

2020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		
01 (金)	あんかけ丼 みそ汁 ミニゼリー	玄米、片栗粉、油	豚肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、根深ねぎ、にんじん、わかめ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	カルシン 原宿ドック みかん果汁	エネルギー 519 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 608 mg
02 (土)	ランチパック 牛乳(100/200) バナナ ミニゼリー		牛乳	バナナ		カルシン せんべい ビスケット みかん果汁	エネルギー 450 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 14.0 g カルシウム 451 mg
07 (木)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					カルシン せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.1 g 脂 質 0.6 g カルシウム 225 mg
08 (金)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					牛乳 スイートポテト みかん果汁	エネルギー 114 kcal たんぱく質 2.3 g 脂 質 1.9 g カルシウム 79 mg
09 (土)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					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 174 kcal たんぱく質 2.9 g 脂 質 3.4 g カルシウム 287 mg
11 (月)	中華丼 野菜スープ グミゼリー	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、ごま	はくさい、ほうれんそう、根深ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、コンソメ、中華だし、こしょう	牛乳 ベルギーワッフル 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.7 g カルシウム 184 mg
12 (火)	ごはん 白身魚のネギみそマヨネーズ焼き 小松菜のソテー 野菜スープ チーズ	米、マヨネーズ、油	ホキ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	こまつな、もやし、コーン、にんじん、葉ねぎ	食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	りんご果汁 どらやき 牛乳(100/200)	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 22.0 g カルシウム 411 mg
13 (水)	ごはん 松風焼き にびたし すまし汁 ヨーグルト	米、砂糖、片栗粉、油	鶏肉、絹豆腐、ツナ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、牛乳	はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 りんごタルト 牛乳(100/200)	エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 24.5 g カルシウム 437 mg
14 (木)	ごはん 焼き塩さば 肉じゃが きゃべつのみそ汁 ミニゼリー	米、じゃがいも、つきこんにゃく、砂糖、油	牛乳、塩さば、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	りんご果汁 原宿ドック 牛乳(100)	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 489 mg
15 (金)	ごはん 豆腐ともやしの中華煮 蒸しシューマイ 野菜スープ チーズで鉄分	米、三温糖、片栗粉、油	焼き豆腐、豚肉、牛乳	もやしわかめ、にんじん、コーン、たけのこ、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、中華スープ	牛乳 スイートポテト 牛乳(100/200)	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 21.8 g カルシウム 429 mg
16 (土)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					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 174 kcal たんぱく質 2.9 g 脂 質 3.4 g カルシウム 287 mg

※献立・材料等 変更になる場合があります

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		
18 (月)	味噌煮込みうどん 焼きスイートポテト ヨーグルト	うどん、油	鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	はくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、本みりん、食塩	りんご果汁 タルト 牛乳(100/200)	エネルギー 662 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 425 mg
19 (火)	わかめ御飯 バーベキューチキン キャベツとコーンのソテー スープ グミゼリー	米、砂糖、油	鶏もも肉、牛乳	キャベツ、こまつな、コーン、にんじん、にんにく	コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	りんご果汁 どらやき 牛乳(100/200)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 331 mg
20 (水)	ごはん さばの煮つけ おざく えのきのみそ汁 チーズ	米、さといも、砂糖	牛乳、さば、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	りんご果汁 せんべい ビスケット 牛乳(100)	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.8 g カルシウム 230 mg
21 (木)	ポークカレー スープ ヨーグルト	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、わかめ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ベルギーワッフル 牛乳(100)	エネルギー 545 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.4 g カルシウム 244 mg
22 (金)	ごはん 西京焼き 大豆とひじきの磯煮 みそ汁 ミニゼリー	米、つきこんにゃく、砂糖、油	牛乳、たら、鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、だいず、さつま揚げ	たまねぎ、にんじん、ひじき、しいたけ、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	ヤクルト 原宿ドック 牛乳(100)	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 544 mg
23 (土)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					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 174 kcal たんぱく質 2.9 g 脂 質 3.4 g カルシウム 287 mg
25 (月)	スパゲティーミートソース スープ ヨーグルト	ソフト麺、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚肉、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、トマト、ほうれんそう、コーン、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、食塩、コンソメ、しょうゆ、こしょう	りんご果汁 せんべい ビスケット 牛乳(100)	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.4 g カルシウム 302 mg
26 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布煮 野菜スープ ミニゼリー	米、油	豚肉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、しめじ、こまつな、にんじん、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩、中華だし	りんご スイートポテト 牛乳(100/200)	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.3 g カルシウム 334 mg
27 (水)	ごはん さけの塩焼き 三色野菜のにびたし じゃがいものみそ汁 チーズ	米、じゃがいも	さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん、葉ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	りんご果汁 ももタルト 牛乳(100/200)	エネルギー 584 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 22.7 g カルシウム 346 mg
28 (木)	ゆかり御飯 鶏肉の照焼 ほうれんそうとツナの炒め煮 スープ チーズで鉄分	米、油、砂糖	鶏肉、ツナ、ごま、牛乳	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、コーン、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、食塩	りんご果汁 どらやき 牛乳(100/200)	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.5 g カルシウム 338 mg
29 (金)	豚汁うどん ポテトのパプリカ焼き ヨーグルト	うどん、ポテト、油	牛乳、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ごぼう、根深ねぎ、しいたけ	かつおだし汁、みりん、食塩、パプリカ粉、こしょう	ヤクルト ベルギーワッフル 牛乳(100)	エネルギー 678 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.0 g カルシウム 309 mg
30 (土)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					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 174 kcal たんぱく質 2.9 g 脂 質 3.4 g カルシウム 287 mg