



献立表



2016年01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		
04 （ 月 ）	ごはん ツナ入り玉子焼き ひじきの煮物 味噌汁(麩 わかめ)	米、マカロニ、三温糖、焼ふ、油、砂糖	牛乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、だいたい、水煮缶詰、油揚げ、きな粉	にんじん、ひじき、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	新年会 マカロニのきな粉和え 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.0 g カルシウム 215 mg
05 （ 火 ）	ごはん チャブチェ たたきごぼう 味噌汁(キャベツ えのき)	じゃがいも、米、はるさめ、マーガリン、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ベーグドポテト 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.4 g カルシウム 227 mg
06 （ 水 ）	お弁当保育 ミニもちつき大会 		牛乳	みかん		みかん 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 153 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 5.0 g カルシウム 128 mg
07 （ 木 ）	発芽玄米入りご飯 豚じゃが 味噌汁(そうめん 小松菜)	じゃがいも、ゆでうどん、米、胚芽米、干しそうめん、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	たまごうどん 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 9.7 g カルシウム 171 mg
08 （ 金 ）	ごはん 高野豆腐の中華風煮 具だくさん汁	米、食パン、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、凍り豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、はくさい、にんじん、いちごジャム・低糖度、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 252 mg
09 （ 土 ）	親子うどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、ぶどうパン、三温糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	だいこん、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、葉ねぎ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11.9 g カルシウム 187 mg
12 （ 火 ）	ごはん 鮭の塩焼き 豆腐のあんかけ煮 味噌汁(大根 わかめ 油揚げ)	米、乾パン、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	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	バナナ1/2 かんぱん2個 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 201 mg
13 （ 水 ）	ごはん 松風焼き 野菜の海苔和え 澄まし汁(麩、なめこ)	さつまいも、米、パン粉、なたね油、焼ふ、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、こんぶ(だし用)、ほしのり	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	揚げ芋 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 197 mg
14 （ 木 ）	ごはん 根野菜の煮物 南瓜の胡麻煮 味噌汁(そうめん 法蓮草)	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、干しそうめん、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	かぼちゃ、だいこん、にんじん、れんこん、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	マーブルケーキ 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 18.5 g カルシウム 195 mg
15 （ 金 ）	カレーライス 野菜サラダ(ブロッコリー)	米、じゃがいも、食パン、小麦粉、黒砂糖、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	カレールー、酢、コンソメ、しょうゆ	黒糖ラスク 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 176 mg
16 （ 土 ）	具だくさんうどん 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、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、葉ねぎ	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 512 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 194 mg
18 （ 月 ）	ごはん ツナ入り玉子焼き ひじきの煮物 味噌汁(麩 わかめ)	米、マカロニ、三温糖、焼ふ、油、砂糖	牛乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、だいたい、水煮缶詰、油揚げ、きな粉	にんじん、ひじき、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	マカロニのきな粉和え 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.0 g カルシウム 215 mg
19 （ 火 ）	ごはん チャブチェ たたきごぼう 味噌汁(キャベツ えのき)	じゃがいも、米、はるさめ、マーガリン、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ベーグドポテト 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.4 g カルシウム 227 mg
20 （ 水 ）	ごはん 豆腐の揚げボール 野菜の酢の物 味噌汁(大根 玉葱 油揚げ)	米、ライ麦パン、片栗粉、油、ながいも、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ちくわ、油揚げ	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、本みりん、酒	玄米パン 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.8 g カルシウム 227 mg
21 （ 木 ）	発芽玄米入りご飯 豚じゃが 味噌汁(そうめん 小松菜)	じゃがいも、ゆでうどん、米、胚芽米、干しそうめん、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	たまごうどん 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 9.7 g カルシウム 171 mg

22 (金)	ごはん 煮魚(鱈) 野菜の煮物 具だくさん汁	米、食パン、さつまいも、三温糖	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、いちごジャム・低糖度、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.4 g カルシウム 189 mg
23 (土)	親子うどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、ぶどうパン、三温糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	だいこん、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、葉ねぎ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 11.9 g カルシウム 187 mg
25 (月)	ごはん 手羽元のさっぱり煮 マカロニサラダ(ドレッシング) 味噌汁(豆腐 キャベツ)	米、食パン、マカロニ、三温糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、鶏手羽肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	パンの耳のかりんとう 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 189 mg
26 (火)	ごはん 鮭の塩焼き 豆腐のあんかけ煮 味噌汁(大根 わかめ 油揚げ)	米、乾パン、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	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	バナナ1/2 かんぱん2個 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 12.5 g カルシウム 201 mg
27 (水)	炊き込みごはん 松風焼き 野菜の海苔和え 澄まし汁(麩、なめこ)	さつまいも、米、パン粉、なたね油、焼ふ、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、かまぼこ、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)、ほしのり	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、酒	お誕生日会 揚げ芋 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.6 g カルシウム 200 mg
28 (木)	ごはん 根野菜の煮物 南瓜の胡麻煮 味噌汁(そうめん 法蓮草)	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、干しそうめん、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	かぼちゃ、だいこん、にんじん、れんこん、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	マーブルケーキ 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 18.5 g カルシウム 195 mg
29 (金)	カレーライス 野菜サラダ(ブロッコリー)	米、じゃがいも、食パン、小麦粉、黒砂糖、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	カレールー、酢、コンソメ、しょうゆ	黒糖ラスク 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 176 mg
30 (土)	具だくさんうどん 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、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、葉ねぎ	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 507 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.3 g カルシウム 196 mg

明けましておめでとうございます



昨年は大変お世話になり、ありがとうございました。
本年も子どもたちにとってよりよい給食を提供できるよう努力してまいりますので
どうぞよろしくお願ひいたします。



★献立紹介★

のりで和えているのが変わっていて新

* 野菜の海苔和え

- ※材料 (4人分)
- ・キャベツ 250g (白菜でもOK)
 - ・人参 1/2本
 - ・かまぼこ 50g (ちくわでもOK)
 - ・焼きのり 適量 (味つきでもOK) (5枚入り1袋)
 - ・醤油 小さじ1.5

※作り方

- ①キャベツは2cmほどのざく切り、人参は小さめの乱切りか幅ふとめの干切りにし、ゆでる。(チンでもOK) かまぼこは短い拍子切りにする。(切り方はお好みの切り方で大丈夫です。)
- ②キャベツなどの葉物は水が出るので、手で絞って水気をきる。
- ③食材をボールに入れ、のりを細かくちぎりながら入れ醤油で味付けし全体をよく混ぜ合わせたら完成。

* パン耳かりんとう

揚げない!

- ※材料 (例)
- ・食パンのみみ 50g
 - ・砂糖/水 小さじ2/大きじ1

※作り方

- ①水に砂糖をよく溶かし砂糖水を作り、パン耳にまわしかけ全体を和える。パン耳は1cmほどの細めが作りやすいです!
- ②鉄板にシートを敷きパンを並べ190℃に熱したオーブンで10分焼き、1度取り出し裏返してさらに5分焼いて完成。