



献立表



2015年02月

吉祥院保育園

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 行事 | 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 | 3時おやつ | |
| 02 月 | ごはん 炒り豆腐 胡瓜の酢漬け 味噌汁(そうめん・法蓮草) | 米、食パン、干しそ うめん、三温糖、片 栗粉、油、マーガ リン | 牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、卵、調 製豆乳、米みそ (淡色辛みそ)、い わし(煮干し) | きゅうり、たまねぎ、 にんじん、ほうれん そう、グリーンピース (冷凍)、こんぶ(だ し用) | しょうゆ、酢 | フレンチトースト(食パン) 牛乳 | エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 259 mg |
| 03 火 | 散らし・手巻き寿司 いわしの照り焼き 野菜の胡麻和え 澄まし汁(麩、なめこ) | 米、コッペパン、砂 糖、焼ふ、三温糖、 油 | 牛乳、いわし、卵、 ちくわ、しらす干 し、凍り豆腐、かつ お節、すりごま | はくさい、にんじ ん、ほうれんそう、 きゅうり、なめこ、焼 きのり、こんぶ(だ し用) | 酢、しょうゆ、しょ うゆ(うすくち)、 本みりん、酒、食 塩 | 節分 五穀パン 牛乳 | エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.2 g カルシウム 223 mg |
| 04 水 | ごはん ポークビーンズ ブロッコリー(醤油) 味噌汁(わかめ・たまねぎ) | 米、じゃがいも、マ カロニ、油 | 牛乳、豚肉(肩ロ ース)、米みそ(淡色 辛みそ)、大豆(ゆ で)、いわし(煮干 し) | たまねぎ、バナナ、 ブロッコリー、にん じん、生わかめ、こ んぶ(だし用) | ケチャップ、しょう ゆ、コンソメ | バナナ1/2 胡麻スティック2本 牛乳 | エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 11.8 g カルシウム 199 g |
| 05 木 | ごはん 変わりシュウマイ 春雨サラダ 味噌汁(豆腐、油揚げ) | さつまいも、米、片 栗粉、はるさめ、 油、小麦粉、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、油揚げ、すりご ま、いわし(煮干し) | はくさい、たまね ぎ、にんじん、葉ね ぎ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、酢、本 みりん | 揚げ芋 牛乳 | エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.4 g カルシウム 245 mg |
| 06 金 | 麦ご飯 じゃがいものそぼろ煮 味噌汁(キャベツ、えのき) | じゃがいも、米、小 麦粉、麦こがし、 油、三温糖、砂糖 | 牛乳、鶏ひき肉、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、いわし (煮干し) | にんじん、たまね ぎ、キャベツ、えの きたけ、いんげん、 こんぶ(だし用) | しょうゆ | 人参ケーキ 牛乳 | エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 195 mg |
| 07 土 | たぬきうどん 南瓜の煮物 | ゆでうどん、ロール パン、三温糖、片 栗粉 | 牛乳、油揚げ、か つお節 | かぼちゃ、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 600 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 20.3 g カルシウム 246 mg |
| 09 月 | ごはん 鮭の西京焼き 切り干し大根 澄まし汁(白菜、玉葱、かまぼこ) | 米、食パン、マーガ リン、三温糖、油 | 牛乳、さけ、油揚 げ、かまぼこ、白 みそ、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお節、 きな粉 | はくさい、にんじ ん、たまねぎ、切り 干しだいこん、こ んぶ(だし用) | しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ、酒 | きな粉サンド 牛乳 | エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 13.7 g カルシウム 229 mg |
| 10 火 | ごはん 野菜の煮物 かき玉汁 | ゆで中華めん、 米、さつまいも、三 温糖、片栗粉、油、 ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、豚肉(も も)、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、かつお 節 | だいこん、にんじ ん、キャベツ、れん こん、こんぶ(だ し用)、グリーンピース (冷凍)、葉ねぎ | しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ、食 塩 | 味噌ラーメン 牛乳 | エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 220 mg |
| 12 木 | ごはん 手羽元のさっぱり煮 白菜の煮びたし 味噌汁(そうめん わかめ) | じゃがいも、米、干 しそうめん、三温 糖、マーガリン | 牛乳、鶏手羽肉、ど ろけるチーズ、米 みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、いわ し(煮干し) | はくさい、だいこ ん、にんじん、生わ かめ、こんぶ(だ し用) | 酢、しょうゆ | ベーグドポテト 牛乳 | エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 246 mg |
| 13 金 | ごはん ハヤシライス 野菜サラダ | 米、じゃがいも、小 麦粉、三温糖、油、 ごま油 | 牛乳、豚肉(もも)、 調製豆乳、ハム、 卵 | 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 | ココア蒸しパン 牛乳 | エネルギー 680 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 179 mg |
| 14 土 | 他人うどん 野菜の煮物 | ゆでうどん、さつま いも、コッペパン、 三温糖 | 牛乳、卵、豚肉(も も)、かつお節 | だいこん、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 | スナックスティックパン 牛乳 | エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 10.6 g カルシウム 207 mg |
| 16 月 | ごはん 炒り豆腐 胡瓜の酢漬け 味噌汁(そうめん・法蓮草) | 米、食パン、干しそ うめん、三温糖、片 栗粉、油、マーガ リン | 牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、卵、調 製豆乳、米みそ (淡色辛みそ)、い わし(煮干し) | きゅうり、たまねぎ、 にんじん、ほうれん そう、グリーンピース (冷凍)、こんぶ(だ し用) | しょうゆ、酢 | フレンチトースト(食パン) 牛乳 | エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 259 mg |
| 17 火 | ごはん 煮魚(鱈) 野菜の胡麻和え 澄まし汁(麩、なめこ) | 米、三温糖、焼ふ | 牛乳、さわら、ちく わ、かつお節、すり ごま | はくさい、にんじ ん、ほうれんそう、 なめこ、味付けの り、こんぶ(だし用) | しょうゆ、しょうゆ (うすくち)、本み りん、酒 | おにぎり 牛乳 | エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 9.3 g カルシウム 169 mg |
| 18 水 | お弁当保育 | | 牛乳 | いちごジャム・低糖 度 | | リッツサンド 牛乳 | エネルギー 222 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 10.3 g カルシウム 163 mg |
| 19 木 | ごはん 変わりシュウマイ 春雨サラダ 味噌汁(豆腐、油揚げ) | さつまいも、米、片 栗粉、はるさめ、 油、小麦粉、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、油揚げ、すりご ま、いわし(煮干し) | はくさい、たまね ぎ、にんじん、葉ね ぎ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、酢、本 みりん | 揚げ芋 牛乳 | エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.4 g カルシウム 245 mg |

| | | | | | | | |
|----|---|-------------------------------|--|--|--------------------|----------------------------|--|
| 20 | 麦ご飯 (金) じゃがいものそぼろ煮 味噌汁(キャベツ、えのき) りんご1/8 | じゃがいも、米、小麦粉、麦こがし、油、三温糖、砂糖 | 牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用) | しょうゆ | 人参ケーキ 牛乳 | エネルギー 564 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.7 g カルシウム 196 mg |
| 23 | ごはん (月) 鮭の西京焼き 切り干し大根 澄まし汁(白菜、玉葱、かまぼこ) | 米、食パン、マーガリン、三温糖、油 | 牛乳、さけ、油揚げ、かまぼこ、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、きな粉 | はくさい、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、こんぶ(だし用) | しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒 | きな粉サンド 牛乳 | エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 13.7 g カルシウム 229 mg |
| 24 | ごはん (火) 野菜の煮物 かき玉汁 | ゆで中華めん、米、さつまいも、三温糖、片栗粉、油、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | だいこん、にんじん、キャベツ、れんこん、こんぶ(だし用)、グリーンピース(冷凍)、葉ねぎ | しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩 | 味噌ラーメン 牛乳 | エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 220 mg |
| 25 | じゃごごはん (水) 豆腐の揚げボール 酢の物 味噌汁(麩、玉葱) | 米、小麦粉、マーガリン、三温糖、片栗粉、油、ながいも、焼ふ | 牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、しらす干し、いわし(煮干し) | キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、葉ねぎ、生わかめ、パセリ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、酢、本みりん、酒 | お誕生日会 パセリとチーズのケーキ 牛乳 | エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.3 g カルシウム 287 mg |
| 26 | ごはん (木) 手羽元のさっぱり煮 白菜の煮びたし 味噌汁(そうめん わかめ) | じゃがいも、米、干しそうめん、三温糖、マーガリン | 牛乳、鶏手羽肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し) | はくさい、だいこん、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用) | 酢、しょうゆ | ベーグドポテト 牛乳 | エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 246 mg |
| 27 | ごはん (金) ハヤシライス 野菜サラダ | 米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳、ハム、卵 | 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 | ココア蒸しパン 牛乳 | エネルギー 680 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 179 mg |
| 28 | 他人うどん (土) 野菜の煮物 | ゆでうどん、さつまいも、コッペパン、三温糖 | 牛乳、卵、豚肉(もも)、かつお節 | だいこん、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 | スナックスティックパン 牛乳 | エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 10.6 g カルシウム 207 mg |

☆献立紹介☆

* 変わりシュウマイ

※材料(作りやすい分量)

- ・豚ミンチ 250g
- ・玉葱 1/2個
- ・青葱 20g
- ・片栗粉 50g
- ・醤油 小さじ2
- ・みりん 小さじ1強
- ・胡麻油 小さじ1
- ・片栗粉/小麦粉 ともに大さじ2

A

※作り方

- ①玉葱をみじん切りに、青葱を小口切りにしておく。
- ②ボールにAの具材をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③バット等に片栗粉/小麦粉を混ぜ合わせたものを敷いておく。
- ④②を一口だより少し大きめのボール型に丸め③のバットに転がし、まわりにまんべんなく粉をつけ余分な粉をはたいておく。
- ⑤蒸し器で10~15分ほど蒸して完成。
フライパン使用の場合はフライパンにクッキングシートを敷いて、その上にシュウマイを並べクッキングシートの下にコップ1杯ほどの水を入れて10分~15分ほど蒸して完成。
(途中で水が無くなっていないか確認してくださいね!)



* きな粉サンド

※材料 (2人分)

- ・食パン 2枚
- ・マーガリン 20g
- ・きな粉/砂糖 大さじ2/大さじ1

※作り方

- ①室温に戻したマーガリン、きな粉、砂糖を混ぜ合わせる。
- ②食パンの片面に①を塗りもう1枚の食パンでサンドし、1/4に切り完成。

★どちらも簡単で人気のメニューです!

※あひる・りすぐみは油揚げ、こんにゃく、きのこ練り物、ハム、ベーコンは抜いています。

きな粉サンドは本当に簡単に作れるので忙しい朝食メニューとしてもぜひ、試してみてくださいね!