



献立表



日/曜	献立名	材料名 (昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
07 (火)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					りんご果汁 ベルギーワッフル ジョア	エネルギー 267 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 7.5 g カルシウム 214 mg
08 (水)	玄米ごはん 西京焼き 三色野菜の納豆和え じゃがいものみそ汁 バナナ	玄米、じゃがいも、砂糖、油	ホキ、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 (100) ☆あべかわだんご 麦茶	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.6 g カルシウム 104 mg
09 (木)	◆ お誕生日会 ◆ 青菜ごはん 鶏のから揚げ きやべつとコーンのソテー 野菜スープ 誕生日ケーキ (みかん缶)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	鶏肉、牛乳、生クリーム、卵、無塩バター	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン、みかん缶、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、コンソメ、酒、こしょう	カルシン ☆フルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.5 g カルシウム 340 mg
10 (金)	玄米ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼き にんじんといんげんの当座煮 野菜スープ みかん缶	さつまいも、玄米、マヨネーズ、砂糖、油	メルルーサ、かつお節、牛乳	みかん缶、いんげん、はくさい、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、コーン、パセリ	しょうゆ、中華だし、食塩、かつおだし汁、こしょう	牛乳 (100) ☆やきいも 牛乳 (100/200)	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.2 g カルシウム 334 mg
11 (土)	煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	鶏肉	こまつな、根深ねぎ、にんじん、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 6.8 g カルシウム 466 mg
13 (月)	◆ 和食の日 ◆ 御飯 焼き塩さば 肉じゃが みそ汁 オレンジ	米、じゃがいも、つきこんにゃく、砂糖、油	塩さば、豚肉、米みそ (淡色辛みそ)、牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、根深ねぎ、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 (100) りんごタルト 牛乳 (100/200)	エネルギー 643 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 21.7 g カルシウム 283 mg
14 (火)	玄米ごはん 豆腐ともやしの中華煮 蒸しシューマイ スープ チーズ	玄米、ロールパン、砂糖、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉、焼き豆腐	もやし、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、たけのこ、しいたけ、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳 (100) ☆あげぼん 牛乳 (100)	エネルギー 632 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.5 g カルシウム 187 mg
15 (水)	玄米ごはん 鉄之助のりごま 手作りさつま揚げ キャベツとえのきの煮浸し すまし汁 ミニゼリー	玄米、上新粉、油、三温糖、片栗粉	いわし、さば、絹ごし豆腐、豆乳、かつお節、牛乳	キャベツ、たまねぎ、こまつな、かぼちゃペースト、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ヤクルト ☆もちもちかぼちゃケーキ 牛乳 (100/200)	エネルギー 646 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.9 g カルシウム 415 mg
16 (木)	玄米ごはん バーベキューチキン きゅうりのごまみそ和え もやしのみそ汁 バナナ	玄米、ごま油、砂糖	鶏肉、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、もやし、にんじん、かんでん、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 (100) ☆寒天入りフルーツポンチ せんべい 麦茶	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 7.5 g カルシウム 66 mg
17 (金)	スパゲティーミートソース せん野菜 野菜スープ カラダ強くするヨーグルト	米、ソフトめん、油、小麦粉、マーガリン、砂糖	豚肉、ウインナー、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、トマトピューレ、コーン、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、のり、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、ワイン (赤)、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	牛乳 (100) ☆さくらご飯おにぎり 麦茶	エネルギー 592 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.8 g カルシウム 208 mg
18 (土)	チーズ&ジャムサンド 牛乳 (100/200) バナナ ミニゼリー		スライスチーズ、牛乳	バナナ、いちごジャム		カルシン せんべい ビスケット みかん果汁	エネルギー 513 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.4 g カルシウム 508 mg

2019年05月

献立表

しいの木保育園

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		
20 (一) 月	玄米ごはん 鮭の香草焼き ほうれん草のソテー 白菜のみそ汁 みかん缶	玄米、砂糖、オリーブ油、パン粉、油	牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	ほうれんそう、みかん缶、はくさい、コーン、にんじん	かつおだし汁、ワイン(白)、食塩、しょうゆ、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳(100) ☆大学芋 牛乳(100)	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 224 mg
21 (一) 火	ゆかり御飯 松風焼き おざく 野菜スープ カラダ強くするヨーグルト	米、食パン、さといも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	だいごん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、いちごジャム、根深ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、コンソメ、食塩	みかん果汁 ☆ジャムサンド 牛乳(100)	エネルギー 654 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.5 g カルシウム 316 mg
22 (一) 水	玄米ごはん さんまのみそ焼き 新じゃがのいため煮 コンソメスープ オレンジ	玄米、じゃがいも、うどん、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、さんま、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、根深ねぎ、グリーンピース、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳(100) ☆焼きうどん 牛乳(100)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.6 g カルシウム 168 mg
23 (一) 木	玄米ごはん お肉とやさいのいためもの キャベツのゆかりあえ 野菜スープ ミニゼリー	玄米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、油	牛乳、豚肉、ウインナー、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、バナナ、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、食塩、本みりん、コンソメ	牛乳(100) ☆ホットバナナケーキ 牛乳(100)	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.7 g カルシウム 176 mg
24 (一) 金	玄米ごはん 鯖の揚煮(カレー味) ほうれん草とにんじんの煮浸し 豆腐のみそ汁 バナナ	玄米、小麦粉、油、砂糖	さば、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、カレー粉	ヤクルト ☆フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 137 mg
25 (一) 土	カレーうどん ヨーグルト	干しうどん、砂糖	豚肉	たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、ほうれんそう、グリーンピース	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 518 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.0 g カルシウム 454 mg
27 (一) 月	味噌煮込みうどん 揚げぎょうざ カラダ強くするヨーグルト りんご(そら・ほし・つき)	うどん、米、油	鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、はくさい、根深ねぎ、にんじん、こんぶ佃煮、のり	かつおだし汁、本みりん	牛乳(100) ☆こんぶおにぎり 麦茶	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 192 mg
28 (一) 火	麻婆丼 オイキムチ 野菜スープ ミニゼリー	玄米、小麦粉、砂糖、ごま油、油、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、豚肉、牛乳、卵、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、たけのこ、コーン、根深ねぎ、葉ねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、食塩、中華だし、トウバンジャン	ヤクルト ☆がんづき 牛乳(100/200)	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.6 g カルシウム 355 mg
29 (一) 水	玄米ごはん さけの塩焼き 野菜の肉みそかけ えのきのみそ汁 みかん缶	玄米、食パン、さといも、マーガリン、砂糖、油	牛乳、さけ、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、粉チーズ、すりごま	みかん缶、だいごん、はくさい、にんじん、えのきたけ、根深ねぎ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、みりん	牛乳(100) ☆カルシウムラスク 牛乳(100)	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.3 g カルシウム 202 mg
30 (一) 木	玄米ごはん ベーコン入りポークビーンズ のり塩ポテト 野菜スープ バナナ	ポテト、玄米、小麦粉、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、だいず、豆乳、豚肉、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、コーン、いちごジャム、トマト、あおのり	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ、ワイン(赤)、こしょう	牛乳(100) ☆豆乳と莓の蒸しパン 牛乳(100)	エネルギー 566 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.0 g カルシウム 214 mg
31 (一) 金	 ★ 親子遠足 ★ 						

☆は 手作りおやつです