



献立表



2017年03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 (水)	ごはん — 鮭の塩焼き — ポテトサラダ — 味噌汁(なめこ、豆腐)	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	きゅうり、たまねぎ、にんじん、なめこ、こんぶ(だし用)	食塩	ヨーグルト パンの耳のかりんとう 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 271 mg
02 (木)	ごはん — クリームシチュー — 野菜サラダ	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、りんご、レモン果汁、パセリ	酢、コンソメ、しょうゆ	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 670 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 24.8 g カルシウム 235 mg
03 (金)	散らし寿司 — 野菜の煮物 — 澄まし汁(麩、わかめ)	米、さつまいも、砂糖、焼ふ、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、卵、かつお節、凍り豆腐	だいこん、みかん、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、生わかめ、いんげん、こんぶ(だし用)、焼き	酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	ひなあられ みかん1/4 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 9.6 g カルシウム 176 mg
04 (土)	カレーライス — マカロニサラダ	米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、きゅうり	カレールー、酢、コンソメ、しょうゆ	らいおんぐみ保育参加 黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 682 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 146 mg
06 (月)	ごはん — 鶏の唐揚げ — マカロニサラダ — 味噌汁(キャベツ、えのき)	米、食パン、マカロニ、油、マーガリン、片栗粉、グラニュー糖、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒	ラスク 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.3 g カルシウム 154 mg
07 (火)	ごはん — 煮魚(鯖) — 薩摩芋入りひじき煮 — 味噌汁(大根、白菜)	焼きそばめん、米、さつまいも、三温糖、油	牛乳、さわら、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	はくさい、だいこん、キャベツ、にんじん、ひじき、こんぶ(だし用)、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、お好みソース、本みりん、酒	焼きそば 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 216 mg
08 (水)	お弁当保育 — 豚汁大会	板こんにゃく	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、はくさい、たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、こんぶ(だし用)		お弁当保育・豚汁大会 豚汁 牛乳	エネルギー 127 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 6.0 g カルシウム 141 mg
09 (木)	ごはん — 麻婆豆腐 — 胡瓜の酢漬け — 澄まし汁(そうめん、法連草)	じゃがいも、米、干しそうめん、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、食塩	お誕生日会 焼きポテト 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 218 mg
10 (金)	ごはん — 筑前煮 — 味噌汁(わかめ、玉葱)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、板こんにゃく、油	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	きな粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 187 mg
11 (土)	コッペパン		牛乳			スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 142 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 3.3 g カルシウム 63 mg
13 (月)	ごはん — 高野豆腐の中華風煮 — 味噌汁(そうめん、白菜)	米、食パン、干しそうめん、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)	はくさい、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	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 233 mg
14 (火)	そばろどんぶり — 大根と揚げのたいたん — 味噌汁(キャベツ、玉葱、青葱)	米、さつまいも、三温糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	スイートポテト 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.0 g カルシウム 212 mg
15 (水)	ごはん — 鮭の塩焼き — ポテトサラダ — 味噌汁(なめこ、豆腐)	米、じゃがいも、コッペパン、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	きゅうり、たまねぎ、にんじん、なめこ、こんぶ(だし用)	食塩	メロンパン 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 189 mg
16 (木)	食パン — クリームシチュー — 野菜サラダ	食パン、じゃがいも、もち米、小麦粉、砂糖、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、あずき(乾)、チーズ、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 576 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 236 mg
17 (金)	炊き込みごはん — 野菜の煮物 — 澄まし汁(麩、わかめ)	米、さつまいも、焼ふ、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	みかん、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、酒	みかん1/2 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 9.0 g カルシウム 202 mg

18 (土)	肉うどん 南瓜の胡麻煮	ゆでうどん、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かつお節、すりごま	かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、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 496 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 10.7 g カルシウム 182 mg
21 (火)	ごはん 煮魚(鯖) 薩摩芋入りひじき煮 味噌汁(大根、白菜)	焼きそばめん、米、さつまいも、三温糖、油	牛乳、さわら、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	はくさい、だいこん、キャベツ、にんじん、ひじき、こんぶ(だし用)、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、お好みソース、本みりん、酒	焼きそば 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 216 mg
22 (水)	ごはん 変わりシュウマイ 煮物 味噌汁(麩、しめじ)	米、片栗粉、焼ふ、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	牛乳 バナナ ルヴァン2枚	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.0 g カルシウム 174 mg
23 (木)	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜の酢漬け 澄まし汁(そうめん、法連草)	じゃがいも、米、干しそうめん、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、食塩	焼きポテト 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 218 mg
24 (金)	ごはん 筑前煮 味噌汁(わかめ、玉葱)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、板こんにゃく、油	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	きな粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 187 mg
27 (月)	ごはん 高野豆腐の中華風煮 味噌汁(そうめん、白菜)	米、食パン、干しそうめん、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)	はくさい、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	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 233 mg
28 (火)	そばろどんぶり 大根と揚げのたいたん 味噌汁(キャベツ、玉葱、青葱)	米、さつまいも、三温糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	スイートポテト 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.0 g カルシウム 212 mg
29 (水)	わかめうどん じゃが芋の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、食パン、三温糖、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、かまぼこ、かつお節	にんじん、たまねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ヨーグルト パンの耳のかりんとう 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 7.4 g カルシウム 242 mg
30 (木)	焼きそば 中華スープ(わかめ、卵、もやし)	焼きそばめん、小麦粉、油、三温糖	牛乳、卵、豚肉(もも)、かつお節	キャベツ、にんじん、緑豆もやし、りんご、生わかめ、こんぶ(だし用)、レモン果汁、あおのり	焼きそばソース、お好みソース、中華スープ	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 20.6 g カルシウム 174 mg
31 (金)	カレーうどん 薩摩芋の炒め煮	ゆでうどん、さつまいも、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	みかん、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、しょうゆ	みかん1/2 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.0 g カルシウム 214 mg

☆献立紹介☆

*変わりシュウマイ

※材料 (3~4人分)

・豚ミンチ	300g
・玉葱	150g
・青葱	10g
・片栗粉	60g
・みりん	大さじ3/4
・醤油	大さじ1
・胡麻油	小さじ1

(まわりにまぶす用)

・片栗粉	} 適量(1:1の割合で)
・小麦粉	

※作り方

- ①玉葱はみじん切り、青葱は小口切りにしておく。
- ②大きめのボールに豚ミンチを入れ少し練る。
次に、①の野菜とAの調味料を入れ、粘りが出てまとまってくるまでよく混ぜ合わせる。
- ③パットか浅めのお皿にまぶす用の片栗粉と小麦粉を広げておく。
そこに②をピンポン球ほどの大きさ・形に丸めて置いて、粉をまぶしていく。
- ④お皿に並べ上にグリーンピースを1つのせ、蒸し器で10~15分くらい蒸して完成。

★3月の献立は今年度最後の月の献立という事で、子ども達に好きな給食のメニューのアンケートをとり作成しました。中でも人気があったのがこの変わりシュウマイで、1つ1つ皮で包む手間がなく簡単にシュウマイが作れます。ぜひ、お家でも試してみてください！

