

10がつの献立表

2016年10月

吉祥院保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 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		エネルギー	たんぱく質	脂質
01 (土)	たぬきうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、三温糖、片栗粉	牛乳、油揚げ、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)、グリーンピース(冷凍)	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 575 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.2 g カルシウム 288 mg		
03 (月)	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋入りひじき煮 澄まし汁(大根、なめこ)	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、油、砂糖、マーガリン	牛乳、さば、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、にんじん、なめこ、いちごジャム・低糖度、ひじき、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	牛乳 ジャム蒸しパン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 242 mg		
04 (火)	ごはん 鶏の唐揚げ パンプキンサラダ 味噌汁(白菜 しめじ)	米、油、片栗粉、小麦粉、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒	バナナ 乾パン2個 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.6 g カルシウム 158 mg		
05 (水)	菜飯 野菜の煮物(薩摩芋) 味噌汁(そうめん わかめ)	米、食パン、さつまいも、干しとうめい、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	だいこん、にんじん、生わかめ、だいこん(葉)、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	マヨネーズブラスク 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.6 g カルシウム 191 mg		
06 (木)	ごはん 変わりシュウマイ 酢の物 味噌汁	さつまいも、米、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま油 麩	牛乳、豚ひき肉、ちくわ 味噌	はくさい、たまねぎ、にんじん、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ 昆布 えのき	しょうゆ、酢、本みりん	焼き芋 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.7 g カルシウム 169 mg		
07 (金)	カレーライス 野菜サラダ	じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、チーズ、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	カレールー、酢、コンソメ、しょうゆ	チーズいりケーキ 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 23.9 g カルシウム 226 mg		
08 (土)	具だくさんうどん 薩摩芋の土佐煮	ゆでうどん、さつまいも、コッペパン、三温糖、油、ごま油	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	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.2 g カルシウム 193 mg		
11 (火)	ごはん 鮭の塩焼き 煮物 味噌汁(そうめん 青葱)	米、干しとうめい、三温糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	野菜コロッケ 牛乳	エネルギー 407 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 9.5 g カルシウム 144 mg		
12 (水)	ごはん ハンバーグ(和風) 野菜の煮びたし 味噌汁(麩、なめこ)	米、パン粉、焼ふ、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、なめこ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	乳児お弁当保育 きりんお芋ほり カステラ 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.5 g カルシウム 194 mg		
13 (木)	ごはん 麻婆豆腐 中華胡瓜 澄まし(白菜 人参)	米、さつまいも、三温糖、マーガリン、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酢	スイートポテト 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 256 mg		
14 (金)	ごはん ツナじゃが 豚汁	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、かつお油漬缶、さつまいも、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、だいこん、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ヨーグルト リッツ 牛乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.1 g カルシウム 229 mg		
15 (土)	たぬきうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、三温糖、片栗粉	牛乳、油揚げ、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)、グリーンピース(冷凍)	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 575 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.2 g カルシウム 288 mg		
17 (月)	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋入りひじき煮 澄まし汁(大根、なめこ)	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、油、砂糖、マーガリン	牛乳、さば、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、にんじん、なめこ、いちごジャム・低糖度、ひじき、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	幼児 遠足 牛乳 ジャム蒸しパン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 242 mg		
18 (火)	ごはん 鶏の唐揚げ パンプキンサラダ 味噌汁(白菜 しめじ)	米、油、片栗粉、小麦粉、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒	バナナ 乾パン2個 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.6 g カルシウム 158 mg		
19 (水)	菜飯 野菜の煮物(薩摩芋) 味噌汁(そうめん わかめ)	米、食パン、さつまいも、干しとうめい、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	だいこん、にんじん、生わかめ、だいこん(葉)、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	マヨネーズブラスク 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.6 g カルシウム 191 mg		

20	ごはん （ 木 ） 変わりシウマイ 酢の物 味噌汁	さつまいも、米、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま油 麩	牛乳、豚ひき肉、ちくわ 味噌	はくさい、たまねぎ、にんじん、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ 昆布 えのき	しょうゆ、酢、本みりん	焼き芋 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.7 g カルシウム 169 mg
21	カレーライス （ 金 ） 野菜サラダ	じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、チーズ、ベーコン	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	チーズいりケーキ 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 23.9 g カルシウム 226 mg
22	具だくさんうどん （ 土 ） 薩摩芋の土佐煮	ゆでうどん、さつまいも、コッペパン、三温糖、油、ごま油	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	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.2 g カルシウム 193 g
24	ごはん （ 月 ） 鶏肉の照り煮 野菜のおかか和え 澄まし汁(玉葱 わかめ)	米、食パン、マーガリン、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、かつお節、きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、みりん	きな粉サンド 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 10.8 g カルシウム 162 mg
25	ごはん （ 火 ） 鮭の塩焼き 煮物 味噌汁(そうめん 青葱)	米、干しそうめん、三温糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	野菜コロッケ 牛乳	エネルギー 407 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 9.5 g カルシウム 144 mg
26	ごはん （ 水 ） ハンバーグ(和風) 野菜の煮びたし 味噌汁(麩、なめこ)	米、パン粉、焼ふ、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、なめこ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	お誕生会 メロンパン 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.5 g カルシウム 194 mg
27	ごはん （ 木 ） 麻婆豆腐 中華胡瓜 澄まし(白菜 人参)	米、さつまいも、三温糖、マーガリン、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酢	スイートポテト 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 256 mg
28	ごはん （ 金 ） ツナじゃが 豚汁	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、かつお油漬、かつお揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、だいこん、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ヨーグルト リッツ 牛乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.1 g カルシウム 229 mg
29	カレーライス （ 土 ）	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん	カレールウ、コンソメ	秋祭り 黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.1 g カルシウム 137 mg
31	ごはん （ 月 ） 鯖の味噌煮 薩摩芋入りひじき煮 澄まし汁(大根、なめこ)	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、油、砂糖、マーガリン	牛乳、さば、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、にんじん、なめこ、いちごジャム・低糖度、ひじき、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	牛乳 ジャム蒸しパン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 242 mg

### 献立の紹介

※ひよこ組、あひる組は、きのこ類、さつまいも揚げ、油揚げ、竹輪、ベーコン、ハム抜きます。

### カレーライス

### ごはん

豚肉・・・300g

じゃが芋・・・中個

人参・・・中1本

玉葱・・・1個

チキンコンソメ・・・2個

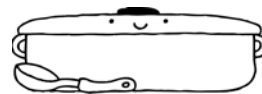
小麦粉・・・100g片栗粉でもよい。

カレールー1箱(180g)

### 作り方

- ①じゃが芋、人参、玉葱を切る。
- ②鍋に油をひき豚肉を炒める。
- ③豚肉を炒めた鍋に①の材料を入れ炒める。
- ④水を1800cc入れて煮込む。
- ⑤野菜に火が通ったら、コンソメを入れて、火を止めルーを入れる。
- ⑥再び煮込み、水溶き小麦粉か、片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

※これは、保育園の作り方なので、小麦粉や、片栗粉を使わない場合は、水を1300ccにしてください。



☆子供たちに人気の保育園のカレーライス！ぜひお家でもつくってくださいね！

