



8がつのこんだて



吉祥院保育園

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 (火)	ごはん 野菜の煮物 味噌汁(ソーメン 玉葱 わかめ)	米、じゃがいも、干しとうもろこし、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ヨーグルト ウエハース 2枚 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.0 g カルシウム 233 mg
02 (水)	コーンごはん ローストチキン 鶏の照り煮(ひよこ・あひる) マカロニサラダ(ドレッシング)	米、マカロニ、わらび餅粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、きな粉、ごま	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、オクラ、えのきたけ	しょうゆ、酢、コンソメ、本みりん、食塩、酒	わらびもち 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.3 g カルシウム 163 mg
03 (木)	ごはん 煮魚(鯖) 酢の物 煮物(ひよこ・あひる)	味噌汁(麩 しめじ 青葱) 米、小麦粉、油、三温糖、焼ふ、じゃがいも	牛乳、さば、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	きゅうり、もやし、トマト、生わかめ、ブルーベリー、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、酢、本みりん、酒	ブルーベリーケーキ 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 19.7 g カルシウム 177 mg
04 (金)	ごはん ゴーヤチャンプルー バナナ1/3 味噌汁(薩摩芋 玉葱)	米、さつまいも、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、えだまめ、にんじん、にがり・ゴーヤ、こんぶ(だし用)、バナナ	食塩、しょうゆ	枝豆 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 245 mg
05 (土)	わかめうどん 南瓜煮	ゆでうどん、コッペパン、三温糖	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節	かぼちゃ、生わかめ、こんぶ(だし用)	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 357 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 6.7 g カルシウム 161 mg
07 (月)	ごはん 鮭の塩焼き 冬瓜の煮物 味噌汁(麩 玉葱 青葱)	米、食パン、マーガリン、片栗粉、焼ふ、油、三温糖	牛乳、さけ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、とうがら、はくさい、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、あおのり	しょうゆ、食塩	和風ラスク 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 171 mg
08 (火)	ハヤシライス 野菜サラダ	じゃがいも、米、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、ハム	すいか、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	カレールー、コンソメ	すいか 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.3 g カルシウム 159 mg
09 (水)	ごはん 麻婆茄子 中華スープ	米、生うどん、片栗粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	なす、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)、ほしのり	めんつゆ・ストレート、中華だし、しょうゆ	ぶっかけうどん 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.2 g カルシウム 190 mg
10 (木)	梅ご飯 炊き合わせ 味噌汁(ソーメン 人参 青葱)	米、板こんにゃく、三温糖、干しとうもろこし	牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、ゼラチン	ぶどう天然果汁、だいこん、かぼちゃ、にんじん、うめ干し、ねぎ、こんぶ(だし用)、かんてん(ゼリー状)	しょうゆ	ぶどうゼリー ルヴァン2枚 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 7.3 g カルシウム 182 mg
12 (土)	かしわうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、ロールパン、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、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 430 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.9 g カルシウム 174 mg
14 (月)	焼きそば 味噌汁(麩 玉葱)	焼きそばめん、焼ふ、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、あおのり、こんぶ(だし用)	ウスターソース	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.0 g カルシウム 154 mg
15 (火)	カレーライス 野菜サラダ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	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	ヨーグルト ウエハース2枚 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 247 mg
16 (水)	きつねうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	カステラ 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.1 g カルシウム 228 mg
17 (木)	ごはん 煮魚(鯖) 酢の物 煮物(ひよこ・あひる)	味噌汁(麩 しめじ 青葱) 米、コッペパン、三温糖、焼ふ、じゃがいも	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	きゅうり、もやし、トマト、生わかめ、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、酢、本みりん、酒	米粉パン 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 10.0 g カルシウム 164 mg
18 (金)	ごはん ゴーヤチャンプルー バナナ1/3 味噌汁(薩摩芋 玉葱)	米、さつまいも、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、えだまめ、にんじん、にがり・ゴーヤ、こんぶ(だし用)、バナナ	食塩、しょうゆ	枝豆 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 245 mg

19 (土)	わかめうどん 南瓜煮	ゆでうどん、コッペパン、三温糖	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節	かぼちゃ、生わかめ、こんぶ(だし用)	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 357 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 6.7 g カルシウム 161 mg
21 (月)	ごはん 鮭の塩焼き 冬瓜の煮物 味噌汁(麩 玉葱 青葱)	米、食パン、マーガリン、片栗粉、焼ふ、油、三温糖	牛乳、さけ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、とうがら、はくさい、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、あおのり	しょうゆ、食塩	和風ラスク 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 171 mg
22 (火)	ハヤシライス 野菜サラダ	じゃがいも、米、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、ハム	すいか、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	カレールー、コンソメ	すいか 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.3 g カルシウム 159 mg
23 (水)	ごはん 麻婆茄子 中華スープ	米、生うどん、片栗粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	なす、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)、ほしのり	めんつゆ・ストレート、中華だしの素、しょうゆ	保育参加 ぶっかけうどん 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.2 g カルシウム 190 mg
24 (木)	梅ご飯 炊き合わせ 味噌汁(ソーメン 人参 青葱)	米、板こんにゃく、三温糖、干しそうめん	牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、ゼラチン	ぶどう天然果汁、だいこん、かぼちゃ、にんじん、うめ干し、ねぎ、こんぶ(だし用)、かんてん(ゼリー状)	しょうゆ	ぶどうゼリー ルヴァン2枚 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 7.3 g カルシウム 182 mg
25 (金)	ごはん 竹輪の磯部揚げ 胡麻和え 煮物(ひよこ・あひる)	味噌汁(大根 なめこ わかめ) 米、小麦粉、油、三温糖、片栗粉、さつまいも	牛乳、ちくわ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、すりごま、鶏ひき肉	かぼちゃ、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、なめこ、オクラ、生わかめ、こんぶ(だし用)、たまねぎ、グリ	しょうゆ	スイートパンプキン 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.1 g カルシウム 200 mg
26 (土)	かしわうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、ロールパン、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、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 430 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.9 g カルシウム 174 mg
28 (月)	ごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁(キャベツ 油揚げ)	米、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、こしあん(生)、凍り豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、かんてん	しょうゆ	水ようかん 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.0 g カルシウム 252 mg
29 (火)	ごはん 野菜の煮物 味噌汁(ソーメン 玉葱 わかめ)	米、じゃがいも、干しそうめん、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ヨーグルト ウエハース 2枚 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.0 g カルシウム 233 mg
30 (水)	コーンごはん ローストチキン 鶏の照り煮(ひよこ・あひる) マカロニサラダ(ドレッシング)	コンソメスープ 米、マカロニ、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ごま	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、オクラ、えのきたけ	しょうゆ、酢、コンソメ、本みりん、食塩、酒	誕生日会 かき氷 (乳児)黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 149 mg
31 (木)	ごはん 煮魚(鯖) 酢の物 煮物(ひよこ・あひる)	味噌汁(麩 しめじ 青葱) 米、小麦粉、油、三温糖、焼ふ、じゃがいも	牛乳、さば、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	きゅうり、もやし、トマト、生わかめ、ブルーベリー、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、酢、本みりん、酒	ブルーベリーケーキ 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 19.7 g カルシウム 177 mg

こんだて紹介



野菜サラダ 4人分

ドレッシング

キャベツ 300g

砂糖 40g

にんじん 100g

醤油 40g

きゅうり 150g

酢 80g

ハム 40g

胡麻油 5g

①保育園では、野菜を茹で、水でさらし、野菜の水分をしぼっています。

②ハムは、炒めます。

③ドレッシングの材料を混ぜ合わせておきます

④①と②を合わせる。

⑤③のドレッシングで味をつける。



* 保育園では、野菜を一度湯がいているので、味がしみこみやすくなっています。