



献立表



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 (土) | きつねうどん 南瓜の胡麻煮 | ゆでうどん、コッペパン、三温糖 | 牛乳、油揚げ、かつお節、ごま | かぼちゃ、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 429 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 233 g |
| 03 (月) | ご飯 焼き魚(鮭) 切り干し大根 味噌汁(麩、玉葱 青葱) | 米、マカロニ、三温糖、焼ふ | 牛乳、さけ、油揚げ、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、切り干しだいこん、ねぎ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、食塩 | マカロニのきな粉和え 牛乳 | エネルギー 435 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 8.9 g カルシウム 205 g |
| 04 (火) | ごはん 豚肉と春雨の炒め煮(醤油) 胡瓜の酢漬け 味噌汁(キャベツ、えのき) | 米、はるさめ、三温糖、なたね油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、酢、酒 | 米粉パン 牛乳 | エネルギー 401 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.7 g カルシウム 182 g |
| 05 (水) | ごはん 鶏肉のトマト焼き 素麺サラダ コーンスープ | 米、干しとうもろこし、オリーブ油、三温糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ベーコン、ツナ油漬缶 | クリームコーン缶、たまねぎ、えだまめ、にんじん、きゅうり、トマト | コンソメ、酢、しょうゆ、食塩 | 枝豆 花形ビスケット 牛乳 | エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21 g カルシウム 186 g |
| 06 (木) | 梅ご飯 じゃがいものそぼろ煮 味噌汁(豆腐 さつま揚げ) | じゃがいも、ゆでうどん、米、油、砂糖 | 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、ごま、いわし(煮干し) | たまねぎ、にんじん、さやえんどう、うめ干し、ねぎ、こんぶ(だし用) | めんつゆ・ストレート、しょうゆ | 冷やしうどん(めんつゆ) 牛乳 | エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.6 g カルシウム 200 g |
| 07 (金) | ごはん ゴウヤチャンプル 南瓜の煮物 澄まし汁(大根、なめこ) | 米、三温糖、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、にんじん、こんぶ(だし用)、すいか | しょうゆ(うすくち)、しょうゆ | スイカ 胡麻スティック2本 牛乳 | エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 189 g |
| 08 (土) | カレーラーメン 野菜のおかか煮 | ゆで中華めん、じゃがいも、三温糖 | 牛乳、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)、葉ねぎ、さやえんどう | しょうゆ(うすくち)、カレールー、しょうゆ | 黒糖ロールパン 牛乳 | エネルギー 356 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 8.7 g カルシウム 180 g |
| 10 (月) | ごはん 手羽元の醤油焼き マカロニサラダ 味噌汁(麩、油揚げ) | 米、小麦粉、マカロニ、三温糖、油 | 牛乳、木綿豆腐、鶏手羽肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉、ごま、いわし(煮干し) | きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用) | 酢、本みりん、しょうゆ、酒、食塩 | きな粉蒸しパン 牛乳 | エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.7 g カルシウム 257 g |
| 11 (火) | ごはん 煮魚 夏野菜の胡麻和え 味噌汁(なす、豆腐) | じゃがいも、米、三温糖、油 | 牛乳、さば、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、すりごま | にんじん、なす、オクラ、ピーマン、はくさい、こんぶ(だし用) | しょうゆ、本みりん、酒、食塩 | 焼きポテト 牛乳 | エネルギー 411 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.6 g カルシウム 162 g |
| 12 (水) | ハヤシライス 野菜サラダ | じゃがいも、食パン、米、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油、油 | 牛乳、豚肉(もも)、ハム | キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム・低糖度 | カレールー、酢、しょうゆ | ジャムサンド 牛乳 | エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17 g カルシウム 175 g |
| 13 (木) | 焼きそば 具だくさん味噌汁 | 焼きそばめん、じゃがいも、油 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節 | キャベツ、だいこん、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、あおりのり、こんぶ(だし用) | ウスターソース | お盆申請保育 牛乳 ヨーグルト | エネルギー 309 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 7.7 g カルシウム 254 g |
| 14 (金) | ぶっかけそうめん 煮物 | さつまいも、ロールパン、干しとうもろこし、三温糖 | 牛乳、卵 | ねぎ、たまねぎ、にんじん | めんつゆ・ストレート、しょうゆ | お盆申請保育 パン・ロールパン 棒チーズ1本 牛乳 | エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.2 g カルシウム 176 g |
| 15 (土) | きつねうどん 南瓜の胡麻煮 | ゆでうどん、コッペパン、三温糖 | 牛乳、油揚げ、かつお節、ごま | かぼちゃ、こんぶ(だし用)、ねぎ | しょうゆ(うすくち)、しょうゆ | お盆申請保育 スナックスティックパン 牛乳 | エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 233 g |
| 17 (月) | ご飯 玉子焼き 切り干し大根 味噌汁(麩、玉葱 青葱) | 米、マカロニ、三温糖、焼ふ | 牛乳、卵、豚ひき肉、油揚げ、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、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用) | 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 480 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.7 g カルシウム 221 g |
| 18 (火) | ごはん 豚肉と春雨の炒め煮(醤油) 胡瓜の酢漬け 味噌汁(キャベツ、えのき) | 米、小麦粉、はるさめ、三温糖、油、なたね油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、酢、酒、食塩 | ちんすこう(塩) 牛乳 | エネルギー 531 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17 g カルシウム 180 g |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--------------------------|------------------------|--|
| 19 | ごはん (鶏肉のトマト焼き 水素麺サラダ コーンスープ) | 米、干しとうもろこし、 オリーブ油、三温糖、 ごま油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 チーズ、ベーコン、 ツナ油漬缶 | クリームコーン缶、 たまねぎ、えだまめ、 にんじん、きゅうり、 トマト | コンソメ、酢、しょうゆ、 食塩 | 枝豆 花形ビスケット 牛乳 | エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21 g カルシウム 186 g |
| 20 | 梅ご飯 (じゃがいものそばろ煮 味噌汁(豆腐 さつま揚げ)) | じゃがいも、ゆでうどん、 米、油、砂糖 | 牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 さつま揚げ、ごま、 いわし(煮干し) | たまねぎ、にんじん、 さやえんどう、うめ干し、 ねぎ、こんぶ(だし用) | めんつゆ・ストレート、 しょうゆ | 冷やしうどん(めんつゆ) 牛乳 | エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.6 g カルシウム 200 g |
| 21 | ごはん (ゴウヤチャンプル 金 南瓜の煮物 澄まし汁(大根、なめこ)) | 米、三温糖、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、 豚肉(ロース)、卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 かつお節 | かぼちゃ、だいこん、 たまねぎ、にがり、 ゴーヤ、なめこ、 にんじん、こんぶ(だし用)、 すいか | しょうゆ(うすくち)、 しょうゆ | スイカ 胡麻スティック2本 牛乳 | エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 189 g |
| 22 | カレーラーメン (野菜のおかか煮 土) | ゆで中華めん、 じゃがいも、三温糖 | 牛乳、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)、 葉ねぎ、さやえんどう | 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 356 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 8.7 g カルシウム 180 g |
| 24 | ごはん (豚肉のソテー 月 マカロニサラダ 味噌汁(麩、油揚げ)) | 米、小麦粉、麩、 マカロニ、三温糖、油 | 牛乳、豚肉、調製 豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、きな粉、ごま、 いわし(煮干し) | きゅうり、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、 こんぶ(だし用) | 酢、本みりん、 しょうゆ、酒、食塩 | きな粉蒸しパン 牛乳 | エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.7 g カルシウム 257 g |
| 25 | ごはん (煮魚 火 夏野菜の胡麻和え 味噌汁(なす、豆腐)) | じゃがいも、米、 三温糖、油 | 牛乳、さば、豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、 いわし(煮干し)、 すりごま | にんじん、なす、 オクラ、ピーマン、 はくさい、こんぶ(だし用) | しょうゆ、本みりん、 酒、食塩 | 焼きポテト 牛乳 | エネルギー 411 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.6 g カルシウム 162 g |
| 26 | ハヤシライス (野菜サラダ 水) | じゃがいも、食パン、 米、小麦粉、三温糖、 ごま油、なたね油、油 | 牛乳、豚肉(もも)、 ハム | キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 いちごジャム・低糖度 | カレーウ、酢、 しょうゆ | 誕生会 ジャムサンド 牛乳 | エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17 g カルシウム 175 g |
| 27 | ごはん (野菜の煮物 木 味噌汁(白菜 えのき)) | 米、乾パン、なたね 油、三温糖 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉(皮付き)、 米みそ(淡色辛みそ)、 いわし(煮干し) | かぼちゃ、だいこん、 はくさい、たまねぎ、 にんじん、えのきたけ、 いんげん、こんぶ(だし用) | しょうゆ | ヨーグルト 乾パン 牛乳 | エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11 g カルシウム 265 g |
| 28 | 麻婆豆腐丼 (野菜のおかか和え 金 澄まし汁(麩、わかめ)) | 米、じゃがいも、 焼ふ、片栗粉、三温糖、 ごま油、なたね油 | 牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、 かつお節 | バナナ、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 オクラ、ねぎ、 生わかめ、とうもろこし、 葉ねぎ、こんぶ(だし用) | しょうゆ(うすくち)、 しょうゆ、食塩 | ポップコーン バナナ1/3 牛乳 | エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.5 g カルシウム 259 g |
| 29 | きつねうどん (南瓜の胡麻煮 土) | ゆでうどん、コッペ パン、三温糖 | 牛乳、油揚げ、 かつお節、ごま | かぼちゃ、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 429 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 233 g |
| 31 | ご飯 (焼き魚(鮭) 月 切り干し大根 味噌汁(麩、玉葱 青葱)) | 米、マカロニ、三温糖、 焼ふ | 牛乳、さけ、油揚げ、 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、 切り干しだいこん、 ねぎ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、食塩 | マカロニのきな粉和え 牛乳 | エネルギー 435 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 8.9 g カルシウム 205 g |

暑い夏を乗り切ろう！

夏野菜には、汗で失われがちなビタミン

ミネラルが豊富に含まれています。

特に水分やカリウムを豊富に含むものが多く、

体の熱を冷ます効果や利尿効果が期待できます。

積極的に夏の野菜を摂りましょう。

夏野菜…トマト、キュウリ、オクラ、南瓜、枝豆
冬瓜、ゴーヤ、ピーマン等。

献立紹介

<焼きポテト>

じゃが芋 中2個
塩 小さじ1
油 小さじ2

作り方

- ①じゃが芋をふとめのスティック状に切る。
- ②電子レンジで、1分加熱して、取り出し油と塩を混ぜる。
- ③オーブン210度で5分～様子を見る。
- ④焼き色がつけば出来上がり。

※ひよこ、あひる、りす組は、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)
ベーコン、ハム、油揚げ、厚揚げは省きます。

