

2018年10月

献立表 (1~5歳児クラス)

認定こども園

橋本保育所

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ(1-2歳児)	3-5歳児給食の栄養価
		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 (月)	米飯 煮魚(カラスカレイ) 切干大根の旨煮 みそ汁(大根・もやし)	米、砂糖 カラスカレイ(40g)、米のみそ(淡色辛みそ)、ちくわ(卵不使用)、うず掛け、ヤクルト、かつお節	バナナ、だいこん、もやし、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、しょうが、カットわかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、和風だし、酒	牛乳80 お菓子(バナナ) バナナ サツポロポト	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 4.3 g カルシウム 109 mg	
02 (火)	牛丼 もずく(酢)の酢物 みそ汁(ふかぼちゃ)	米、糸こんにゃく、砂糖、押麦、焼ふ 牛肉(もも)1cmスライス、米のみそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、オレンジ果汁5%飲料、キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん缶、かぼちゃ、えのきたけ、しめじ、もずく、かんでん(粉)、ねぎ、こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢	牛乳80 梨 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17 g 脂質 8.4 g カルシウム 277 mg	
03 (水)	米飯 鶏肉のさっぱり煮 ケチャップパゲティー 野菜スープ	米、スパゲティー、砂糖、油 鶏もも(40g大)、脱脂粉乳、ベーコン1cmスライス、ベーコン、豆乳飲料(バナナ)	だいこん、キャベツ、たまねぎ、ブルーベリージャム、コーン(冷凍)、にんじん、ピーマン	酢、しょうゆ、ウスターソース、ケム、コンソメ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳80 チーズ ヨーグルト(ブルーベリー) 満月ボン	エネルギー 629 kcal たんぱく質 28 g 脂質 20.8 g カルシウム 246 mg	
04 (木)	米飯 豚肉のしょうが煮 だいこんとツナのサラダ みそ汁(じゃがいも)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、マヨドレ(卵アレルギー対応)、卵、豆乳飲料(バナナ)	豚肉(もも)厚め1cmスライス、ツナ、油漬、卵、米のみそ(淡色辛みそ)、煎り大豆、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、しめじ、ねぎ、しょうが、カットわかめ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、こしょう	牛乳80 バナナ 牛乳 にんじんケーキ 大豆	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.1 g カルシウム 178 mg
05 (金)	ふりかけごはん とん汁うどん ほうれん草と人参の和え物	ゆでうどん、米、ホットケーキ粉、さいとも(冷凍)、白玉粉、押麦	豚肉(もも)1cmスライス、さいとも(冷凍)、米のみそ(淡色辛みそ)、うず掛け	ほうれん草、にんじん、だいこん、ねぎ	牛乳80 りんご 牛乳 ボンデケーキ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24 g 脂質 13.2 g カルシウム 402 mg	
09 (火)	米飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁(うず掛け・たまねぎ)	米、マカロニ、マヨネーズ、マヨドレ(卵アレルギー対応)	鶏もも肉(30g大)、米のみそ(淡色辛みそ)、ベーコン1cmスライス、うず掛け、ヤクルト、かつお節	なし、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、マーマレード、干しぶどう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、和風だし、酢	牛乳80 動物ビスケット ヤクルト 梨 源氏パイ	エネルギー 665 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.5 g カルシウム 98 mg
10 (水)	ピビンバ かぼちゃの甘煮 わかめスープ	米、砂糖、押麦、油、ごま油 豚肉(もも)1cmスライス、脱脂粉乳、豆乳飲料(バナナ)	かぼちゃ、大豆もやし、ほうれん草、はくさい、にんじん、いちごジャム、グリンピース(冷凍)、干しいたけ、ねぎ、きざみのり、カットわかめ	しょうゆ、中華だし、しょうゆ、酒、和風だし、酢、食塩	牛乳80 チーズ ヨーグルト(いちご) ビスコ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 7.8 g カルシウム 278 mg	
11 (木)	きのこのピラフ 一口ゼリー 鮭とポテトのグラタン ブロッコリーとコーンの和え物 野菜スープ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨドレ(卵アレルギー対応)、砂糖、マーガリン、パン粉、ごま油 銀さけ(40g)、豆乳、ベーコン1cmスライス、ツナ、油漬、卵、干しいたけ、甘藷糖、粉チーズ、ごま	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、しめじ、えのきたけ、コーン(冷凍)	酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳80 カルシウムせんべい 牛乳 季節のカップケーキ(栗)	エネルギー 675 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.9 g カルシウム 212 mg	
12 (金)	ふりかけごはん 五目ラーメン 棒々鶏	ゆで中華めん、さつまいも、米、砂糖、押麦、ごま油 豚肉(もも)1cmスライス、鶏ささ身、ねぎ、卵(黄)、卵、無塩バター、ごま	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、干しいたけ	しょうゆ(うすくち)、中華だし、酢、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳80 オレンジ 牛乳 スイートポテト	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 9.7 g カルシウム 314 mg	
13 (土)	中華丼 わかめスープ	米、片栗粉、砂糖 豚肉(もも)1cmスライス、ごま	はくさい、たまねぎ、もやし、たけのこ(ゆで)、にんじん、ピーマン、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、中華だし、しょうゆ、酒、和風だし、酢、コンソメ、食塩、こしょう	ぼたぼた焼き ラムネ	エネルギー 332 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 3.3 g カルシウム 42 mg	
15 (月)	米飯 さわらの照り焼き 厚揚げの煮物 みそ汁(はくさい・えのき)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、マーガリン、砂糖、焼ふ、片栗粉、ごま油 さわら40g、厚揚げ、米のみそ(淡色辛みそ)、ヤクルト、かつお節	だいこん、はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、干しぶどう、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、中華だし、酢	牛乳80 アスバラガス ヤクルト スコーン(レーズン)	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19 g 脂質 12.4 g カルシウム 151 mg	
16 (火)	マーボー丼 チンゲンサイのナムル 中華スープ	米、さつまいも、砂糖、押麦、片栗粉、ごま油 木綿豆腐、豚ひき肉、米のみそ(淡色辛みそ)、ごま	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、しいたけ、ねぎ、にんじん、しょうが、かたわかめ、にんにく	しょうゆ、酒、中華だし、酢、しょうゆ(うすくち)	牛乳80 オレンジ 牛乳 さつまいもの甘煮 ブルーネ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.6 g カルシウム 288 mg	
17 (水)	ふりかけごはん けんちんうどん さつまいもの天ぷら	ゆでうどん、米、さつまいも、マーガリン、焼ふ、砂糖、てんぷら粉、さいとも(冷凍)、油、押麦 豚肉(もも)1cmスライス、かえり、黒ごま	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、和風だし、酢、食塩	牛乳80 バナナ 牛乳 駄ラスク	エネルギー 535 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.1 g カルシウム 247 mg	

1~2歳児給食の栄養価は、3~5歳児のおよそ8割程度になります

2018年10月

献立表 (1~5歳児クラス)

認定こども園

橋本保育所

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ(1-2歳児)	3-5歳児給食の栄養価
		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 (木)	さつま芋ごはん さんまのかば焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁(小松菜・だいこん)	米、さつまいも、砂糖、油、小麦粉 さんま、脱脂粉乳、凍り豆腐、米のみそ(淡色辛みそ)、ちくわ(卵不使用)、かつお節、豆乳飲料(バナナ)	にんじん、だいこん、こまつな、バナナ、ジャム、しめじ、グリンピース(冷凍)、しょうゆ(うすくち)、食塩、和風だし、酢	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、和風だし、酢	牛乳80 チーズ ヨーグルト(バナナ)	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.4 mg カルシウム 274 mg	
19 (金)	米飯 牛肉の炒め物 さつまいものサラダ 中華スープ	米、さつまいも、白玉粉、砂糖、マヨネーズ、油、さいとも、片栗粉、上新粉、マヨドレ(卵アレルギー対応)	牛肉(もも)1cmスライス、絹ごし豆腐、ベーコン1cmスライス	しょうゆ、酒、オイスターソース、イチョウ、にんにく、えのきたけ、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳80 りんご 麦茶 お月見団子	エネルギー 541 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 478 mg	
20 (土)	チキンピラフ スープ(豆腐・チンゲンサイ)	米、油 鶏もも肉(1cm角切り)、木綿豆腐、ごま	チンゲンサイ、たまねぎ、コーン(冷凍)、グリンピース(冷凍)、にんじん、しめじ	中華だし、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	レモンゼリー 一口ゼリー	エネルギー 285 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 3.7 g カルシウム 40 mg	
22 (月)	米飯 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁(なめこ・だいこん)	米、油、砂糖 さけ、うず掛け、米のみそ(淡色辛みそ)、ちくわ(卵不使用)、ヤクルト、かつお節	だいこん、なめこ、にんじん、ひじき、グリンピース(冷凍)、グリンピース(冷凍)、にんじん、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、和風だし、酢	牛乳80 チーズ ヤクルト バナナ(0.1歳) 一口ゼリー	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 6.3 g カルシウム 123 mg	
23 (火)	米飯 群鶏・ケチャップ味 春雨サラダ 中華スープ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、マヨネーズ、さつまいも、マーガリン、砂糖、片栗粉、ごま油、マヨドレ(卵アレルギー対応)	鶏もも肉(1cm角切り)、ベーコン1cmスライス、卵、かえり	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ピーマン、たけのこ、もやし、しいたけ、にんじん	牛乳80 りんご 牛乳 さつまいもの蒸しパン かえり	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15 mg カルシウム 182 mg	
24 (水)	カレーライス キャベツとコーンのお浸し チーズ	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、押麦、油 豚肉(もも)1cmスライス、脱脂粉乳、チーズ、ごま、豆乳飲料(バナナ)	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、いちごジャム、コーン(冷凍)	カレーウ、しょうゆ(うすくち)	牛乳 動物ビスケット ヨーグルト(いちご) きなこもち	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 294 mg	
25 (木)	米飯 鶏肉の香味焼き 炒り豆腐 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	さつまいも、米、砂糖、油 木綿豆腐、鶏もも肉(30g大)、豚ひき肉、卵、(代)豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、ごぼう、ブルーネ、和風だし、酢、食塩	しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、みりん、和風だし、酢、食塩	牛乳80 バナナ 牛乳 さつまいも茶巾 ブルーネ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 10 g カルシウム 238 mg	
26 (金)	ふりかけごはん ラーメン 肉団子の甘酢あん	ゆで中華めん、さつまいも、米、片栗粉、砂糖、油、押麦、ごま油 豚ひき肉、豚肉(もも)1cmスライス、卵	もやし、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、たまねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、中華だし、酢、酒、食塩	牛乳80 カルシウムせんべい 牛乳 さつまいもの揚げまんじゅう	エネルギー 660 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 263 mg	
27 (土)	豚丼 みそ汁(厚揚げ・白菜)	米、砂糖 豚肉(もも)1cmスライス、厚揚げ、米のみそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しめじ	しょうゆ、みりん、和風だし、酢	牛乳80 チーズ ラムネ	エネルギー 381 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 8.6 g カルシウム 67 mg	
29 (月)	米飯 鯖の味噌煮 ビーフソテー(豚挽き肉) すまし汁	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、ビーフソテー、さいとも(冷凍)、マーガリン、油、かつお粉(卵アレルギー対応)、豆乳、サザン	さば(40g)、卵、豚ひき肉、米のみそ(淡色辛みそ)、さいとも(冷凍)	キャベツ、だいこん、にんじん、ピーマン、みつば、干しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、中華だし、酢、和風だし、酢、食塩	牛乳80 うずきせんべい 牛乳 さつまいもケーキ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 182 mg
30 (火)	米飯 鶏の唐揚げ さつま芋のきんぴら みそ汁(たまねぎ・わかめ)	米、さつまいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖 鶏もも肉(30g大)、米のみそ(淡色辛みそ)、ベーコン1cmスライス、ヤクルト、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、カットわかめ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳80 バナナ ヤクルト りんご さとうおかし	エネルギー 695 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 70 mg	
31 (水)	ロールパン シチュー(さつまい入り) えびとブロッコリーのサラダ バナナ	さつまいも、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ロールパン、マヨドレ(卵アレルギー対応)	鶏もも肉(1cm角切り)、むきえび、バター、煎り大豆、卵、ごま、豆乳	食塩、こしょう	牛乳80 オレンジ 牛乳 ハロウィンクッキー 大豆	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.8 g カルシウム 264 mg	

1~2歳児給食の栄養価は、3~5歳児のおよそ8割程度になります