



献立表



2014年11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 (土)	親子うどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、コッペパン、三温糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、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	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 11.3 g カルシウム 179 mg
04 (火)	ごはん 手羽元のさっぱり煮 野菜の海苔和え 味噌汁(豆腐、玉葱)	米、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏手羽肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、いわし(煮干し)	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、ほしのり	酢、しょうゆ	ヨーグルト 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.8 g カルシウム 322 mg
05 (水)	発芽玄米入りご飯 野菜のチャプチェ 薩摩芋の土佐煮 味噌汁(キャベツ、麩)	米、さつまいも、小麦粉、マーガリン、胚芽米、三温糖、はるさめ、焼ふ、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ	マーブルケーキ 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 19.7 g カルシウム 217 g
06 (木)	ごはん 筑前煮 味噌汁(そうめん わかめ)	米、じゃがいも、食パン、干しとうめん、板こんにゃく、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、ごぼう、チンゲンサイ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	たんぼっぼ試食会 パンの耳のかりんとう 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.4 g カルシウム 177 mg
07 (金)	ごはん 玉子焼き 野菜のケチャップソテー みそ汁(わかめ・たまねぎ)	米、じゃがいも、マカロニ、三温糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース(冷凍)、生わかめ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、ウスターソース・濃厚ソース、しょうゆ、本みりん	マカロニのきな粉和え 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 192 mg
08 (土)	カレーラーメン(油揚げ) 南瓜の煮物	ゆで中華めん、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、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 592 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.8 g カルシウム 244 mg
10 (月)	ごはん 麻婆豆腐 大根の酢漬け かき玉汁	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、調製豆乳、卵、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酢	人参チーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 291 mg
11 (火)	ごはん 鮭の胡麻焼き 切り干し大根 味噌汁(白菜、麩)	さつまいも、米、焼ふ、三温糖、油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、黒ごま	はくさい、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	蒸し芋 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 9.9 g カルシウム 249 mg
12 (水)	お弁当保育	小麦粉、三温糖、マーガリン、油	牛乳、おから、チーズ、卵			おからチーズドーナツ 牛乳	エネルギー 253 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 12.1 g カルシウム 182 mg
13 (木)	じゃごごはん 野菜の煮物 味噌汁(そうめん、しめじ) 柿1/6	焼きそばめん、米、さつまいも、干しとうめん、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	だいこん、かき、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、しめじ、こんぶ(だし用)、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、お好みソース	焼きそば 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.2 g カルシウム 207 mg
14 (金)	ごはん ハヤシライス 野菜サラダ	米、食パン、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、油、マーガリン、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、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	ラスク 牛乳	エネルギー 719 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.0 g カルシウム 168 mg
15 (土)	親子うどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、コッペパン、三温糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、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	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 11.4 g カルシウム 183 mg
17 (月)	ごはん 鯖の味噌煮 白菜と豚肉の煮物 澄まし汁(大根、なめこ)	米、コッペパン、三温糖、砂糖、油	牛乳、さば、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、なめこ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	玄米パン 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.7 g カルシウム 169 mg
18 (火)	ごはん 手羽元のさっぱり煮 野菜の海苔和え 味噌汁(豆腐、玉葱)	米、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏手羽肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、いわし(煮干し)	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、ほしのり	酢、しょうゆ	ヨーグルト 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.8 g カルシウム 322 mg
19 (水)	発芽玄米入りご飯 野菜のチャプチェ 薩摩芋の土佐煮 味噌汁(キャベツ、麩)	米、さつまいも、小麦粉、マーガリン、胚芽米、三温糖、はるさめ、焼ふ、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ	保育参加 マーブルケーキ 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.4 g カルシウム 214 mg

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		
20 (木)	ごはん 筑前煮 味噌汁(そうめん わかめ)	米、じゃがいも、食パン、干しとうもろこし、板こんにゃく、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、ごぼう、チンゲンサイ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	パンの耳のかりんとう 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.4 g カルシウム 177 mg
21 (金)	ごはん 玉子焼き 野菜のケチャップソテー みそ汁(わかめ・たまねぎ)	米、じゃがいも、マカロニ、三温糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース(冷凍)、生わかめ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、ウスターソース・濃厚ソース、しょうゆ、本みりん	マカロニのきな粉和え 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 192 mg
22 (土)	カレーラーメン(油揚げ) 南瓜の煮物	ゆで中華めん、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、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)、カレーウ、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 241 mg
25 (火)	ごはん 鮭の胡麻焼き 切り干し大根 味噌汁(白菜、麩)	さつまいも、米、焼ふ、三温糖、油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、黒ごま	はくさい、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	蒸し芋 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 9.9 g カルシウム 249 mg
26 (水)	ごはん ローストチキン マカロニサラダ 味噌汁(かぶ、油揚げ)	米、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ハム、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぶ、きゅうり、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	お誕生日会 コーンボール 牛乳	エネルギー 708 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 26.0 g カルシウム 218 mg
27 (木)	じゃごごはん 野菜の煮物 味噌汁(そうめん、しめじ)	焼きそばめん、米、さつまいも、干しとうもろこし、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、しめじ、こんぶ(だし用)、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、お好みソース	焼きそば 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.1 g カルシウム 204 mg
28 (金)	ごはん ハヤシライス 野菜サラダ	米、食パン、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、油、マーガリン、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、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	ラスク 牛乳	エネルギー 719 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.0 g カルシウム 168 mg
29 (土)	親子うどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、コッペパン、三温糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、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	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 11.4 g カルシウム 183 mg

☆献立紹介☆

チャプチェ

※材料(4人分)

豚ミンチ 120～150g

春雨 50～70g

人参 1/2本

胡瓜 1/2本

玉葱 1/2個

砂糖 10g(大さじ1)

醤油 20ml

胡麻油 小さじ1

チャプチェとは、韓国料理の1つで、春雨を使った定番のお惣菜です。

保育園の子どもたちにも人気のごはんが進む1品です！

※作り方

①人参は細く小さめの乱切り、胡瓜は縦半分に切り斜め薄切り
玉葱は、他に合わせ食べやすい大きさに切る。
人参・玉葱は火を通しておく。(電子レンジでOK)

②春雨を柔らかくなるまでゆで、長いので少し切っておく。

③フライパンに油をひき豚ミンチを炒め、火が通ったら野菜を入れ炒める。

④野菜がなじんだら春雨を入れ炒め、砂糖・醤油を加え味付けする。

⑤最後に胡麻油を回しいれ軽く炒めたら完成。

肌に当たる風がすっかり冷たくなってきました。

空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節です。

免疫力を上げ、風邪予防に期待できる生姜やねぎ、また冬に旬を迎える白菜や根野菜などをしっかり摂り、寒さに負けない元気な体をつくりましょう！

※あひる・りすの大グループの子どもは、こんにゃく・油揚げ・きのこ
小グループの子どもは、こんにゃく・油揚げ・きのこ・練り物抜きます。