

献立表

吉祥院保育園(一般)

2014年07月

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				行事予定 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 (火)	ごはん 麻婆豆腐 たたきごぼう 中華スープ	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	はくさい、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、中華スープ	法蓮草ケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	594 kcal 19.7 g 20.4 g 266 mg
02 (水)	カレーライス 野菜サラダ	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ミニトマト、ズッキーニ	カレールー、酢、しょうゆ	スイカ 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 16.4 g 14.5 g 209 mg
03 (木)	ごはん 鯖の梅煮 野菜の金平 みそ汁(大根 人参 青葱)	米、三温糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、いわし(煮干し)、ごま	かぼちゃ、だいこん、とうもろこし、にんじん、れんこん、うめ干し、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	焼きとうもろこし 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 kcal 16.1 g 8.8 g 171 g
04 (金)	ごはん ローストチキン 法蓮草とオクラの土佐和え みそ汁(さつま芋・玉葱)	米、さつまいも、干しとうもろこし、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、オクラ、ねぎ、こんぶ(だし用)、焼きのり	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、本みりん、煮干だし汁	そうめん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	552 kcal 22.8 g 13.7 g 187 mg
05 (土)	カレーうどん 南瓜の煮物	ゆでうどん、ぶどうパン、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、カレールー、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	481 kcal 21.7 g 10.6 g 181 mg
07 (月)	洋風散らし寿司 切り干し大根 澄まし汁(ソーメン オクラ 人参)	米、干しとうもろこし、三温糖	牛乳、油揚げ、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、卵、かつお節	きゅうり、切り干しだいこん、オクラ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、ほしのり	酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	七夕ゼリー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	530 kcal 16.8 g 10.8 g 240 mg
08 (火)	ごはん ポークチャップ 粉吹芋 味噌汁(キャベツ えのき)	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、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、えのきたけ、ピーマン、こんぶ(だし用)、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、食塩	野菜コロッケ 昆布1枚 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	539 kcal 18.5 g 18.7 g 183 mg
09 (水)	ごはん 肉団子の甘酢あん 春雨サラダ 味噌汁(麩 わかめ)	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、焼ふ、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、酒	バナナ1/2 ソルトクラッカー2枚 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	524 kcal 18.9 g 13.6 g 191 mg
10 (木)	ごはん 鶏じゃが 味噌汁(白菜 ごぼう 人参)	じゃがいも、米、油、三温糖	牛乳、こしあん(生)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ごぼう、かんでん、こんぶ(だし用)	しょうゆ	水ようかん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	476 kcal 18.0 g 9.4 g 185 mg
11 (金)	ごはん 炒り豆腐 胡瓜の酢漬け みそ汁(大根 油揚 わかめ)	食パン、米、マヨネーズ、三温糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、卵	きゅうり、だいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、生わかめ、こんぶ(だし用)、たまねぎ	しょうゆ、酢	マヨネーズラスク 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	566 kcal 21.5 g 17.6 g 270 mg
12 (土)	きつねうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、ロールパン、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、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 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	520 kcal 21.8 g 16.0 g 249 mg
14 (月)	発芽玄米入りご飯 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(豆腐、油揚げ 法蓮草) デラウエアー	米、胚芽米、わらび餅粉、三温糖、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉、いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、ぶどう、にんじん、さやえんどう、こんぶ(だし用)、ほうれんそう	しょうゆ	わらびもち 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	511 kcal 18.2 g 11.6 g 231 mg
15 (火)	ごはん 麻婆豆腐 たたきごぼう 中華スープ	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	はくさい、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、中華スープ	法蓮草ケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	594 kcal 19.7 g 20.4 g 266 mg
16 (水)	カレーライス 野菜サラダ	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ミニトマト、ズッキーニ	カレールー、酢、しょうゆ	保育参加 スイカ 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 16.4 g 14.5 g 209 mg
17 (木)	ごはん 鯖の梅煮 野菜の金平 みそ汁(大根 人参 青葱)	米、三温糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、いわし(煮干し)、ごま	かぼちゃ、だいこん、とうもろこし、にんじん、れんこん、うめ干し、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	焼きとうもろこし 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 kcal 16.1 g 8.8 g 171 mg

18	ごはん (金) ローストチキン 法蓮草とオクラの土佐和え みそ汁(さつま芋・玉葱)	米、さつまいも、干しそうめん、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、オクラ、ねぎ、こんぶ(だし用)、焼きのり	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、本みりん、煮干だし汁	そうめん 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.7 g カルシウム 187 mg
19	(土) かやくうどん 南瓜の煮物	ぶどうパン、ゆでうどん、三温糖、油	牛乳、かまぼこ、卵、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、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 340 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.1 g カルシウム 178 mg
22	(火) ごはん ポークチャップ 粉吹芋 味噌汁(キャベツ えのき)	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、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、えのきたけ、ピーマン、こんぶ(だし用)、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、食塩	野菜コロッケ 昆布1枚 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.7 g カルシウム 183 g
23	(水) ごはん 肉団子の甘酢あん 春雨サラダ 味噌汁(麩 わかめ)	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、焼ふ、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、酒	お誕生日会 バナナ1/2 ソルトクラッカー2枚 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 191 mg
24	(木) ごはん 鶏じゃが 味噌汁(白菜 ごぼう 人参)	じゃがいも、米、油、三温糖	牛乳、こしあん(生)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ごぼう、こんぶ(だし用)、かんてん	しょうゆ	お泊り保育 水ようかん 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 9.3 g カルシウム 181 mg
25	(金) ごはん 炒り豆腐 胡瓜の酢漬け みそ汁(大根 油揚 わかめ)	米、ライ麦パン、三温糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、卵	きゅうり、だいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、生わかめ、こんぶ(だし用)、たまねぎ	しょうゆ、酢	お泊り保育 五穀パン 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.0 g カルシウム 258 mg
26	(土) きつねうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、ロールパン、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、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 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 249 mg
28	(月) 発芽玄米入りご飯 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(豆腐、油揚げ 法蓮草)	米、胚芽米、わらび餅粉、三温糖、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉、いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、こんぶ(だし用)、ほうれんそう	しょうゆ	わらびもち 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.6 g カルシウム 230 mg
29	(火) ごはん 麻婆豆腐 たたきごぼう 中華スープ	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	はくさい、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、中華スープ	法蓮草ケーキ 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.4 g カルシウム 266 mg
30	(水) カレーライス 野菜サラダ	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム	たまねぎ、キャベツ、えだまめ、にんじん、ミニトマト、ズッキーニ	カレールウ、酢、食塩、しょうゆ	枝豆 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 220 mg
31	(木) ごはん 鯖の梅煮 野菜の金平 みそ汁(大根 人参 青葱)	米、三温糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、いわし(煮干し)、ごま	かぼちゃ、だいこん、とうもろこし、にんじん、れんこん、うめ干し、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	焼きとうもろこし 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.8 g カルシウム 171 mg

(こんだてしょうかい)

水ようかん

材料 5人分

作り方

こしあん 320g ①こしあんをボウルに入れる。

粉寒天 5g ②寒天を水で溶かし、火にかける。

水 500cc ③①に②を入れ、混ぜる。

④器に入れ、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固好きな大きさにカットして出来上がり！！