



2015年10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 (木)	ごはん すき焼き風煮物 味噌汁(大根、油揚げ)	さつまいも、米、砂糖、板こんにゃく、焼ふ	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、黒ごま	はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	大学芋 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 289 mg
02 (金)	じゃこごはん 筑前煮 味噌汁(そうめん、チンゲン菜)	じゃがいも、米、食パン、干しとうめん、板こんにゃく、マーガリン、三温糖、グラニュー糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	にんじん、ごぼう、チンゲンサイ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ラスク 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 179 mg
03 (土)	きつねうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	だいこん、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	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 228 mg
05 (月)	ごはん 鮭の胡麻焼き 白菜の煮物 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、片栗粉、三温糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、黒ごま、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、たまねぎ、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 573 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 227 mg
06 (火)	カレーライス 野菜サラダ	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ハム	キャベツ、にんじん、りんご、たまねぎ、きゅうり	カレールー、酢、コンソメ、しょうゆ	ヨーグルト りんご1/8 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 252 mg
07 (水)	ごはん マグロのフレーク揚げ 野菜の酢の物 澄まし汁(麩、なめこ)	米、マカロニ、片栗粉、小麦粉、油、三温糖、焼ふ、ごま油	牛乳、かつお味付けフレーク缶、ベーコン、きな粉、かつお節	キャベツ、きゅうり、れんこん、にんじん、たまねぎ、なめこ、生わかめ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ	乳児お弁当保育 マカロニのきな粉和え 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.1 g カルシウム 163 mg
08 (木)	ごはん 野菜の煮物 味噌汁(そうめん、白菜)	米、さつまいも、小麦粉、干しとうめん、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、バナナ、いんげん、レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ	バナナケーキ 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 16.5 g カルシウム 204 mg
09 (金)	ごはん ツナじゃが 味噌汁(わかめ、大根)	じゃがいも、焼きそばめん、米、油、三温糖	牛乳、ツナ油漬缶、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、グリーンピース(冷凍)、生わかめ、こんぶ(だし用)、あおのり	焼きそばソース、お好みソース、しょうゆ	焼きそば 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.7 g カルシウム 174 mg
10 (土)	玉子うどん 薩摩芋の炒め煮	ゆでうどん、さつまいも、コッペパン、三温糖、油	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節	ほうれんそう、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 471 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 9.0 g カルシウム 200 mg
13 (火)	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁(薩摩芋、キャベツ)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、ショートニング	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、調整豆乳、ごま、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、だいこん、ひじき、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、みりん	開口笑 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 248 mg
14 (水)	ごはん 揚げないコロッケ 野菜のおかか和え 味噌汁(わかめ、たまねぎ)	米、じゃがいも、三温糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、ゼラチン、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ濃縮果汁、はくさい、たまねぎ、にんじん、生わかめ、かんでん、こんぶ(だし用)	お好みソース、しょうゆ	オレンジゼリー 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 8.8 g カルシウム 181 mg
15 (木)	ごはん すき焼き風煮物 味噌汁(大根、油揚げ)	さつまいも、米、砂糖、板こんにゃく、焼ふ	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、黒ごま	はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	大学芋 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 289 mg
16 (金)	ごはん 筑前煮 味噌汁(そうめん、チンゲン菜)	じゃがいも、米、ライ麦パン、板こんにゃく、干しとうめん、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、ごぼう、チンゲンサイ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	玄米パン 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 10.8 g カルシウム 168 mg
17 (土)	きつねうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	だいこん、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	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 221 mg
19 (月)	ごはん 鮭の胡麻焼き 白菜の煮物 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、食パン、三温糖、片栗粉、油、小麦粉、コーンスターチ	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵、いわし(煮干し)、黒ごま	はくさい、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	幼児遠足 カスタードサンド 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 16.0 g カルシウム 276 mg

20	カレーライス (火) 野菜サラダ	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ハム	キャベツ、にんじん、りんご、たまねぎ、きゅうり	カレールー、酢、コンソメ、しょうゆ	ヨーグルト りんご1/8 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.6 g カルシウム 252 mg
21	ごはん (水) マグロのフレーク揚げ 野菜の酢の物 澄まし汁(麩、なめこ)	米、マカロニ、片栗粉、小麦粉、油、三温糖、焼ふ、ごま油	牛乳、かつお味付けフレーク缶、ベーコン、きな粉、かつお節	キャベツ、きゅうり、れんこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ	お誕生日会 マカロニのきな粉和え 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.1 g カルシウム 167 mg
22	ごはん (木) 野菜の煮物 味噌汁(そうめん、白菜)	米、さつまいも、小麦粉、干しそうめん、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、バナナ、いんげん、レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ	バナナケーキ 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 204 g
23	ごはん (金) ツナじゃが 味噌汁(わかめ、大根)	じゃがいも、焼きそばめん、米、油、三温糖	牛乳、ツナ油漬缶、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、グリーンピース(冷凍)、生わかめ、こんぶ(だし用)、あおのり	焼きそばソース、お好みソース、しょうゆ	焼きそば 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.7 g カルシウム 174 mg
24	玉子うどん (土) 薩摩芋の炒め煮	ゆでうどん、さつまいも、コッペンパン、三温糖、油	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節	ほうれんそう、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 463 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 8.9 g カルシウム 194 mg
26	ごはん (月) 鯖の味噌煮 春雨サラダ すまし汁(麩、豆腐)	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、焼ふ、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、さば、調製豆乳、ハム、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、すりごま	きゅうり、にんじん、たまねぎ、いちごジャム・低糖度、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、酒	イチゴジャム蒸しパン 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.7 g カルシウム 220 mg
27	ごはん (火) 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁(薩摩芋、キャベツ)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、ショートニング	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、調製豆乳、ごま、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、だいこん、ひじき、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、みりん	開口笑 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 248 mg
28	ごはん (水) 揚げないコロッケ 野菜のおかか和え 味噌汁(わかめ、たまねぎ)	米、じゃがいも、三温糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、ゼラチン、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ濃縮果汁、はくさい、たまねぎ、にんじん、生わかめ、かんでん、こんぶ(だし用)	お好みソース、しょうゆ	オレンジゼリー 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 8.8 g カルシウム 181 mg
29	ごはん (木) すき焼き風煮物 味噌汁(大根、油揚げ)	さつまいも、米、砂糖、板こんにゃく、焼ふ	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、黒ごま	はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	大学芋 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 289 mg
30	じゃごごはん (金) 筑前煮 味噌汁(そうめん、チンゲン菜)	じゃがいも、米、食パン、干しそうめん、板こんにゃく、マーガリン、三温糖、グラニュー糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	にんじん、ごぼう、チンゲンサイ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ラスク 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 179 mg
31	きつねうどん (土) 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	だいこん、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	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 228 mg

## ☆献立紹介☆

### まぐろのフレーク揚げ

※材料 (4・5人分)  
・味付きまぐろフレーク缶 1缶(280g)

- ・れんこん 120g  
(人参でもOK)
- ・玉葱 100g
- ・青葱 30g
- ・小麦粉/片栗粉 120g

### ※作り方

- ①れんこん・玉葱は荒みじん、青葱は小口切りにしておく。
- ②ボールに材料の食材をすべて入れ、よく混ぜる。
- ③食べやすい小判型に成形し170℃くらいの油で揚げる。(焦げやすいので注意して揚げてください。)

★中の具材を変えればいろんなバリエーションが楽しめます。  
コーンやキャベツ、ごぼうなどどんな食材でも合うのでぜひ、試してみてください！

