

2017年09月

予 定 献 立 表



国府台保育園

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	
01 (金)	《防災の日》 山菜おこわ(防災用) けんちん汁 バナナ	もち米、クロ ワッサン、さとい も、油、砂 糖、ラード	木綿豆腐、豚肉(肩 ロース)、油揚げ、か つお節	野菜ジュース、バナナ、 にんじん、ねぎ、だいご ん、だけのこ(ゆで)、 ごぼう、生わからび(ゆ で)、黒さくらげ、グ リンピース(水煮缶詰)、 手しんだけ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳100 野菜ジュース100 クロワッサン	エネルギー 588 kca たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 103 mg
02 (土)	《お弁当の日》 	クロワッサン、 ラード	牛乳			乳飲料 牛乳150 クロワッサン	エネルギー 281 kca たんぱく質 8.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 173 mg
04 (月)	ごはん 赤魚のから揚げ 白和え みそ汁	米、食パン、し らたき、油、片 栗粉、砂糖、三 温糖、ラード	牛乳、あかうお、木 綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、ちく わ、ごま	ほうれんそう、にん じん、たまねぎ、い ちごジャム、切り干 しだいごん、カット わかめ	煮干だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳100 牛乳150 《セルフサンド》 食パン(いちごジャム)	エネルギー 723 kca たんぱく質 27.4 g 脂 質 24.2 g カルシウム 328 g
05 (火)	ごま塩御飯 炒りどり なめこみそ汁	米、さといも、 板こんにゃく、 砂糖	牛乳、生揚げ、鶏も も肉、豚肉(ばら)、 米みそ(淡色辛み そ)	なし、だいごん、れ んこん、ねぎ、にん じん、なめこ、だけ のこ(ゆで)、ごぼ う、いんげん、干し しいたけ	かつお・昆布だ し汁、かつおだ し汁、しょう ゆ、酒	乳飲料 牛乳150 なし 塩せんべい	エネルギー 658 kca たんぱく質 26.8 g 脂 質 19.6 g カルシウム 308 mg
06 (水)	シーチキンカレー コーンのサラダ 牛乳100	米、じゃがい も、なたね油、 油、三温糖、砂 糖	牛乳、ツナ味付缶、 ハム、いわし(田作 り)、ごま	たまねぎ、レタス、 にんじん、きゅう り、コーン缶、グ リンピース(冷凍)	カレールウ、 酢、しょうゆ、 食塩	牛乳100 カステラ いわしっこ	エネルギー 642 kca たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.3 g カルシウム 306 mg
07 (木)	中華どんぶり(鶏肉) 中華スープ(ワンタン) ベビーチーズ	米、しょうまい の皮、片栗粉、 なたね油	ラクトアイス、豚肉 (肩ロース)、鶏むね 肉、チーズ、かまぼ こ	もやし、にんじん、 キャベツ、ねぎ、チ ンゲンサイ、だけの こ、干ししいたけ	しょうゆ、食塩	乳飲料 シューアイス 塩せんべい	エネルギー 542 kca たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 252 mg
08 (金)	《お祝いの集い》 枝豆とじゃこの御飯 和風ハンバーグ ミックスサラダ すまし汁 巨峰	米、片栗粉、三 温糖、なたね 油、油、砂糖、 焼酎	ヨーグルト(加糖)、 豚ひき肉、木綿豆 腐、鶏ひき肉、おか ら、しらす干し	ぶどう、レタス、たま ねぎ、みかん缶、ねぎ、 にんじん、きゅうり、えだ まめ(冷凍)、ごぼう、 コーン缶、ひじき、しょ うが、カットわかめ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、酢、食塩、 酒	牛乳100 ヨーグルト 塩せんべい	エネルギー 677 kca たんぱく質 29.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 245 mg
09 (土)	わかめうどん 大根とツナの煮付け ベビーチーズ	ゆでうどん、砂 糖	ヨーグルト(加糖)、 チーズ、ツナ油漬 缶、かまぼこ、鶏も も肉、油揚げ	だいごん、ほうれん そう、カットわか め、いんげん	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、食塩	乳飲料 ヨーグルト 塩せんべい	エネルギー 293 kca たんぱく質 17.0 g 脂 質 9.2 g カルシウム 298 mg
11 (月)	チキンとごぼうのバターライス りんごのサラダ きのこのスープ	米、フランスパン 、三温糖、な たね油	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン、バター	たまねぎ、レタス、りん ご、きゅうり、にんじ ん、ごぼう、いちごジャ ム、黄ピーマン、しめ じ、しいたけ、えのきだ け、グリーンピース、さ やえんどう、手しんだけ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、酢、食塩	牛乳100 牛乳150 いちごジャムパン	エネルギー 568 kca たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 213 mg
12 (火)	ごはん 豚肉のごまみそ焼 もやしとニラのあえ物 豆腐すまし汁	米、さつまい も、砂糖、ごま 油	牛乳、豚肉(ロー ス)、木綿豆腐、ハ ム、ごま、米みそ (淡色辛みそ)	もやし、ねぎ、にん じん、にら、カット わかめ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、酢、食塩	乳飲料 牛乳150 ふかし芋	エネルギー 600 kca たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.9 g カルシウム 280 mg
13 (水)	スタミナ納豆丼 中華きゅうり みそ汁	米、マカロニ、 砂糖、ごま油	牛乳、挽きわり納 豆、鶏ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、 きな粉、油揚げ	たまねぎ、ごまつ な、きゅうり、ね ぎ、にんじん、切り 干しだいごん、にん にく、しょうが、 カットわかめ	煮干だし汁、 しょうゆ、酢、 食塩	牛乳100 牛乳150 マカロニきな粉	エネルギー 639 kca たんぱく質 27.3 g 脂 質 18.6 g カルシウム 300 mg
14 (木)	冷やし中華 じゃがベーコン ジョア125	じゃがいも、ゆ で中華めん、砂 糖、ごま油	豚ひき肉、ベーコ ン、ハム	たまねぎ、きゅう り、ミニトマト、 コーン缶、カットわ かめ、パセリ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 食塩	乳飲料 《実習生お楽しみおやつ》	エネルギー 419 kca たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.1 g カルシウム 255 mg
15 (金)	ごはん ひりゅうず 切干し大根とひじきのサラダ みそ汁	米、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛み そ)、さば(水煮 缶)、ベーコン	ぶどう、なす、たま ねぎ、にんじん、コー ン缶、切り干しだいご ん、ひじき、しょうが、グ リンピース(冷凍)	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ	牛乳150 巨峰 塩せんべい	エネルギー 646 kca たんぱく質 21.1 g 脂 質 22.9 g カルシウム 330 mg
16 (土)	《お弁当の日》 		牛乳			乳飲料 牛乳150 カステラ	エネルギー 196 kca たんぱく質 6.8 g 脂 質 7.1 g カルシウム 174 mg
19 (火)	ごはん すき焼き風煮物 みそ汁	米、さつまい も、しらたき、 砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、豚 肉(肩ロース)、牛肉 (肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)、油 揚げ	キャベツ、はくさ い、たまねぎ、にん じん、ねぎ、えのき だけ、カットわかめ	煮干だし汁、 しょうゆ	乳飲料 牛乳150 芋けんぴ	エネルギー 653 kca たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.1 g カルシウム 315 mg