



## 献立表



2015年11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		
02 (月)	ごはん 煮魚(さわら) 白菜の煮びたし 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、食パン、マーガリン、三温糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	はくさい、にんじん、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	きな粉サンド 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.6 g カルシウム 235 mg
04 (水)	菜飯 手羽元のさっぱり煮 野菜の胡麻和え 味噌汁(そうめん 玉ねぎ)	米、干しそうめん、三温糖	牛乳、鶏手羽肉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、ごま	こんぶ(だし用)、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん(薬)	酢、しょうゆ	野菜コロッケ 昆布 2枚 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.4 g カルシウム 497 mg
05 (木)	ごはん けんちん煮 味噌汁(白菜 青葱 麩)	米、さつまいも、焼ふ、油、三温糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、こんぶ(だし用)、味付けのり	しょうゆ、酒	おにぎり 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.2 g カルシウム 255 mg
06 (金)	ハヤシライス かぶと大根のサラダ	じゃがいも、米、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ベーコン	かぶ、だいこん、たまねぎ、にんじん、りんご、きゅうり、レモン果汁	カレールー、酢、しょうゆ	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 27.0 g カルシウム 178 mg
07 (土)	野菜のあんかけうどん 薩摩芋の炒め煮	生うどん、ぶどうパン、さつまいも、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(ロース)	はくさい、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、ごぼう、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 541 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.3 g カルシウム 186 mg
09 (月)	ごはん 鶏肉の照焼 酢の物(春雨) 味噌汁(キャベツ、しめじ)	米、食パン、マーガリン、はるさめ、三温糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、きな粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、酒、みりん	きな粉サンド 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 178 mg
10 (火)	ごはん 焼き魚(鯖) 野菜の白和え 味噌汁(麩、わかめ)	米、生うどん、三温糖、焼ふ	牛乳、さば、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、ほうれんそう、生わかめ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、酒	玉子うどん 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 215 mg
11 (水)		三温糖、小麦粉、なたね油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵		食塩	お弁当保育 手作りパン 牛乳	エネルギー 261 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 7.5 g カルシウム 200 mg
12 (木)	ごはん 変わりシウマイ キャベツのおかか和え 味噌汁(豆腐 なめこ)	さつまいも、米、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、こまつな、葉ねぎ、いんげん、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	蒸し芋 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.5 g カルシウム 225 mg
13 (金)	発芽玄米入りご飯 麻婆豆腐 胡瓜の酢漬け 味噌汁(そうめん チンゲン菜)	米、小麦粉、胚芽米、干しそうめん、ながいも、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、卵、干しえび、かつお節	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、こんぶ(だし用)、あおのり	酢、しょうゆ	お好み焼き 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 289 mg
14 (土)	かやくうどん 南瓜の胡麻煮	ゆでうどん、ロールパン、三温糖、油	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節、ごま	かぼちゃ、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 435 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.9 g カルシウム 185 mg
16 (月)	ごはん 煮魚(さわら) 白菜の煮びたし 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、食パン、マーガリン、三温糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	はくさい、にんじん、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	きな粉サンド 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.6 g カルシウム 235 mg
17 (火)	ごはん ポークビーンズ 味噌汁(キャベツ、しめじ) ごまめ	米、じゃがいも、マカロニ、油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(ゆで)、いわし(煮干し)	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	みかん 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.7 g カルシウム 272 mg
18 (水)	菜飯 手羽元のさっぱり煮 野菜の胡麻和え 味噌汁(そうめん 玉ねぎ)	米、干しそうめん、三温糖	牛乳、鶏手羽肉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、ごま	こんぶ(だし用)、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん(薬)	酢、しょうゆ	野菜コロッケ 昆布 2枚 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.4 g カルシウム 497 mg
19 (木)	ごはん けんちん煮 味噌汁(白菜 青葱 麩)	米、さつまいも、焼ふ、油、三温糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、こんぶ(だし用)、味付けのり	しょうゆ、酒	おにぎり 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.2 g カルシウム 255 mg

20 (金)	ハヤシライス かぶと大根のサラダ	じゃがいも、米、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ベーコン	かぶ、だいこん、たまねぎ、にんじん、りんご、きゅうり、レモン果汁	カレーウ、酢、しょうゆ	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 27.0 g カルシウム 178 mg
21 (土)	野菜のあんかけうどん 薩摩芋の炒め煮	生うどん、ぶどうパン、さつまいも、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(ロース)	はくさい、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、ごぼう、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 541 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.3 g カルシウム 186 mg
23 (月)	ごはん 煮魚(さわら) 白菜の煮びたし 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、食パン、マーガリン、三温糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	はくさい、にんじん、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	きな粉サンド 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.6 g カルシウム 235 g
24 (火)	ごはん 焼き魚(鯖) 野菜の白和え 味噌汁(麩、わかめ)	米、生うどん、三温糖、焼ふ	牛乳、さば、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、ほうれんそう、生わかめ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、酒	玉子うどん 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 215 mg
25 (水)	ごはん 野菜の煮物(じゃが芋) バナナ1/4 豚汁	三温糖、じゃがいも、米、小麦粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、さつまいも、油揚げ、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、卵	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	お誕生会 手作りパン 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.0 g カルシウム 266 mg
26 (木)	ごはん 変わりシウマイ キャベツのおかか和え 味噌汁(豆腐 なめこ)	さつまいも、米、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、こまつな、葉ねぎ、いんげん、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	蒸し芋 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.5 g カルシウム 225 mg
27 (金)	発芽玄米入りご飯 麻婆豆腐 胡瓜の酢漬け 味噌汁(そうめん チンゲン菜)	米、小麦粉、胚芽米、干しそうめん、ながいも、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、卵、干しえび、かつお節	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、こんぶ(だし用)、あおのり	酢、しょうゆ	お好み焼き 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 289 mg
28 (土)	かやくうどん 南瓜の胡麻煮	ゆでうどん、ロールパン、三温糖、油	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節、ごま	かぼちゃ、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 435 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.9 g カルシウム 185 mg
30 (月)	ごはん 煮魚(さわら) 白菜の煮びたし 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、三温糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、にんじん、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ツイストドーナツ 牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.8 g カルシウム 216 mg

## 今月の献立紹介

手作りパン

材料

小麦粉…100g

ベーキングパウダー…小さじ1

塩 …少々(一つまみ位)

砂糖…15g

牛乳(豆乳)…大匙3

プレーンヨーグルト…大匙2

油…大匙1

手粉用…約20g

溶き卵少し



作り方

①小麦粉、ベーキングパウダー、塩をボウルに入れて泡だて器でよく混ぜる。

②耐熱の器に室温に戻した牛乳(豆乳)、砂糖を入れよく混ぜる。

③②にヨーグルト、油を加え混ぜる。

④①に③を加えながらゴムべらで混ぜる。

⑤まな板に粉を少し降り、手にも粉をつけて伸ばし5個に切って、丸める。

⑥オーブンを、190度に余熱して、⑤を、オーブンシートを敷いた鉄板に並べ、溶き卵を刷毛で塗り、(アレルギーの方は、ぬらなくてもよい)予熱したオーブンに入れ、13分焼く。

※丸めるときに、ベーコンや、チーズ、コーン、シーチキンの具を入れてもおいしいです。



☆ひよこ、あひる、りす組は、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ等)ベーコン、ハム、油揚、厚揚げは、省きます。園では2歳からたべます。