



# 献立表



2015年07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 水	ごはん ポークチャップ 粉吹き芋 味噌汁(わかめ・えのき)	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節、干しえび	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、葉ねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩	ねぎ焼き 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.9 g カルシウム 188 mg
02 木	梅ご飯 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(そうめん・なす)	米、干しそうめん、砂糖、油	牛乳、こしあん(生)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、うめ干し、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、かんでん	しょうゆ	水ようかん 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 8.5 g カルシウム 190 mg
03 金	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜の酢漬け 澄まし汁(麩、なめこ)	米、食パン、マーガリン、三温糖、焼ふ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、こんぶ(だし用)、あおのり	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ	和風ラスク 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.1 g カルシウム 233 g
04 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、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	3 スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11.4 g カルシウム 194 mg
06 月	ごはん かぼちゃグラタン(豆乳) 味噌汁(豆腐、わかめ)	米、食パン、マカロニ、マーガリン、小麦粉、三温糖、油	牛乳、調製豆乳、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、粉チーズ、いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)	コンソメ	七夕まつり きな粉サンド 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.8 g カルシウム 235 mg
07 火	散らし寿司 ポテトサラダ(豆乳マヨネーズ) 澄まし汁(ソーメン、オクラ)	米、じゃがいも、干しそうめん、油、砂糖、三温糖	牛乳、卵、ベーコン、調製豆乳、しらす干し、凍り豆腐、かつお節	にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、こんぶ(だし用)、パセリ	酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	七夕 七夕ゼリー 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 16.9 g カルシウム 199 mg
08 水	ごはん 煮魚(鯖) 冬瓜と豚肉の煮物 味噌汁(麩、油揚げ)	ゆでうどん、米、焼ふ、三温糖、油	牛乳、さば、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	とうがん、キャベツ、にんじん、こんぶ(だし用)	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、本みりん、酒	冷やしうどん 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 187 mg
09 木	ごはん ゴーヤチャンプルー バナナ1/3 味噌汁(大根・しめじ)	米、食パン、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、にがうり・ゴーヤ、しめじ、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 493 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 210 mg
10 金	カレーライス 野菜サラダ	米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、ミニトマト、かんでん(粉)	カレールー、酢、コンソメ、しょうゆ	ヨーグルト寒天 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.3 g カルシウム 213 mg
11 土	肉うどん 薩摩芋の炒め煮	ゆでうどん、さつまいも、ロールパン、三温糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、かつお節	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 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 194 mg
13 月	ごはん 鮭の照り焼き 薩摩芋入りひじき煮 味噌汁(豆腐、青梗菜)	米、さつまいも、油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	すいか、にんじん、チンゲンサイ、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	すいか リッツ2枚 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 275 mg
14 火	ごはん 手羽元のさっぱり煮 野菜の海苔和え 味噌汁(大根、油揚げ)	米、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏手羽肉、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、かまぼこ、油揚げ、卵、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、こんぶ(だし用)、ほしのり	酢、しょうゆ	コーンチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.8 g カルシウム 267 mg
15 水	ごはん ポークチャップ 粉吹き芋 味噌汁(わかめ・えのき)	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、えだまめ、キャベツ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、食塩	枝豆 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.3 g カルシウム 173 mg
16 木	梅ご飯 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(そうめん・なす)	米、干しそうめん、砂糖、油	牛乳、こしあん(生)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、うめ干し、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、かんでん	しょうゆ	水ようかん 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 8.5 g カルシウム 190 mg
17 金	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜の酢漬け 澄まし汁(麩、なめこ)	米、食パン、マーガリン、三温糖、焼ふ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、こんぶ(だし用)、あおのり	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ	和風ラスク 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.1 g カルシウム 233 mg

18	親子うどん (土) 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、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 502 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11.4 g カルシウム 194 mg
21	ごはん (火) 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ(ドレッシング) 味噌汁(そうめん わかめ)	米、マカロニ、干しそうめん、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ゼラチン、いわし(煮干し)	オレンジ濃縮果汁、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)、かんてん	しょうゆ、酢、みりん、酒	オレンジゼリー 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 10.7 g カルシウム 200 mg
22	ごはん (水) 煮魚(鯖) 冬瓜と豚肉の煮物 味噌汁(麩、油揚げ)	ゆでうどん、米、焼ふ、三温糖、油	牛乳、さば、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	とうがん、キャベツ、にんじん、こんぶ(だし用)	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、本みりん、酒	お誕生日会 冷やしうどん 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 187 mg
23	ごはん (木) ゴーヤチャンプルー バナナ1/3 味噌汁(大根・しめじ)	米、食パン、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、にがり・ゴーヤ、しめじ、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 493 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 210 mg
24	カレーライス (金) 野菜サラダ	米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、ミニトマト、かんてん(粉)	カレールー、酢、コンソメ、しょうゆ	ヨーグルト寒天 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.3 g カルシウム 213 mg
25	肉うどん (土) 薩摩芋の炒め煮	ゆでうどん、さつまいも、ロールパン、三温糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、かつお節	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 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.5 g カルシウム 199 mg
27	ごはん (月) 鮭の照り焼き 薩摩芋入りひじき煮 味噌汁(豆腐、青梗菜)	米、さつまいも、油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	すいか、にんじん、チンゲンサイ、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	すいか リッツ2枚 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 275 mg
28	ごはん (火) 手羽元のさっぱり煮 野菜の海苔和え 味噌汁(大根、油揚げ)	米、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏手羽肉、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、かまぼこ、油揚げ、卵、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、こんぶ(だし用)、ほしのり	酢、しょうゆ	コーンチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.8 g カルシウム 267 mg
29	ごはん (水) ポークチャップ 粉吹き芋 味噌汁(わかめ・えのき)	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、えだまめ、キャベツ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、食塩	枝豆 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.3 g カルシウム 173 mg
30	ごはん (木) 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(そうめん・なす)	米、乾パン、干しそうめん、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ヨーグルト 乾パン2個 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 8.5 g カルシウム 269 mg
31	ごはん (金) 麻婆豆腐 胡瓜の酢漬け 澄まし汁(麩、なめこ)	米、ライ麦パン、三温糖、焼ふ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ	五穀パン 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 229 mg

☆献立紹介☆

暑い夏にぴったり新メニュー！

・ヨーグルト寒天  
※材料(4人分)

- ・ヨーグルト(無糖) 210g
- ・水、牛乳 共に100cc
- ・粉寒天 2g
- ・砂糖 大さじ3~4
- ・みかん缶(固形量) 100g

※作り方

- ①鍋に水・粉寒天・砂糖を入れ混ぜ合わせ、しっかり煮溶かす。(沸騰させてしっかり溶かしてください。)
- ②①に分量の牛乳と軽く混ぜてなめらかにしたヨーグルトを加え、しっかり混ぜ合わせる。
- ③冷やし固める容器にみかんとを散らばせ、上から②をそそぎ粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固めて完成！

