

2016年07月



献立表



吉祥院保育園(一般)

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 (金)	ごはん 麻婆豆腐 澄まし汁(麩、なめこ)	米、焼ふ、片栗粉、ごま油、三温糖、油 乾パン	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、にんじん、なめこ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ヨーグルト 乾パン 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.8 g カルシウム 291 mg
02 (土)	きつねうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、ロールパン、じゃがいも、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、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 463 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 227 mg
04 (月)	ごはん 鶏肉の照焼 春雨サラダ 味噌汁(チンゲン菜 大根)	米、食パン、はるさめ、マーガリン、グラニュー糖、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、すりごま	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、酒、みりん	シュガーサンド 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 170 mg
05 (火)	梅ご飯 煮魚(鯖) キャベツのおかか煮 味噌汁(麩 わかめ)	ゆでうどん、米、焼ふ、三温糖、油	牛乳、さくら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	キャベツ、はくさい、にんじん、うめ干し、生わかめ、こんぶ(だし用)	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、本みりん、酒	冷やしうどん(めんつゆ) 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.5 g カルシウム 180 mg
06 (水)	ごはん ゴウヤチャンプル バナナ1/8 味噌汁(じゃが芋 青葱)	米、じゃがいも、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にがうり・ゴーヤ、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	トウモロコシ 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 12.2 g カルシウム 174 mg
07 (木)	散らし寿司 じゃが芋の煮物 澄まし汁(そうめん、オクラ)	じゃがいも、米、干しそうめん、砂糖、三温糖	牛乳、卵、しらす干し、凍り豆腐、かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、さやえんどう、オクラ、こんぶ(だし用)、ほしのり	酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	七夕ゼリー 昆布 牛乳	エネルギー 396 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 6.1 g カルシウム 164 mg
08 (金)	ごはん 揚げないミンチかつ キャベツの酢漬け 味噌汁(玉葱 しめじ)	米、パン粉、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こんぶ(だし用)、すいか	しょうゆ、酢	牛乳 スイカ 胡麻スティック	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 162 mg
09 (土)	カレーラーメン 南瓜の煮物	ゆで中華めん、ぶどうパン、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、カレールーウ、しょうゆ	夏祭り ぶどうパン 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 10.8 g カルシウム 198 mg
11 (月)	ごはん 鮭の味噌焼き 切り干し大根 澄まし汁(麩、わかめ)	米、小麦粉、焼ふ、三温糖、マーガリン、なたね油	牛乳、さけ、卵、油揚げ、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	切り干しだいこん、にんじん、いちごジャム・低糖度、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	ジャム蒸しパン 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.5 g カルシウム 231 mg
12 (火)	カレーライス 野菜サラダ	じゃがいも、米、小麦粉、油、三温糖、ごま油 ビスケット	牛乳、豚肉(もも)、ハム	ぶどう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	カレールーウ、酢、コンソメ、しょうゆ	デラウェア ビスケット 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 13.2 g カルシウム 162 mg
13 (水)	ごはん チキンチャップ ぼりぼりきゅうり 味噌汁(大根、人参)	三温糖、米、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、バナナ、だいこん、キャベツ、ピーマン、こんぶ(だし用)	ケチャップ、中濃ソース、食塩	バナナのクラブティー 牛乳	エネルギー 883 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 182 mg
14 (木)	ごはん 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(そうめん 玉ねぎ)	米、食パン、干しそうめん、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、こんぶ(だし用)	しょうゆ	マヨネーズラスク 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 168 mg
15 (金)	ごはん 麻婆豆腐 澄まし汁(麩、なめこ)	米、焼ふ、片栗粉、ごま油、三温糖、油 乾パン	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、にんじん、なめこ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ヨーグルト 乾パン 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.8 g カルシウム 291 mg
16 (土)	きつねうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、ロールパン、じゃがいも、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、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 463 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 227 mg
19 (火)	梅ご飯 煮魚(鯖) キャベツのおかか煮 味噌汁(麩 わかめ)	ゆでうどん、米、焼ふ、三温糖、油	牛乳、さくら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	キャベツ、はくさい、にんじん、うめ干し、生わかめ、こんぶ(だし用)	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、本みりん、酒	冷やしうどん(めんつゆ) 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.5 g カルシウム 180 mg

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		
20 水	ごはん ゴウヤチャンプル バナナ1/8 味噌汁(じゃが芋 青葱)	米、じゃがいも、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にがうり・ゴーヤ、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	トウモロコシ 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.2 g カルシウム 174 mg
21 木	ごはん チャプチェ ブロッコリー(醤油)	米、はるさめ、三温糖、ごま油、油	牛乳、ごま、ゼラチン	りんご濃縮果汁、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、かんてん	しょうゆ	リンゴゼリー 牛乳	エネルギー 378 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 6.7 g カルシウム 156 mg
22 金	ごはん 揚げないミンチかつ キャベツの酢漬け 味噌汁(玉葱 しめじ)	米、パン粉、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こんぶ(だし用)、すいか	しょうゆ、酢	牛乳 スイカ 胡麻スティック	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 162 mg
23 土	カレーラーメン 南瓜の煮物	ゆで中華めん、ぶどうパン、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、カレールウ、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 10.8 g カルシウム 198 mg
25 月	ごはん 鮭の味噌焼き 切り干し大根 澄まし汁(麩、わかめ)	米、小麦粉、焼ふ、三温糖、マーガリン、なたね油	牛乳、さけ、卵、油揚げ、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	切り干しだいこん、にんじん、いちごジャム・低糖度、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	ジャム蒸しパン 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 11.5 g カルシウム 231 mg
26 火	カレーライス 野菜サラダ	じゃがいも、米、小麦粉、油、三温糖、ごま油 ビスケット	牛乳、豚肉(もも)、ハム	ぶどう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	カレールウ、酢、コンソメ、しょうゆ	デラウェア ビスケット 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 162 mg
27 水	ごはん チキンチャップ ぼりぼりきゅうり 味噌汁(大根、人参)	三温糖、米、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、バナナ、だいこん、キャベツ、ピーマン、こんぶ(だし用)	ケチャップ、中濃ソース、食塩	お誕生日会 バナナのクラフティー 牛乳	エネルギー 883 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 20.0 g カルシウム 182 mg
28 木	ごはん 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(そうめん 玉ねぎ)	米、干しそうめん、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、こんぶ(だし用)	しょうゆ	らいおん組お泊り保育 五穀パン 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 7.9 g カルシウム 152 mg
29 金	ごはん 麻婆豆腐 澄まし汁(麩、なめこ)	米、焼ふ、片栗粉、ごま油、三温糖、油 乾パン	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、にんじん、なめこ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	らいおん義海お泊り保育 ヨーグルト 乾パン 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.8 g カルシウム 291 mg
30 土	きつねうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、ロールパン、じゃがいも、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、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 463 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.1 g カルシウム 227 mg

今月のおやつ紹介

<バナナのクラフティー>

材料

- ・バナナ 2本
- ・卵 3個
- ・小麦粉 30g
- ・生クリーム 200cc
- ・砂糖 100g



作り方

- ①卵を溶いたら、砂糖、小麦粉、生クリームを入れてよくかき混ぜ合わせます。
- ②オーブンを170℃に余熱をします。
- ③生地を耐熱のお皿に入れて、輪切りにしたバナナをのせ、オーブンに入れて30分焼いたら出来上がり。

☆アツアツもおいしいですが、さまして冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいです。夏は、冷やして食べるのをお勧めします。バナナだけでなく好きな果物を入れてもおいしいです。りんご、イチゴ、チェリー、ブルーベリー、ブドウ、などなど・・・。



※ひよこ組、あひる組は、きのこ類、ベーコン、ハム、練り物、竹輪、さつま揚げ、油揚げ等、2歳までは、省いています。

