

平成23年度1月三光保育園予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名			カロリー たんぱく質 (以上児 未満児)
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児 追加食	3時 おやつ 未満児のみ	血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくする	
4	水	牛乳 クッキー	玄米ロール りんごジャム ヨーグルト チーズ		せんべい 牛乳	ヨーグルト チーズ 牛乳	玄米ロール ジャム せんべい クッキー		561kcal 22.1g 504kcal 20.7g
5	木	牛乳 ベビーせん べい	わかめうどん 白身魚の天ぷら ブロッコリー	きゅうりとささ 身のごま和 え	マルポーロ ミルク	わかめ 鶏肉 卵 煮干し 白身魚 ささ身 スキムミルク 牛乳	うどん 砂糖 醤油 だし 小麦粉 油 マヨネーズ ごま マルポーロ ソフトせんべい	小葱 ブロッコリー きゅうり	598kcal 29.5g 484kcal 25.5g
6	金	牛乳 ビスコ	ごはん 煮魚 厚揚げの煮物 七草のお雑煮	粉ふき芋	(手作り)バナナ ハウンドケーキ 牛乳	白身魚 厚揚げ かまぼこ 鶏肉 煮干し 卵 牛乳	米 砂糖 醤油 もち だし 小麦粉 マーガリン 塩 ベーキングパウダー じゃがいも ビスコ	いんげん 人参 ごぼう 干し椎茸 七草 みかん みかん缶 バナナ パセリ しょうが	672kcal 29.2g 570kcal 25.4g
7	土	牛乳	チーズブレッド 牛乳 チーズ バナナ		野菜クラッカー 牛乳	チーズ 牛乳	パン クラッカー	バナナ	606kcal 22.3g 522kcal 20.6g
9	月	成人の日							
10	火	牛乳 野菜スティック クビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き マカロニサラダ ベーコンと白菜のスープ	里芋の煮物	(手作り)マー マレード蒸し パン 牛乳	シーチキン 卵 ハム ベーコン 牛乳 だし昆布	米 油 砂糖 マカロ マヨネーズ コンソメ 小麦粉 里芋 醤油 ベーキングパウダー マーマレード ビスケット	人参 たまねぎ ピーマン ケチャップ グリーンピース キャベツ 白菜 パセリ きゅうり	684kcal 24.2g 584kcal 22.5g
11	水	牛乳 ビスケット	カレーライス 和風サラダ かき玉汁	白身魚のパ ター醤油焼 き	(手作り) ぜんざい	牛肉 鶏挽肉 わかめ ささ身 卵 煮干し 白身魚 牛乳 スキムミルク あずき	米 じゃがいも 油 カレールー さつま芋 もち パター 醤油 ビスケット	たまねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれん草	677kcal 23.6g 569kcal 22.9g
12	木	牛乳 ベビーせん べい	ごはん のり おでん風煮 じゃがいもの味噌汁	かぼちゃの 煮物	(手作り) ドーナツ 牛乳	のり ちくわ がんもどき 卵 鶏肉 昆布 煮干し わかめ 牛乳	米 だし こんにゃく じゃがいも 味噌 ホットケーキ粉 砂糖 油 醤油 ソフトせんべい	人参 いんげん たまねぎ 小葱 かぼちゃ	676kcal 29.9g 576kcal 27.1g
13	金	牛乳 ビスコ	ちゃんぽん 芋の天ぷら ブロッコリー	煮豆	ミニメロンパン ミルク	豚肉 丸天 かまぼこ 卵 スキムミルク 牛乳 金時豆	麺 鶏がらだし 油 塩こしょう 砂糖 さつまいも 小麦粉 マヨネーズ パン ビスコ	もやし キャベツ たまねぎ 人参 根深ねぎ ブロッコリー	663kcal 24.1g 592kcal 20.8g
14	土	生活発表会							

日	曜日	献立名				献立材料名			カロリー たんぱく質 (以上児 未満児)
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児 追加食	3時 おやつ 未満児のみ	血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくする	
16	月	牛乳 野菜スティック クビスケット	パン 二色ジャム ビーフシチュー 野菜とじゃこの和え物 パイナップル	ムニエル	(手作り)わかめ おにぎり ミルク	牛肉 しらす干し わかめ のり スキムミルク 白身魚 牛乳	食パン ジャム マーガリン じゃが芋 油 醤油 砂糖 だし 米 小麦粉 ビーフシチュー 牛乳	マッシュルーム 人参 たまねぎ グリーンピース 白菜 小松菜 パイナップル缶	654kcal 23.8g 564kcal 23.4g
17	火	牛乳 クッキー	きつねうどん かき揚げ ブロッコリー バナナ	ごぼうの サラダ	(手作り) キャロットケーキ 牛乳	かまぼこ 薄揚げ 煮干し 卵 ウインナー 牛乳	うどん 砂糖 醤油 油 小麦粉 ベーキングパウダー マヨネーズ ごま クッキー	小葱 たまねぎ 人参 グリンピース バナナ ごぼう いんげん	690kcal 24.5g 579kcal 21.4g
18	水	牛乳 ビスコ	ごはん すき焼き風煮 つみれ汁	さつまいもの 甘煮	(手作り)ウイン ナーのロールパイ 牛乳	牛肉 豚肉 鰯すり身 だし昆布 木綿豆腐 煮干し ウインナー 卵 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 醤油 油 味噌 ビスコ パイシート さつまい 片栗粉	えのき茸 人参 白菜 ごぼう 大根 小葱 しょうが	650kcal 26.6g 554kcal 21.3g
19	木	牛乳 ベビーせん べい	さけ寿司 ビーナッツ和え (未満児:ごま和え) すまし汁	豆腐と小松 菜のうま煮	スティックパン ミルク	卵 のり 鮭フレーク ちくわ わかめ かまぼこ 煮干し スキムミルク 木綿豆腐 牛乳	米 ごま 酢 砂糖 ビーナッツ 麩 醤油 パン だし かたくり粉 ソフトせんべい	紅しょうが 干し椎茸 いんげん ほうれん草 人参 もやし キャベツ 小葱 小松菜	661kcal 25.4g 558kcal 22.6g
20	金	牛乳 ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜のソテー 味噌汁	厚揚げの 煮物	(手作り)りんご のコンポート 牛乳	ささ身 卵 薄揚げ 煮干し 厚揚げ 牛乳	米 小麦粉 油 パン粉 塩こしょう 醤油 味噌 砂糖 だし ビスケット	ケチャップ もやし 人参 ピーマン キャベツ たまねぎ 小葱 りんご レモン汁 かぼちゃ	637kcal 24.5g 584kcal 24.3g
21	土	牛乳	煮込みうどん かぼちゃの煮物 バナナ		せんべい 牛乳	鶏肉 丸天 煮干し 牛乳	うどん だし 砂糖 醤油 せんべい	人参 干し椎茸 白菜 小葱 かぼちゃ バナナ	544kcal 20.5g 503kcal 19.3g
23	月	牛乳 クッキー	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の磯香あえ 味噌汁	じゃがいもの 煮物	(手作り) スキムプリン ビスコ	豚肉 薄揚げ 煮干し スキムミルク ゼラチン だし昆布 鶏肉 牛乳	米 砂糖 醤油 ごま 油 だし 味噌 いちごジャム ビスコ じゃがいも クッキー	しょうが キャベツ チンゲン菜 人参 たまねぎ 大根 小葱	633kcal 23.8g 598kcal 25.4g
24	火	牛乳 野菜スティック クビスケット	【今月の郷土料理】 小豆ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のおひたし ごった汁	ゆで卵	(手作り)ツナと ユーンの蒸しパ ン 牛乳	白身魚 かつお節 煮干し だし昆布 シーチキン 牛乳 卵 あずき	米 塩 砂糖 醤油 だし 小麦粉 里芋 マヨネーズ ベーキングパウダー ビスケット	しょうが 小葱 ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう とうもろこし	696kcal 27.2g 621kcal 26.1g
25	水	牛乳 ビスコ	【誕生会】おにぎり 唐揚げ 金平ごぼう ポテトサラダ ウインナー ブロッコリー わかめスープ グレープゼリー		ハムクーヘン ミルク	鶏肉 ハム ウインナー わかめ スキムミルク 牛乳	米 塩こしょう 小麦粉 油 ごま ごま油 砂糖 醤油 じゃが芋 マヨネーズ コンソメ ハムクーヘン ビスコ	ゆかり ごぼう 人参 キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ パセリ	704kcal 24.4g 553kcal 19.9g
26	木	牛乳 ベビーせん べい	二色サンドイッチ クリームシチュー フルーツポンチ	さつまいもの オレンジ煮	(手作り) バナナケーキ ミルク	ハム 鶏肉 スキムミルク 卵 牛乳	食パン ジャム 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 マーガリン 小麦粉 油 せんべいホットケーキ粉 さつまいも	キャベツ 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース カブラワラ みかん缶 桃缶 パイナップル缶 バナナ オレンジジュース	693kcal 26.9g 549kcal 21.0g
27	金	牛乳 ビスコ	ごはん 海苔の佃煮 肉じゃが けんちん汁	高野豆腐の ふわふわ煮	(手作り) きなこドーナツ 牛乳	のり佃煮 牛肉 木綿豆腐 卵 牛乳 きな粉 高野豆腐 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 醤油 油 だし 糸こんにゃく 塩 ホットケーキ粉 里芋 ビスコ	人参 たまねぎ いんげん 大根 小葱	695kcal 23.8g 577kcal 22.2g
28	土	牛乳	ミニクロワッサン 牛乳 チーズ バナナ		アスパラガス ビスケット 牛乳	牛乳 チーズ	クロワッサン ビスケット	バナナ	621kcal 19.1g 547kcal 18.5g
30	月	牛乳 ビスコ	パン マーガリン ミネストローネ ハムサラダ バナナ	卵焼き	プリン ウエハース	ベーコン ハム 卵 牛乳	パン マーガリン マカロニ じゃがいも コンソメ マヨネーズ プリン ウエハース だし ビスコ	たまねぎ 人参 ピーマン ホールトマト グリーンピース ケチャップ キャベツ きゅうり バナナ	696kcal 22.9g 555kcal 21.2g
31	火	牛乳 野菜スティック クビスケット	肉丼 ごま和え 吸い物	かぶのそぼ ろあんかけ	(手作り)れんご んのコンソメチ ップス 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 煮干し 牛乳 鶏挽肉	米 油 砂糖 醤油 ごま 麩 コンソメ かたくり粉 ビスケット	たまねぎ しょうが ほうれん草 もやし 人参 キャベツ 小葱 れんこん かぶ	706kcal 23.7g 623kcal 23.0g