

2018年



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 (木)	カレーうどん 鶏手羽の香味焼き ベビーチーズ	干しうどん、油	ヨーグルト(加糖)、 鶏手羽肉、チー ズ、豚肉(肩ロ ース)、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、しめじ、 しょうが、にんにく	かつお・昆布だ し汁、カレール ウ、しょうゆ、 酒、食塩	乳飲料 十勝ヨーグルト 塩せんべい	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.8 g カルシウム 293 mg
02 (金)	《 節分 》 福よせ御飯 鮭の塩焼き 洋風浸し みそ汁	米、さつまい も、フランスパ ン、砂糖、ラド	牛乳、さけ、米み そ(淡色辛み そ)、だいず水煮 缶詰、しらす干 し、油揚げ、パ ター、きな粉	もやし、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじん、 コーン缶、ごぼう	かつお・昆布だ し汁、食塩、 しょうゆ	牛乳100 牛乳150 ラスク・きな粉	エネルギー 586 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 277 mg
03 (土)	コーンラーメン ぶどう豆 ベビーチーズ	生中華めん、三 温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、 チーズ、だいず水 煮缶詰、豚ひき肉	にんじん、もやし、コー ン缶、にら、干しぶ どう、ねぎ、生わかめ	しょうゆ、食塩	乳飲料 十勝ヨーグルト 塩せんべい	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 11.5 g カルシウム 288 g
05 (月)	ごはん 鶏の照り焼き もやし和え みそ汁	米、クロワッサ ン、三温糖、砂 糖、ごま油、 ラード	牛乳、鶏むね肉、 木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、 ツナ油漬缶、油揚 げ	もやし、きゅうり、たま ねぎ、しめじ、にんじ ん、ねぎ、しょうが、に んにく	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、酢	牛乳100 牛乳150 パン・クロワッサン	エネルギー 669 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 23.3 g カルシウム 245 mg
06 (火)	冬野菜カレー わかめスープ ベビーチーズ	米、さといも、 油	チーズ、豚ひき 肉、脱脂粉乳、鶏 もも肉	たまねぎ、もやし、だい ごん、れんこん、プロッ コリー、にんじん、葉ね ぎ、にんにく、カットわ かめ	カレールウ、 しょうゆ、食塩	乳飲料 グレープゼリー 塩せんべい	エネルギー 655 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 293 mg
07 (水)	ごはん 豚肉の唐揚げ パンオースー みそ汁	米、強力粉、砂 糖、はるさめ、 マーガリン、片 栗粉、油、ごま 油、ラード	牛乳、豚肉(肩)こ ま、米みそ(淡色 辛みそ)、卵、し らす干し、油揚 げ、脱脂粉乳	キャベツ、ねぎ、きゅう り、にんじん、しょう が、カットわかめ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、酢、酒、食 塩、ドライー スト	牛乳100 牛乳150 スティックパン	エネルギー 728 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 22.3 g カルシウム 265 mg
08 (木)	ゆかりごはん 厚揚げとじゃが芋の肉みそ煮 麩のすまし汁	米、じゃがい も、砂糖、焼ふ (車ふ)、油	牛乳、生揚げ、豚 ひき肉、淡色みそ	みかん、たまねぎ、ね ぎ、たけのこ(水煮 缶)、にんじん、さやえ んどう、えのきたけ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、食塩	乳飲料 牛乳150 みかん 塩せんべい	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.4 g カルシウム 297 mg
09 (金)	ミートソースパゲティー フルーツサラダ コーンスープ	スパゲティー、 米、砂糖、なた ね油、油、三温 糖	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、鶏むね 肉、さけ(塩)、 ごま	たまねぎ、ホールトマト 缶詰、ねぎ、レタス、もも 缶、みかん缶、パイン缶、にんじ ん、きゅうり、トマトビュ レ、こまつな、コーン缶、に んにく、焼きのり	ケチャップ、ウ スターソース、 酢、しょうゆ、 食塩	牛乳100 牛乳150 スティック鮭おにぎり	エネルギー 721 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 22.0 g カルシウム 264 mg
10 (土)	《 お弁当の日 》			みかん		乳飲料 みかん 塩せんべい	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.1 g 脂 質 0.2 g カルシウム 12 mg
13 (火)	豚丼 さつまい バナナ	米、さつまい も、砂糖、油	ソファール(ストロ ベリー)100、豚 肉(ロース)、米みそ (淡色辛みそ)、 油揚げ	たまねぎ、バナナ、はく さい、にんじん、だいご ん、ねぎ、いんげん、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ	乳飲料 ソファール(ストロベリー) 塩せんべい	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 226 mg
14 (水)	ごはん かじきの変わりフライ 干し大根とひじきのサラダ すまし汁	米、ホットケ ーキ粉、パン粉、 小麦粉、油、三 温糖	牛乳、かじき、木 綿豆腐、ベーコン	きゅうり、にんじん、 コーン缶、えだまめ(冷 凍)、切り干しだいご ん、ねぎ、ひじき、カッ トわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、食 塩、酢	牛乳100 牛乳150 ココア蒸しパン	エネルギー 732 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 25.9 g カルシウム 378 mg
15 (木)	パン・ロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ モロヘイヤスープ	じゃがいも、 ロールパン、 ラード	牛乳、鶏もも肉、 豚ひき肉、ヨー グルト(無糖)、ツナ油 漬缶	みかん、もやし、きゅう り、モロヘイヤ、とうも ろこし(ゆで)、にんじ ん、葉ねぎ、にんにく	しょうゆ、食 塩、カレー粉	乳飲料 牛乳150 みかん 塩せんべい	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 21.3 g カルシウム 253 mg
16 (金)	ハヤシライス ごぼうの中華風サラダ ジョア125	米、さつまい も、小麦粉、三 温糖、砂糖、 油、ごま油	牛乳、豚肉(ロ ース)、牛肉(もも)、 ハム	たまねぎ、にんじん、ト マトジュース缶、ごぼ う、キャベツ、ホールト マト缶詰、きゅうり、 マッシュルーム	ケチャップ、 酢、しょうゆ、 ウスターソー ス、食塩	牛乳100 牛乳150 焼き芋	エネルギー 649 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 17.2 g カルシウム 447 mg
17 (土)	あんかけうどん さつまいの甘煮 ベビーチーズ	ゆでうどん、さ つまいも、砂 糖、片栗粉	ソファール(ストロ ベリー)100、 チーズ、鶏むね肉	はくさい、にんじん、え のきたけ、ねぎ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、食塩	乳飲料 ソファール(ストロベリー) 塩せんべい	エネルギー 428 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 7.0 g カルシウム 314 mg
19 (月)	ごはん さばの塩焼き 五目豆 みそ汁	米、フライドポ テト、油、砂 糖、なたね油	牛乳、さば、米み そ(淡色辛み そ)、豚肉(肩ロ ース)、だいず水煮 缶詰、凍り豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、に んじん、さやえんどう、 ひじき、切り干しだいご ん	煮干だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳100 牛乳150 フライドポテト	エネルギー 758 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 30.8 g カルシウム 273 mg