



献立表



2016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 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(わかめ 玉ねぎ)	米、食パン、板こんにゃく、焼ふ、油、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、はくさい、にんじん、いちごジャム・低糖度、ねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 242 mg
02 (金)	ごはん 鶏肉の照り煮 粉吹芋 味噌汁(大根、チンゲン菜、油揚げ)	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、こんぶ(だし用)、パセリ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	バナナ1/2 リッツ2枚 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 11.1 g カルシウム 181 mg
03 (土)	肉うどん 南瓜の煮物	ゆでうどん、ロールパン、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	かぼちゃ、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	パン・ロールパン 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 10.6 g カルシウム 187 g
05 (月)	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ(ドレッシング) 味噌汁(麩、しめじ)	米、食パン、マカロニ、マーガリン、焼ふ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、こんぶ(だし用)、あおのり	ケチャップ、酢、しょうゆ、カレー粉	和風ラスク 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.5 g カルシウム 168 mg
06 (火)	ごはん 煮魚(鯖) 白菜の煮びたし 味噌汁(豆腐、玉葱)	米、三温糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゼラチン	オレンジ濃縮果汁、はくさい、にんじん、たまねぎ、みかん缶、こんぶ(だし用)、かんてん	しょうゆ、本みりん、酒	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 21.6 g 脂 質 13.0 g カルシウム 221 mg
07 (水)	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ	じゃがいも、米、ライ麦パン、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、パセリ	酢、コンソメ、しょうゆ	玄米パン 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.4 g カルシウム 184 mg
08 (木)	ごはん 豆腐と豚肉の味噌炒め 中華胡瓜 澄まし汁(わかめ、えのき)	焼きそばめん、米、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、えのきたけ、こんぶ(だし用)、生わかめ、あおのり	しょうゆ(うすくち)、焼きそばソース、お好みソース、酢、しょうゆ	焼きそば 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 223 mg
09 (金)	ごはん 豚じゃが 味噌汁(そうめん、小松菜)	じゃがいも、米、干しそうめん、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、カルピス	たまねぎ、にんじん、こまつな、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	かき氷 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 8.7 g カルシウム 182 mg
10 (土)	きつねうどん 薩摩芋の煮物	ゆでうどん、さつまいも、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	たまねぎ、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 538 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.4 g カルシウム 235 mg
12 (月)	ごはん 秋刀魚の梅味噌焼き 切り干し大根 澄まし汁(豆腐、白菜)	米、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さんま、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、かつお節	なし、はくさい、にんじん、切り干しだいこん、うめ干し、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	ヨーグルト 梨1/8 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 321 mg
13 (火)	ごはん チャプチェ ブロッコリー(醤油) 味噌汁(麩、なめこ)	さつまいも、米、はるさめ、焼ふ、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、なめこ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	焼きポテト 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 10.6 g カルシウム 173 mg
14 (水)	ごはん 野菜の煮物 味噌汁(そうめん、油揚げ、青葱)	さつまいも、米、小麦粉、マーガリン、三温糖、干しそうめん、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、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 581 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.8 g カルシウム 210 mg
15 (木)	ごはん すき焼き風煮物 味噌汁(わかめ 玉ねぎ)	米、食パン、板こんにゃく、焼ふ、油、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、はくさい、にんじん、いちごジャム・低糖度、ねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 242 mg
16 (金)	ごはん 鶏肉の照り煮 粉吹芋 味噌汁(大根、チンゲン菜、油揚げ)	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、こんぶ(だし用)、パセリ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	バナナ1/2 リッツ2枚 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 11.1 g カルシウム 181 mg
20 (火)	ごはん 煮魚(鯖) 白菜の煮びたし 味噌汁(豆腐、玉葱)	米、三温糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゼラチン	オレンジ濃縮果汁、はくさい、にんじん、たまねぎ、みかん缶、こんぶ(だし用)、かんてん	しょうゆ、本みりん、酒	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 21.6 g 脂 質 13.0 g カルシウム 221 mg

21	食パン （クリームシチュー 水 ） 野菜サラダ	食パン、じゃがいも、もち米、米、砂糖、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、あずき(乾)、ベーコン、きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、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 605 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 205 mg
23	ごはん （豚じゃが 金 ） 味噌汁(そうめん、小松菜)	じゃがいも、米、小麦粉、干しとうもろ、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、卵	たまねぎ、にんじん、コーン缶、こまつな、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	コーンチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 10.4 g カルシウム 224 mg
24	きつねうどん （薩摩芋の煮物 土 ）	ゆでうどん、さつまいも、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	たまねぎ、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 538 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.4 g カルシウム 235 mg
26	ごはん （鮭の西京焼き 月 ） 切り干し大根 澄まし汁(豆腐、白菜)	米、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なし、はくさい、にんじん、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	ヨーグルト 梨1/8 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 10.5 g カルシウム 319 mg
27	ごはん （チャプチェ 火 ） ブロッコリー(醤油) 味噌汁(麩、なめこ)	さつまいも、米、はるさめ、焼ふ、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、なめこ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	焼きポテト 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 10.6 g カルシウム 173 mg
28	ごはん （野菜の煮物 水 ） 味噌汁(そうめん、油揚げ、青葱)	さつまいも、米、小麦粉、マーガリン、三温糖、干しとうもろ、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	お誕生日会 マーブルケーキ 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.8 g カルシウム 210 mg
29	ごはん （すき焼き風煮物 木 ） 味噌汁(わかめ 玉ねぎ)	米、食パン、板こんにゃく、焼ふ、油、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、はくさい、にんじん、いちごジャム・低糖度、ねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 242 mg
30	ごはん （鶏肉の照り煮 金 ） 粉吹芋 味噌汁(大根、チンゲン菜、油揚げ)	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、こんぶ(だし用)、パセリ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	バナナ1/2 リッツ2枚 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 11.1 g カルシウム 181 mg

☆献立紹介☆

☆タンドリーチキン

※材料	(4人分)	
・鶏もも肉	300g	A
・ヨーグルト(無糖)	90g	
・ケチャップ	30g	
・カレー粉	3g	
(カレールウでもOK)		
・醤油	2g	

※作り方

- ①カレー粉をフライパンで少し色が変わり、香りがでるまで乾煎りする。(カレールウなら刻んでおく。)
- ②Aをボールに入れよく混ぜ合わせておく。
- ③食べやすい大きさに切った鶏もも肉を②のボールに入れ混ぜ、20分ほど漬けておく。
- ④180℃のオーブンで10～15分ほど焼いて。(焦げやすいので様子を見ながら、焦げそうならアルミをかぶせて下さい。)



☆オレンジゼリー

※材料	
・オレンジジュース	500cc
(果汁100%)	
・砂糖	46g
・ゼラチン	5g
(溶かすお湯40℃くらい)	60cc
・粉寒天	3g
(溶かす水)	150cc

※作り方

- ①鍋に寒天と分量の溶かす水を入れ、火にかけて、寒天を溶かす。
- ②違う鍋に500ccのオレンジジュースのうち、200ccを入れあたため砂糖を入れて溶かす。
- ④ボールにゼラチンを入れ、分量の溶かすお湯でゼラチンを溶かす。
- ⑤②の鍋の火を止めて溶かした寒天とゼラチンを入れ混ぜて、さらに残りのオレンジジュースを入れてよく混ぜる。
- ⑥カップに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に2～3時間入れ固まったら完成。

★どちらも残暑厳しいこの時期にぴったりの献立です！！
ぜひ、作ってみて下さい！



19:11

19:11