

2014年10月



献立表



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 (水)	麦ご飯 — 鮭の照り焼き — 白菜の煮びたし — 澄まし汁(ソーマン 玉葱 青葱)	さつまいも、米、麦 こがし、干しそうめ ん、油、三温糖	牛乳、さけ、さつま 揚げ、かつお節	はくさい、にんじ ん、たまねぎ、こん ぶ(だし用)、ねぎ	しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ、本 みりん、酒	揚げ芋 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 208 mg
02 (木)	ごはん — じゃが芋のそぼろ煮 — 具だくさん汁	じゃがいも、米、小 麦粉、マーガリン、 三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、淡色み そ、卵、いわし(煮 干し)	にんじん、たまね ぎ、だいこん、グリ ンピース(冷凍)、 ごぼう、こんぶ(だ し用)	しょうゆ	クッキー 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 181 mg
03 (金)	ごはん — 豆腐と豚肉の味噌炒め — 薩摩芋の炒め煮 — 味噌汁(キャベツ しめじ)	米、さつまいも、小 麦粉、油、三温糖、 板こんにゃく	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(もも)、卵、米 みそ(淡色辛み そ)、淡色みそ、い わし(煮干し)	キャベツ、たまね ぎ、にんじん、しめ じ、りんご、ピーマ ン、こんぶ(だし 用)、レモン果汁	しょうゆ	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 22.4 g カルシウム 272 g
06 (月)	わかめごはん — 煮魚(さわら) — 野菜のおひたし — 味噌汁(薩摩芋、玉葱、青葱)	米、さつまいも、小 麦粉、三温糖	牛乳、さわら、調製 豆乳、米みそ(淡 色辛みそ)、ちく わ、卵、いわし(煮 干し)	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、生わ かめ、ねぎ、こんぶ (だし用)	しょうゆ、酒	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 10.8 g カルシウム 209 mg
07 (火)	ごはん — 豚肉と春雨の炒め煮 — 中華胡瓜 — 味噌汁(麩、玉葱、青葱)	じゃがいも、米、は るさめ、三温糖、焼 ふ、マーガリン、 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛み そ)、とろけるチー ズ、いわし(煮干し)	きゅうり、たまね ぎ、にんじん、ピーマ ン、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒	ベーグドポテト 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.4 g カルシウム 243 mg
08 (水)	ごはん — 鶏肉の甘酢あんかけ — ゆで卵 — 味噌汁(豆腐、油揚げ 青葱)	米、油、片栗粉、三 温糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、木綿豆腐、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、 いわし(煮干し)	バナナ、たまね ぎ、にんじん、ピーマ ン、ねぎ、こんぶ (だし用)	酢、しょうゆ、酒	乳児お弁当保育 バナナ1/2 ソルトクラッカー2枚 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 22.9 g カルシウム 230 mg
09 (木)	ごはん — けんちん煮 — 味噌汁(白菜 えのき わかめ)	米、さといも、三温 糖、油	牛乳、焼き豆腐、 豚肉(もも)、米みそ (淡色辛みそ)、ゼ ラチン、いわし(煮 干し)	オレンジ果汁50% 飲料、はくさい、だ いこん、にんじん、 ごぼう、えのきた け、みかん缶、生 わかめ、こんぶ(だ し用)	しょうゆ、酒	オレンジゼリー 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.1 g カルシウム 248 mg
10 (金)	カレーライス — かぶと大根のサラダ	食パン、じゃがいも、 米、小麦粉、マーガ リン、油、ごま油、 三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、ハム、すりご ま	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、かぶ、 だいこん、あおのり	カレールー、酢、 コンソメ、しょうゆ	和風ラスク 牛乳	エネルギー 682 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 22.1 g カルシウム 187 mg
11 (土)	たぬきうどん — 野菜の煮物	ゆでうどん、さつま いも、ロールパン、 三温糖、片栗粉	牛乳、油揚げ、か つお節	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 599 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.9 g カルシウム 276 mg
14 (火)	ごはん — 高野豆腐の卵とじ — みそ汁(大根 人参 油揚げ)	米、小麦粉、三温 糖、マーガリン、片 栗粉	牛乳、卵、豆乳、凍 り豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚 げ	にんじん、だいこ ん、クリームコーン 缶、いんげん、まい たけ、こんぶ(だし 用)	しょうゆ、煮干だ し汁	コーン入りホットケーキ 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 263 mg
15 (水)	麦ご飯 — 鮭の照り焼き — 白菜の煮びたし — 澄まし汁(ソーマン 玉葱 青葱)	さつまいも、米、麦 こがし、干しそうめ ん、油、三温糖	牛乳、さけ、さつま 揚げ、かつお節	はくさい、にんじ ん、たまねぎ、こん ぶ(だし用)、ねぎ	しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ、本 みりん、酒	保育参加 揚げ芋 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 208 mg
16 (木)	ごはん — じゃが芋のそぼろ煮 — 具だくさん汁	じゃがいも、米、小 麦粉、マーガリン、 三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、淡色み そ、卵、いわし(煮 干し)	にんじん、たまね ぎ、だいこん、グリ ンピース(冷凍)、 ごぼう、こんぶ(だ し用)	しょうゆ	クッキー 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 181 mg
17 (金)	ごはん — 豆腐と豚肉の味噌炒め — 薩摩芋の炒め煮 — 味噌汁(キャベツ しめじ)	米、さつまいも、小 麦粉、油、三温糖、 板こんにゃく	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(もも)、卵、米 みそ(淡色辛み そ)、淡色みそ、い わし(煮干し)	キャベツ、たまね ぎ、にんじん、しめ じ、りんご、ピーマ ン、こんぶ(だし 用)、レモン果汁	しょうゆ	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 22.4 g カルシウム 272 mg
18 (土)	わかめうどん — じゃが芋の土佐煮 — ぶどうパン	ゆでうどん、じゃが いも、ぶどうパン、 三温糖	牛乳、卵、かまぼ こ、かつお節	生わかめ、こんぶ (だし用)	しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ	牛乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 7.2 g カルシウム 173 mg
20 (月)	わかめごはん — 煮魚(さわら) — 野菜のおひたし — 味噌汁(薩摩芋、玉葱、青葱)	米、さつまいも、小 麦粉、三温糖	牛乳、さわら、調製 豆乳、米みそ(淡 色辛みそ)、ちく わ、卵、いわし(煮 干し)	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、生わ かめ、ねぎ、こんぶ (だし用)	しょうゆ、酒	幼児遠足 ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 10.8 g カルシウム 209 mg

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		
21 (火)	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 中華胡瓜 味噌汁(麩、玉葱、青葱)	じゃがいも、米、はるさめ、三温糖、焼ふ、マーガリン、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒	ベーグドポテト 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.4 g カルシウム 243 mg
22 (水)	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ ゆで卵 味噌汁(豆腐、油揚げ 青葱)	米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、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、ピーマン、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、酒	お誕生日会 カステラ 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23.0 g カルシウム 230 mg
23 (木)	ごはん けんちん煮 味噌汁(白菜 えのき わかめ)	米、さといも、三温糖、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、いわし(煮干し)	オレンジ果汁50%飲料、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、みかん缶、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	オレンジゼリー 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.1 g カルシウム 248 g
24 (金)	カレーライス かぶと大根のサラダ	食パン、じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、すりごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、だいこん、あおのり	カレールー、酢、コンソメ、しょうゆ	和風ラスク 牛乳	エネルギー 682 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 22.1 g カルシウム 187 mg
25 (土)	たぬきうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、さつまいも、ロールパン、三温糖、片栗粉	牛乳、油揚げ、かつお節	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 599 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 276 mg
27 (月)	ごはん グラタン(豆乳) ブロッコリー(塩) 味噌汁(白菜 わかめ)	米、マカロニ、小麦粉、マーガリン、油、ライ麦パン	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)	食塩、コンソメ	五穀パン 牛乳	エネルギー 419 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.8 g カルシウム 204 mg
28 (火)	ごはん 高野豆腐の卵とじ みそ汁(大根 人参 油揚げ) りんご1/6	米、小麦粉、三温糖、マーガリン、片栗粉	牛乳、卵、豆乳、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、にんじん、だいこん、クリームコーン缶、いんげん、まいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、煮干だし汁	コーン入りホットケーキ 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 264 mg
29 (水)	麦ご飯 鮭の照り焼き 白菜の煮びたし 澄まし汁(ソメソメ 玉葱 青葱)	さつまいも、米、麦こがし、干しとうめん、油、三温糖	牛乳、さけ、さつまいも、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、ねぎ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、酒	揚げ芋 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.8 g カルシウム 208 mg
30 (木)	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 具だくさん汁	じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、卵、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、だいこん、グリンピース(冷凍)、ごぼう、こんぶ(だし用)	しょうゆ	クッキー 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 181 mg
31 (金)	ごはん 豆腐と豚肉の味噌炒め 薩摩芋の炒め煮 味噌汁(キャベツ しめじ)	米、さつまいも、小麦粉、油、三温糖、板こんにやく	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、りんご、ピーマン、こんぶ(だし用)、レモン果汁	しょうゆ	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 22.4 g カルシウム 272 mg

こんだて紹介

* 鶏肉の甘酢あんかけ(4人分)

鶏もも肉	400g
酒	10g
醤油	5g
片栗粉	10g
油	適量
玉葱	200g
人参	40g
ピーマン	40g
醤油	20g
砂糖	10g
酢	25g
片栗粉	15g



(作り方)

- ①鶏肉に酒・醤油で下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ②玉葱・人参・ピーマンを炒める。
- ③野菜ヒタヒタに水を入れ、砂糖・醤油・酢で味をつける。
- ④片栗粉でとろみをつける。
- ⑤①にあんをかけて盛り付けたら、出来上がり。

*あひる・りすの小さい子グループは、茸類・こんにやく・油揚げ・練り物はぬきます。

