

献 立 表

2013年08月

吉祥院保育園

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 (木)	ごはん 鯖の野菜あんかけ ぼりぼり胡瓜 味噌汁(薩摩芋 玉葱)	米、さつまいも、干しとうめん、油、片栗粉、三温糖	牛乳、さわら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にがり・ゴイヤ、こんぶ(だし用)	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、食塩	そうめん 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 11.5 g カルシウム 200 g
02 (金)	ハヤシライス 夏野菜サラダ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、ハム	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ズッキーニ、トマト、なす、レモン	カレールウ、酢、コンソメ	すいか 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 215 g
03 (土)	かやくうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、ぶどうパン、三温糖、油	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 8.6 g カルシウム 180 g
05 (月)	ごはん 煮魚(鯖) 酢の物 味噌汁(じゃが芋 玉葱 青葱)	食パン、米、じゃがいも、はるさめ、マーガリン、三温糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵、きな粉、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、本みりん、酒	きなこラスク 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 182 g
06 (火)	ごはん じゃが芋のそぼろカレー煮 味噌汁(豆腐 キャベツ)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、カレー粉	焼きとうもろこし 牛乳	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 10.2 g カルシウム 200 g
07 (水)	梅ご飯 鶏のさっぱり煮 野菜の金平 味噌汁(白菜 油揚 青葱)	米、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、ごま、いわし(煮干)	はくさい、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、れんこん、うめ干し、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	ヨーグルト 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.4 g カルシウム 399 g
08 (木)	ごはん 麻婆茄子 薩摩芋のレモン煮 中華スープ	米、さつまいも、小麦粉、油、黒砂糖、片栗粉、ラード、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	なす、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オクラ、コーン缶、ねぎ、レモン	中華スープ、しょうゆ	サーターアンダーギー 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 22.1 g カルシウム 195 g
09 (金)	ごはん 巨峰2粒 ポテトオムレツ 法蓮草とハムのソテー 味噌汁(冬瓜 油揚げ わかめ)	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ハム、いわし(煮干し)	ほうれんそう、かぼちゃ、ぶどう、とうがん、にんじん、たまねぎ、生わかめ、ピーマン、かんてん(ゼリー状)、こんぶ	コンソメ	南瓜ようかん 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 222 g
10 (土)	冷やしきつねうどん 南瓜の煮物	ゆでうどん、ロールパン、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 255 g
12 (月)	ごはん 鶏の梅味噌焼き 切り干し大根 澄まし汁(ソーメン わかめ)	米、わらび餅粉、干しとうめん、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、白みそ、きな粉、かつお節	切り干しだいこん、にんじん、生わかめ、うめ干し、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	わらびもち 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 231 g
13 (火)	肉うどん 煮物	ゆでうどん、食パン、じゃがいも、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、かつお節	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いちごジャム・低糖度、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 162 g
14 (水)	カレーライス 野菜サラダ(マヨネーズ)	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも)、卵、ハム	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ	カレールウ、コンソメ、酢	人参ケーキ 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 23 g カルシウム 192 g
15 (木)	ぶっかけそうめん 煮物	干しとうめん、三温糖	牛乳、かまぼこ、卵	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	めんつゆ・ストレート、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 8 g カルシウム 146 g
16 (金)	お好み焼き 味噌汁(麩 玉葱 わかめ)	小麦粉、ながいも、焼ふ、油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)、あおのり	ウスターソース	ヨーグルト 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 371 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 8.3 g カルシウム 359 g
17 (土)	かやくうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、ぶどうパン、三温糖、油	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 8.6 g カルシウム 180 g

19	ごはん （煮魚(鯖) 酢の物 味噌汁(じゃが芋 玉葱 青葱)	食パン、米、じゃがいも、はるさめ、マーガリン、三温糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵、きな粉、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、本みりん、酒	きなこラスク 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 182 g
20	ごはん （じゃが芋のそぼろカレー煮 味噌汁(豆腐 キャベツ)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、カレー粉	焼きとうもろこし 牛乳	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 10.2 g カルシウム 200 g
21	梅ご飯 （鶏のさっぱり煮 野菜の金平 味噌汁(白菜 油揚 青葱)	米、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、ごま、いわし(煮干)	はくさい、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、れんこん、うめ干し、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	保育参加 ヨーグルト 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 18.4 g カルシウム 400 g
22	ごはん （麻婆茄子 薩摩芋のレモン煮 中華スープ	米、さつまいも、小麦粉、油、黒砂糖、片栗粉、ラード、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	なす、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オクラ、コーン缶、ねぎ、レモン	中華スープ、しょうゆ	サーターアンダーギー 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 22.1 g カルシウム 195 g
23	ごはん 巨峰2粒 （ポテトオムレツ 法蓮草とハムのソテー 味噌汁(冬瓜 油揚げ わかめ)	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ハム、いわし(煮干し)	ほうれんそう、かぼちゃ、ぶどう、とうがん、にんじん、たまねぎ、生わかめ、ピーマン、かんてん(ゼリー状)、こんぶ	コンソメ	南瓜ようかん 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 222 g
24	冷やしきつねうどん （南瓜の煮物	ゆでうどん、ロールパン、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 255 g
26	ごはん （鶏の梅味噌焼き 切り干し大根 澄まし汁(ソメン わかめ)	米、わらび餅粉、干しそうめん、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、白みそ、きな粉、かつお節	切り干しだいこん、にんじん、生わかめ、うめ干し、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	わらびもち 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 231 g
27	発芽玄米入りご飯 （酢豚 味噌汁	じゃがいも、ロールパン、米、胚芽米、片栗粉、焼ふ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、パイナップル、ねぎ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒	五穀パン 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.1 g カルシウム 175 g
28	ごはん （筑前煮 味噌汁(大根 法蓮草) オレンジ1/6	じゃがいも、米、小麦粉、板こんにゃく、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節、干しえび	だいこん、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	お誕生日会 ねぎ焼き 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 199 g
29	ごはん （鯖の野菜あんかけ ぼりぼり胡瓜 味噌汁(薩摩芋 玉葱)	米、さつまいも、干しそうめん、油、片栗粉、三温糖	牛乳、さわら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にがうり・ゴーヤ、こんぶ(だし用)	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、食塩	そうめん 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 11.5 g カルシウム 200 g
30	ハヤシライス （夏野菜サラダ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、ハム	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ズッキーニ、トマト、なす、レモン	カレールウ、酢、コンソメ	スイカ 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 215 g
31	かやくうどん （野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、ぶどうパン、三温糖、油	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 8.6 g カルシウム 180 g

おいしい夏野菜を食べよう！！

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。

また、夏の太陽をいっぱいあびた旬の野菜は、ビタミンA、Cがたくさん含まれています。

からだの調子を整え、病気に負けない体をつくります。

(こんだて紹介)

ぼりぼり胡瓜

作り方

胡瓜 400g ①胡瓜を塩もみする。

塩 10g ②1時間ほど置き、さつとゆがく。

③冷蔵庫で冷やし出来上がり。