

献立表

中崎はな保育園(一般)

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	
20 (木)	ごはん たらと野菜のマリネ ほうれん草ソテー スープ	米、砂糖、バター (豆乳バター)	牛乳、豆乳ヨーグルト、たら、ベーコン	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、もも缶(白桃)、だいこん、にんじん、しめじ、青ねぎ	洋風だしの素、酢、しょうゆ	牛乳 もも豆乳ヨーグルト	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 10.5 g カルシウム 247 mg
21 (金)	夏野菜のドライカレー ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ	米、コーンフレーク、マヨネーズ(マヨドレ)、バター(豆乳バター)	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、ダイズトマト缶詰、もやし、ブロッコリー、なす、パプリカ(黄)	洋風だしの素、カレールウ	牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 165 mg
22 (土)	照り焼き丼 だいこんのドレッシング和え わかめスープ	米、ホットケーキ粉、砂糖、和風ドレッシング	牛乳、鶏ひき肉、豆乳	にんじん、もやし、だいこん、いんげん、カットわかめ、しょうが	みりん、しょうゆ、中華だしの素	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.2 g カルシウム 179 mg
24 (月)	ごはん さけのてりやき 小松菜のおかかあえ 押し麦のスープ	米、食パン、砂糖、押麦、バター(豆乳バター)	牛乳、さけ、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、しめじ	しょうゆ、みりん、中華だしの素	牛乳 シュガートースト	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 9.9 g カルシウム 215 mg
25 (火)	ごはん 鶏肉じゃが いんげんのおかかあえ みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、木綿豆腐、みそ、かつお節	いんげん、にんじん、たまねぎ、青ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 8.7 g カルシウム 245 mg
26 (水)	牛丼 もやしとわかめのナムル すまし汁	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉(もも)、豆乳	たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、パプリカ(赤)、ごま、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.2 g カルシウム 190 mg
27 (木)	ごはん かれのいのきのこあんかけ 切干大根の煮物 みそ汁	米、さつまいも、砂糖、片栗粉	牛乳、かれい、みそ、油揚げ	もも缶(白桃)、みかん缶、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、切り干しだいこん、青ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 428 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 6.6 g カルシウム 194 mg
28 (金)	野菜丼 かぼちゃサラダ わかめスープ	米、じゃがいも、焼ふ、砂糖、バター(豆乳バター)、マヨネーズ(マヨドレ)、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、カットわかめ	しょうゆ、みりん、中華だしの素	牛乳 お麩ラスク	エネルギー 401 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 9.7 g カルシウム 171 mg
29 (土)	焼きうどん ブロッコリーのツナマヨネーズあえ	ゆでうどん、コーンフレーク、油、マヨネーズ(マヨドレ)	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ	牛乳 コーンフレーク	エネルギー 346 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 11.9 g カルシウム 169 mg
31 (月)	ごはん ごま豚しゃぶ ブロッコリーとツナのサラダ スープ	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ(マヨドレ)、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、みそ	たまねぎ、もやし、ブロッコリー、パプリカ(赤)、キャベツ、いちごジャム、ごま	しょうゆ、洋風だしの素	牛乳 ジャムパン	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 171 mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg