ クッキー 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.3 g カルシウム 229 mg
07 (土)	カレーうどん じゃが芋のおかか煮	ゆでうどん、じゃがいも、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、カレールウ、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 11.9 g カルシウム 169 mg
09 (月)	ごはん 鮭のパン粉焼き 和風サラダ 味噌汁(わかめ 玉ねぎ)	米、さつまいも、小麦粉、なたね油、三温糖、マヨネーズ、パン粉	牛乳、さけ、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)		豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 209 mg
10 (火)	菜飯 煮物(豚ミンチ) 味噌汁(そうめん しめじ)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、干しそうめん	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、チーズ、いわし(煮干し)、ごま	だいこん、たまねぎ、にんじん、だいこん(葉)、しめじ、コーン缶、こんぶ(だし用)	しょうゆ	コーンチーズ蒸しパン(豆乳版) 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.9 g カルシウム 283 mg
11 (水)	お弁当保育		牛乳			お弁当保育 スイートポテトケーキ 牛乳	エネルギー 67 kcal たんぱく質 3.3 g 脂 質 3.8 g カルシウム 110 mg
12 (木)	ごはん 鶏の醤油焼き 野菜の胡麻和え 澄まし汁(豆腐、人参)	米、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、かつお節、ごま	かぼちゃ、はくさい、きゅうり、だいこん、にんじん、こんぶ(だし用)、かんとん(ゼリー状)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、酒	南瓜ようかん 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.5 g カルシウム 212 mg
13 (金)	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ	じゃがいも、米、食パン、小麦粉、マーガリン、油、三温糖、ごま油	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、あおのり	酢、コンソメ、しょうゆ	和風ラスク 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 212 mg
14 (土)	他人うどん 牛乳	ゆでうどん、三温糖	牛乳、卵、豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、こんぶ(だし用)、ねぎ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティックパン	エネルギー 306 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 9.0 g カルシウム 160 mg
16 (月)	ご飯 鶏の味噌焼き 野菜のおかか和え(大根) 澄まし汁(豆腐、玉葱 青葱)	米、三温糖、食パン、マーガリン	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かつお節、きな粉	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)	きな粉サンド	エネルギー 341 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 9.5 g カルシウム 73 mg
17 (火)	発芽玄米入りご飯 チャプチェ 薩摩芋の炒め煮 中華スープ(わかめ、卵)	さつまいも、米、小麦粉、胚芽米、はるさめ、油、ながいも、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、いわし(煮干し)、豚肉(もも)、かまぼこ、ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)、あおのり、にんにく	ウスターソース、しょうゆ、中華スープ	お好み焼き 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 415 mg
18 (水)	ごはん グラタン(豆乳) ブロッコリー(塩) 味噌汁(じゃが芋 人参)	米、じゃがいも、乾パン、マカロニ、三温糖、小麦粉、マーガリン、油	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、ゼラチン、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かんとん(粉)、こんぶ(だし用)、もも缶	食塩、コンソメ	保育参加 ピーチゼリー 乾パン 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.4 g カルシウム 198 mg
19 (木)	ごはん 煮魚 野菜の白和え 味噌汁(薩摩芋、玉葱)	米、さつまいも、小麦粉、油、黒砂糖、ラード、三温糖	牛乳、木綿豆腐、さば、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	本みりん、酒、しょうゆ	サーターアンダーキー 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 268 mg
20 (金)	ひじきごはん 豚じゃが 味噌汁(豆腐、油揚げ)	じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ	バナナ クッキー 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.3 g カルシウム 229 mg

21	カレーうどん (土) じゃ芋のおかか煮	ゆでうどん、じゃがいも、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、カレールウ、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 11.9 g カルシウム 169 g
23	ごはん (月) 鮭のパン粉焼き 和風サラダ 味噌汁(わかめ 玉ねぎ)	米、さつまいも、小麦粉、なたね油、三温糖、マヨネーズ、パン粉	牛乳、さけ、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)		豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 209 mg
24	菜飯 (火) 煮物(豚ミンチ) 味噌汁(そうめん しめじ) オレンジ(1/6)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、干しそうめん	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、チーズ、いわし(煮干し)、ごま	だいこん、たまねぎ、オレンジ、にんじん、だいこん(葉)、しめじ、コーン缶、こんぶ(だし用)	しょうゆ	コーンチーズ蒸しパン(豆乳版) 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 287 mg
25	ごはん (水) 松風焼き 野菜のナムル 味噌汁(薩摩芋、麩)	米、さつまいも、コッペパン、三温糖、パン粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま、いわし(煮干し)	ほうれんそう、キャベツ、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	酢、しょうゆ	誕生会 玄米ロール 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 266 mg
26	ごはん (木) 鶏の醤油焼き 野菜の胡麻和え 澄まし汁(豆腐、人参)	米、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、かつお節、ごま	かぼちゃ、はくさい、きゅうり、だいこん、にんじん、こんぶ(だし用)、かんてん(ゼリー状)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、酒	南瓜ようかん 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.5 g カルシウム 212 mg
27	ごはん (金) クリームシチュー 野菜サラダ	じゃがいも、米、食パン、小麦粉、マーガリン、油、三温糖、ごま油	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、あおのり	酢、コンソメ、しょうゆ	和風ラスク 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 212 mg
28	他人うどん (土) 牛乳	ゆでうどん、三温糖	牛乳、卵、豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、こんぶ(だし用)、ねぎ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティックパン	エネルギー 306 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 9.0 g カルシウム 160 mg
30	ご飯 (月) 鶏の味噌焼き 野菜のおかか和え(大根) 澄まし汁(豆腐、玉葱 青葱)	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、白玉粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)	水無月 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 186 mg

今月の献立紹介(おやつ)

☆豆乳ケーキ

材料

豆乳 140cc
小麦粉 210g
油 90g
砂糖 60
ベーキングパウダー 5g

作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーを、ふるっておく。
- ②砂糖、油をよく混ぜ、豆乳を少しずつ加える。
- ③②に、①を混ぜる。
- ④型に流し入れ、180度のオーブンで20分焼く。

※たまご、牛乳を使用していないケーキです。