



2015年05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 (金)	ごはん 煮物(ツナ入り) 味噌汁(そうめん 麩)	じゃがいも、米、小麦粉、干しそうめん、三温糖、焼ふ	牛乳、調製豆乳、かつお油漬缶、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、さやえんどう、こんぶ(だし用)大根	しょうゆ	きな粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.3 g カルシウム 190 mg	
02 (土)	わかめうどん 牛乳 野菜の煮物	生うどん、じゃがいも、ロールパン、板こんにゃく、三温糖	牛乳、卵、かまぼこ、さつま揚げ、かつお節	大根、生わかめ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	パン・ロールパン 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.3 g カルシウム 290 mg	
07 (木)	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 すまし汁(麩、玉葱)	米、焼ふ、三温糖、麩	牛乳、かつお節、味噌、豚肉、	春雨、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)ピーマン、	しょうゆ、酒	米粉パン 牛乳	エネルギー 396 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.0 g カルシウム 183 g	
08 (金)	ごはん 野菜の煮っころがし (高野豆腐入り) 味噌汁(白菜 さつま揚げ)	米、じゃがいも、小麦粉、ながいも、三温糖、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、さつま揚げ、えんどう(乾)、いわし(煮干し)、かつお節	はくさい、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、あおのり	ウスターソース、しょうゆ	お好み焼き 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 10.0 g カルシウム 222 mg	
09 (土)	肉うどん 薩摩芋の炒め煮	生うどん、コッペパン、さつまいも、三温糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、かつお節	ほうれんそう、こんぶ(だし用)、ほしのり	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 552 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.0 g カルシウム 170 mg	
11 (月)	ごはん 豆腐の中華風煮 胡瓜の酢漬け 味噌汁(麩、キャベツ)	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、焼ふ、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	マヨネーズラスク 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 252 mg	
12 (火)	ハヤシライス グリーンサラダ	じゃがいも、小麦粉、三温糖、マーガリン、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、にんにく	カレールー、酢、しょうゆ	ホットケーキ 牛乳	エネルギー 395 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 201 mg	
13 (水)	お弁当保育	フランスパン、三温糖、マーガリン	牛乳、調製豆乳、卵			お弁当保育 牛乳 フレンチトースト(フランスパン)	エネルギー 187 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 5.8 g カルシウム 123 mg	
14 (木)	筍ごはん 鮭フライ ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁(薩摩芋、玉葱)	米、さつまいも、油、パン粉、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま、いわし(煮干し)	バナナ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、たけのこ、もやし、たまねぎ、こんぶ(だし用)	本みりん、酢、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)	バナナ 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.2 g カルシウム 237 mg	
15 (金)	ごはん ツナじゃが 味噌汁(そうめん 麩)	じゃがいも、米、小麦粉、干しそうめん、三温糖、焼ふ	牛乳、調製豆乳、かつお油漬缶、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、さやえんどう、こんぶ(だし用)	しょうゆ	らいおん いちご狩り きな粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.3 g カルシウム 190 mg	
16 (土)	わかめうどん 牛乳 野菜の煮物	生うどん、じゃがいも、ロールパン、板こんにゃく、三温糖	牛乳、卵、かまぼこ、さつま揚げ、かつお節	だいこん、生わかめ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	パン・ロールパン 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.3 g カルシウム 290 mg	
18 (月)	ごはん お好みビーフンカレー味 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、ビーフン、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゼラチン、いわ	キャベツ、にんじん、まいたけ、ピーマン、レモン	しょうゆ、カレー粉	ヨーグルトゼリー 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 25.6 g カルシウム 271 mg	
19 (火)	ごはん 筑前煮 味噌汁(キャベツ、えのき)	じゃがいも、米、小麦粉、板こんにゃく、三温糖、油、ショートニング	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、さやえんどう、こんぶ(だし用)	しょうゆ	開口笑 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.3 g カルシウム 235 mg	
20 (水)	じゃごごはん 豚肉とふきと野菜の炊いたん 味噌汁(そうめん わかめ)	さつまいも、米、干しそうめん、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	だいこん、ふき、にんじん、れんこん、レモン、生わかめ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	薩摩芋のレモン煮 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 225 mg	
21 (木)	ごはん 鯖の味噌焼き 切り干し大根 すまし汁(麩、玉葱)	食パン、米、焼ふ、三温糖	牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、いちごジャム・低糖度、切り干しだいこん、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 13.7 g カルシウム 202 mg	

22 ( 金 )	ごはん 鶏肉の照煮 野菜の煮っころがし 味噌汁(白菜 さつま揚げ)	米、じゃがいも、小麦粉、ながいも、三温糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、さつま揚げ、えんどう(乾)、いわし(煮干し)、かつお節	はくさい、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、あおのり	ウスターソース、しょうゆ、酒、みりん	お好み焼き 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 10.0 g カルシウム 222 mg
23 ( 土 )	肉うどん 薩摩芋の炒め煮	生うどん、コッペパン、さつまいも、三温糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、かつお節	ほうれんそう、こんぶ(だし用)、ほしのり	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 552 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.0 g カルシウム 170 mg
25 ( 月 )	ごはん 豆腐の中華風煮 胡瓜の酢漬け 味噌汁(麩、キャベツ)	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、焼ふ、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	交通教室 マヨネーズラスク 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 252 mg
26 ( 火 )	ハヤシライス グリーンサラダ	じゃがいも、小麦粉、三温糖、マーガリン、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、にんにく	カレールー、酢、しょうゆ	ホットケーキ 牛乳	エネルギー 395 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 13.1 g カルシウム 201 mg
27 ( 水 )	豆ごはん 手羽元の醤油焼き 野菜の煮物(大根) 澄まし汁(豆腐、油揚げ)	米、わらび餅粉、三温糖	牛乳、鶏手羽肉、木綿豆腐、油揚げ、きな粉、かつお節、えんどう(乾)	かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん	誕生会 わらびもち 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.0 g カルシウム 200 mg
28 ( 木 )	ごはん 鮭フライ ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁(薩摩芋、玉葱)	米、さつまいも、油、パン粉、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま、いわし(煮干し)	バナナ、はくさい、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	らいおん遠足 バナナ 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 201 mg
29 ( 金 )	ごはん ツナじゃが 味噌汁(そうめん 麩)	じゃがいも、米、小麦粉、干しそうめん、三温糖、焼ふ	牛乳、調製豆乳、かつお油漬缶、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、さやえんどう、こんぶ(だし用)	しょうゆ	きな粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.3 g カルシウム 190 mg
30 ( 土 )	わかめうどん 牛乳 野菜の煮物	生うどん、じゃがいも、ロールパン、板こんにゃく、三温糖	牛乳、卵、かまぼこ、さつま揚げ、かつお節	だいこん、生わかめ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	パン・ロールパン 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 290 mg

調理場からのお知らせ！

きいろのげんきをたべると、つよいちからをつくります。

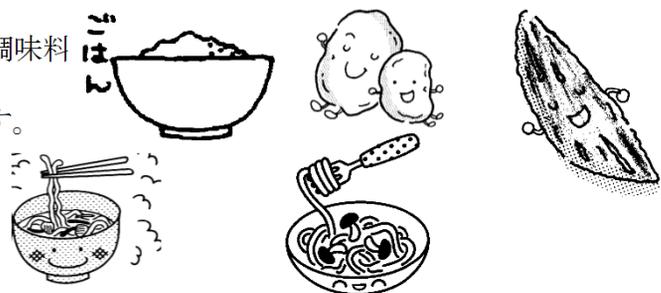
☆乳児玄関、幼児玄関にある、白いパネルを知っていますか？

その日の食材の産地と、あか きいろ みどりに色わけされた食材と、調味料

あか、きいろ、みどりにわけてある食材には、元気になる秘密があります。

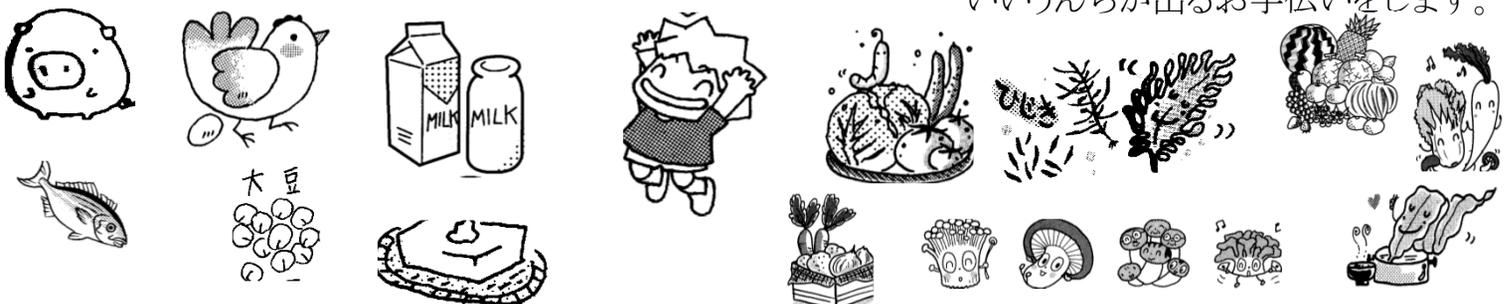
今月は、その秘密のお知らせをします。

☆元気をあか、きいろ、みどりに、色分けしています



あかのげんきをたべると、からだを丈夫にします。

みどりのげんきをたべると、病気から守ってくれたり  
いいうちが出るお手伝いをします。



☆あか、きいろ、みどりの食材を、毎日貼ってあるので「きょうは、何が入っていたかなあ？」と、みてくださいね！

※ひよこ・あひる・りす組は、こんにゃく、油揚げ、かまぼこ、竹輪、ハム、ベーコン、きのこ類、発芽玄米は、省いています。