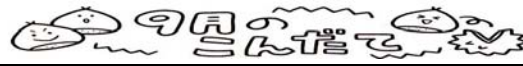


2015年09月



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 (火)	発芽玄米入りご飯 手羽元のさっぱり煮 五目金平 味噌汁(薩摩芋 玉葱)	食パン、米、さつまいも、胚芽米、板こんにゃく、黒砂糖、三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏手羽肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ごぼう、にんじん、れんこん、たまねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	黒糖ラスク 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 187 mg
02 (水)	ごはん チャプチェ バナナ1/3 味噌汁(麩、法蓮草)	米、乾パン、はるさめ、三温糖、焼ふ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、セラチン	ぶどう天然果汁、たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、かんでん(ゼリー状)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ぶどうゼリー 乾パン2個 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 10.3 g カルシウム 155 mg
03 (木)	ごはん 鮭のクリームシチュー 大根サラダ	米、じゃがいも、イングリッシュマフィン、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、豆乳、ハム	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、パセリ	酢、コンソメ、しょうゆ	ブリオッシュ 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.1 g カルシウム 181 g
04 (金)	ごはん 麻婆茄子 かきたま汁	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なす、たまねぎ、にんじん、りんご、生わかめ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	リンゴとチーズのケーキ 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 231 mg
05 (土)	わかめうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、ロールパン、三温糖	牛乳、かまぼこ、卵、かつお節	生わかめ、にんじん、たまねぎ、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 428 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 9.1 g カルシウム 180 mg
07 (月)	ごはん 炒り豆腐 ぼりぼりきゅうり 味噌汁(そうめん わかめ)	米、わらび餅粉、干しそうめん、三温糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	わらびもち 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.0 g カルシウム 232 mg
08 (火)	ごはん 鶏の塩レモン焼き パンプキンサラダ コーンスープ	米、コッペパン、油、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、ハム、豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、レモン	コンソメ、酢、食塩	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.9 g カルシウム 150 mg
09 (水)	ごはん ミートローフ 野菜の胡麻和え 味噌汁(豆腐 しめじ 青葱)	米、パン粉、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、豆乳、すりごま	キャベツ、りんご、にんじん、たまねぎ、もも缶、みかん缶、ほうれんそう、バナナ、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 304 mg
10 (木)	梅ご飯 豚じゃが 味噌汁(麩、玉葱 わかめ)	じゃがいも、米、小麦粉、三温糖、油、焼ふ	牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま	たまねぎ、にんじん、いんげん、うめ干し、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.4 g カルシウム 180 mg
11 (金)	ごはん 煮魚(鱈) 大根のそぼろ煮 味噌汁(キャベツ、玉葱)	米、小麦粉、三温糖、油、マーガリン、片栗粉	牛乳、さわら、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	焼きドーナツ 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 186 mg
12 (土)	肉うどん 野菜の煮物	ゆでうどん、ぶどうパン、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 9.9 g カルシウム 177 mg
14 (月)	ごはん 秋刀魚の梅味噌焼き 白菜の煮びたし 澄まし汁(大根、しめじ 青葱)	米、さつまいも、三温糖	牛乳、さんま、油揚げ、白みそ、かつお節	はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、うめ干し、こんぶ(だし用)、かんでん(粉)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	芋ようかん 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 208 mg
15 (火)	発芽玄米入りご飯 手羽元のさっぱり煮 五目金平 味噌汁(薩摩芋 玉葱)	食パン、米、さつまいも、胚芽米、板こんにゃく、黒砂糖、三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏手羽肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ごぼう、にんじん、れんこん、たまねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	黒糖ラスク 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 187 mg

16	ごはん (水) チャプチェ バナナ1/3 味噌汁(麩、法蓮草)	米、乾パン、はるさめ、三温糖、焼ふ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	ぶどう天然果汁、たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、かんてん(ゼリー状)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ぶどうゼリー 乾パン2個 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 10.3 g カルシウム 155 mg
17	食パン (木) 鮭のクリームシチュー 大根サラダ	食パン、じゃがいも、もち米、小麦粉、米、砂糖、三温糖、油、ごま油	牛乳、さけ、豆乳、あずき(乾)、ハム、きな粉	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、パセリ	酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	おはぎ 牛乳	エネルギー 681 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 198 mg
18	ごはん (金) 麻婆茄子 かきたま汁	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なす、たまねぎ、にんじん、りんご、生わかめ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	リンゴとチーズのケーキ 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 231 mg
24	ごはん (木) 高野豆腐の煮物 味噌汁(麩、玉葱 わかめ)	米、食パン、板こんにゃく、焼ふ、三温糖	牛乳、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、いちごジャム、生わかめ、まいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 247 mg
25	ごはん (金) 煮魚(鯖) 大根のそぼろ煮 味噌汁(キャベツ、玉葱)	米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さわら、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ヨーグルト ソルトクラッカー2枚 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 297 g
26	肉うどん (土) 野菜の煮物	ゆでうどん、ぶどうパン、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 9.9 g カルシウム 177 mg
28	ごはん (月) 秋刀魚の梅味噌焼き 白菜の煮びたし 澄まし汁(大根、しめじ 青葱)	米、さつまいも、三温糖	牛乳、さんま、油揚げ、白みそ、かつお節	はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、うめ干し、こんぶ(だし用)、かんてん(粉)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	芋ようかん 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 208 mg
29	発芽玄米入りご飯 (火) 手羽元のさっぱり煮 五目金平 味噌汁(薩摩芋 玉葱)	食パン、米、さつまいも、胚芽米、板こんにゃく、黒砂糖、三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏手羽肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ごぼう、にんじん、れんこん、たまねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	黒糖ラスク 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 187 mg
30	ごはん (水) チャプチェ バナナ1/3 味噌汁(麩、法蓮草)	米、乾パン、はるさめ、三温糖、焼ふ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	ぶどう天然果汁、たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、かんてん(ゼリー状)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	お誕生日会 ぶどうゼリー 乾パン2個 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 10.3 g カルシウム 155 mg

なぜ朝ごはんを食べるの？

朝食は脳へのエネルギー

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切な食事です！！

朝ごはんを食べないと、体が温まらず、だるくなります。力が出ないので、楽しく遊べません。

朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。

朝ごはん「基本のき」

ごはんやパンなどのエネルギー源と魚や卵などのタンパク質が多い食品を組み合わせる事です。



ごはん

適度の水分を含み、朝、起きてすぐでも食べやすく、パンより腹持ちもよい。おかずを選ばず、なんにでもあいます。



(こんだて紹介)

梅ごはん

ごはん 150g(茶碗1杯分)

梅干し 5g

白胡麻 2g

作り方

①梅干しを刻む。

②ごはんに梅干しと白胡麻を混ぜる。

③出来上がり！！

*朝ごはんをしっかり食べて、体を温めてから登園しましょう!!



味噌汁

ごはんと同じように食べやすく、タンパク質やビタミンを補ってくれます。でも、味噌汁だけでは足りないので、野菜や魚なども食べて、元気に一日をスタートさせましょう。