

2019年



昼食・おやつ献立表



経営保育園

	献立名	おやつ	材 料 名				栄 養 価
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
2 16 (月)	ご飯 ・ 鮭のパン粉焼き ・ さつまいもサラダ 味噌汁	牛乳 しらすトースト	米/パン粉/オリーブ油/さつまいも/きび砂糖/食パン/バター	生鮭/パルメザンチーズ/油揚げ/味噌/牛乳/しらす干し/あおのり	にんにく/パセリ/にんじん/さやいんげん/ホールコーン缶/なめこ/だいこん/こまつな	食塩/こしょう/りんご酢/酒/だし用煮干	エネルギー (kcal) 522 たんぱく質 (g) 22.9 脂 質 (g) 16.7
3 17 (火)	炊き込みご飯 ・ 鶏肉のごまだれがけ ・ ひじき煮 味噌汁	牛乳 みたらし団子	米/ごま油/ねりごま/きび砂糖/オリーブ油/さつまいも/白玉粉/かたくり粉	油揚げ/鶏肉/干ひじき/だいず缶/味噌/牛乳/絹ごし豆腐	ごぼう/にんじん/ぶなしめじ/ねぎ/にんにく/しょうが/れんこん/さやいんげん/えのきたけ	しょうゆ/食塩/米酢/酒/本みりん/だし用かつお節/だし用こんぶ/だし用煮干	エネルギー (kcal) 586 たんぱく質 (g) 23.0 脂 質 (g) 15.4
4 18 (水)	ご飯 ・ みそ焼き肉 ・ キャベツとツナの和えもの けんちん汁	牛乳 マドレーヌ	米/ごま油/オリーブ油/きび砂糖/板こんにゃく/薄力粉/上白糖/はちみつ/バター	豚ロース肉/味噌/ツナ缶/木綿豆腐/牛乳/たまご	玉葱/ほうれんそう/キャベツ/にんじん/きゅうり/ごぼう/だいこん	しょうゆ/食塩/りんご酢/酒/本みりん/ベーキングパウダー/だし用かつお節/だし用こんぶ	エネルギー (kcal) 600 たんぱく質 (g) 19.8 脂 質 (g) 26.0
5 19 (木)	ご飯 ・ 豆腐の五目揚げ ・ 小松菜と切り干し大根のごま和え 味噌汁	牛乳 やきそば	米/かたくり粉/なたね油/すりごま(白)/きび砂糖/焼きふ/蒸し中華めん/オリーブ油	木綿豆腐/豚ひき肉/むきえび/干ひじき/たまご/わかめ(乾)/味噌/牛乳/豚肉/あおのり	にんじん/玉葱/こまつな/切干しだいこん/はくさい/まいたけ/キャベツ	しょうゆ/食塩/だし用煮干/ソース	エネルギー (kcal) 514 たんぱく質 (g) 20.5 脂 質 (g) 16.6
6 20 (金)	ご飯 ・ 根菜のミートローフ ・ 花野菜サラダ スープ	牛乳 豆腐ドーナツ	米/オリーブ油/パン粉/きび砂糖/バター/グラニュー糖/なたね油/ホットケーキミックス	豚ひき肉/だいず缶/牛乳/たまご/絹ごし豆腐/豆乳	玉葱/ごぼう/にんじん/れんこん/ブロッコリー/カリフラワー/キャベツ/青ピーマン	しょうゆ/食塩/りんご酢/だし用かつお節/だし用こんぶ/ケチャップ/ソース	エネルギー (kcal) 606 たんぱく質 (g) 22.5 脂 質 (g) 24.2
7 21 (土)	チャンポンうどん ・ キャベツのおかか和え	牛乳 メロンパン	うどん(乾)/ごま油/かたくり粉	豚肩ロース/むきえび/油揚げ/かつお節/牛乳	にんじん/玉葱/はくさい/もやし/にら/キャベツ/こまつな	しょうゆ/食塩/本みりん/だし用かつお節/だし用こんぶ	エネルギー (kcal) 450 たんぱく質 (g) 18.2 脂 質 (g) 12.3
9 23 (月)	ご飯 ・ 豚肉と大根の煮込み ・ ブロッコリーの磯和え 味噌汁	牛乳 わらび餅	米/さつまいも/きび砂糖/さつまいも/わらび粉	豚肩ロース/さつま揚げ/刻みのり/油揚げ/味噌/牛乳/きな粉(大豆)	だいこん/にんじん/しょうが汁/ブロッコリー/はくさい/玉葱/切干しだいこん	しょうゆ/食塩/酒/本みりん/だし用かつお節/だし用こんぶ/だし用煮干	エネルギー (kcal) 535 たんぱく質 (g) 19.5 脂 質 (g) 12.6
10 24 (火)	ピラフ ・ クリスピーチキン ・ ポテトサラダ 千切り野菜の清まし汁	牛乳 プリン	米/バター/薄力粉/コンフレク/なたね油/じゃがいも/マヨネーズ/はるさめ/上白糖	むきえび/鶏肉/たまご/ロースハム/牛乳/生クリーム	玉葱/にんじん/きゅうり/だいこん/えのきたけ/さやいんげん/いちご/みかん	しょうゆ/食塩/だし用かつお節/だし用こんぶ	エネルギー (kcal) 588 たんぱく質 (g) 23.0 脂 質 (g) 19.3
11 25 (水)	ご飯 ・ かじきのカレー風味照り焼き ・ れんこんサラダ いものこ汁	牛乳 味噌蒸しパン	米/きび砂糖/オリーブ油/かたくり粉/じゃがいも/板こんにゃく/薄力粉	めかじき/味噌/牛乳/プロセスチーズ	れんこん/赤ピーマン/きゅうり/キャベツ/ぶなしめじ/にんじん/ねぎ/さやいんげん	しょうゆ/食塩/りんご酢/本みりん/ベーキングパウダー/だし用かつお節/だし用こんぶ/カレー粉	エネルギー (kcal) 505 たんぱく質 (g) 20.0 脂 質 (g) 11.2
12 26 (木)	ご飯 ・ 豚肉と厚揚げの味噌炒め ・ 里芋と人参の含め煮 清まし汁	牛乳 ポテト天ぷら	米/きび砂糖/さつまいも/じゃがいも/薄力粉/なたね油	豚肉/生揚げ/味噌/はんぺん/牛乳/わかめ(乾)	にんにく/キャベツ/にんじん/もやし/ぶなしめじ/さやいんげん/根みつば/ねぎ/しょうが	しょうゆ/食塩/酒/本みりん/だし用かつお節/だし用こんぶ	エネルギー (kcal) 507 たんぱく質 (g) 19.6 脂 質 (g) 16.5
13 27 (金)	ロールパン ・ ボルシチ ・ きゅうりとパイナップルの甘酢和え	牛乳 鮭おにぎり	ロールパン/オリーブ油/じゃがいも/きび砂糖/バター/薄力粉/上白糖/かたくり粉/米	豚肉/生クリーム/わかめ(乾)/牛乳/塩さけ	玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/トマト/ピューレ/パイン缶	食塩/こしょう/りんご酢/だし用かつお節/だし用こんぶ/ケチャップ/ソース	エネルギー (kcal) 574 たんぱく質 (g) 20.6 脂 質 (g) 20.9
14 28 (土)	豚丼 ・ 味噌汁	牛乳 あんぱん	米/オリーブ油/しらたき/きび砂糖/あんぱん	豚ロース肉/味噌/牛乳	玉葱/西洋かぼちゃ/にんじん/ごぼう/さやいんげん	しょうゆ/酒/本みりん/だし用かつお節/だし用こんぶ	エネルギー (kcal) 499 たんぱく質 (g) 18.8 脂 質 (g) 15.2

★ 24日(火)は、お誕生日会食のフルーツ【みかん】が付きます。

★ 材料の都合により、変更することがありますのでご了承ください。