

2017年9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
		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(手作り)	栄養価
01 (金)	ベーコンライス 松風焼き・鶏ひき肉 白菜の煮びたし すまし汁	米、砂糖	鶏ひき肉、ベーコン、木綿豆腐、うす揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、バナナ、もも缶、みかん缶、にんじん、たまねぎ、だいこん、しいたけ、しめじ、かんでん、ねぎ、みつば	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、みりん、和風だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう	お茶 チューベット 牛乳 寒天入りフルーツポンチ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 209 mg
02 (土)	鶏丼 みそ汁(厚揚げ・大根)	米、砂糖	鶏もも肉(1cm角切り)、厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、えのきたけ、だいこん、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、和風だしの素	お茶 お菓子	エネルギー 305 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 4.2 g カルシウム 68 mg
04 (月)	米飯 煮魚(カラスカレイ) ビーフソテー すまし汁	米、ビーフ、ぎょうざの皮、砂糖、油	カラスカレイ(40g)、とろけるチーズ、むきえび、ベーコン 1cmスライス	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、にんじん、みつば、干しいたけ、しょうが、カットわかめ、パセリ	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、中華だしの素、和風だしの素、食塩	牛乳80うすやきせんべい 牛乳 かんたんピザ こんぶ	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 7.7 g カルシウム 125 mg
05 (火)	米飯 肉じゃが もず(の酢の物) みそ汁(かぼちゃ)	米、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油	豚肉(もも)1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)、ヤクルト、かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、もずく、しめじ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、和風だしの素	お茶 チューベット ヤクルト オレンジ とんがりコーン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 8.7 g カルシウム 100 mg
06 (水)	米飯 鶏肉の香味焼き 炒り豆腐 すまし汁(水菜・えのき)	米、砂糖、油	木綿豆腐、鶏もも肉(30g大)、豚ひき肉、卵	ぶどう果汁10%飲料、ぶどう缶、たまねぎ、水菜、にんじん、えのきたけ、かんでん(粉)、ねぎ、ごぼう、しそ	しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、みりん、和風だしの素、食塩	牛乳80バナナ 牛乳 グレープゼリー	エネルギー 461 kcal たんぱく質 25 g 脂質 9.7 g カルシウム 250 mg
07 (木)	ロールパン ビーフシチュー かぼちゃのサラダ 梨	じゃがいも、マヨネーズ、油、ロールパン、砂糖、マヨレ(卵アレルギー対応)、おろし粉(卵乳不使用)、豆乳、サラダ油	牛肉(もも)1cmスライス、ベーコン 1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、なし	ビーフシチュー、食塩、こしょう	牛乳80ミレービスケット 牛乳 シフォンケーキ (父母の会より)	エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 28.2 g カルシウム 170 mg
08 (金)	ふりかけごはん 冷やしスタミナうどん じゃがいもそば	じゃがいも、米、ゆでうどん、砂糖、押麦、ごま油、片栗粉	鶏むね肉(皮付き)、脱脂粉乳、豚ひき肉、豆乳飲料(バナナ)	もやし、にんじん、ねぎ、ブルーベリージャム	しょうゆ、オイスターソース、酢、中華だしの素、みりん、こしょう	お茶 チューベット ヨーグルト(ブルーベリー) 白い風船 豆乳プリン(バナナ)	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 7.4 g カルシウム 291 mg
09 (土)	わかめ御飯 豚汁	米、さつまいも	豚肉(もも)1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、もやし、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、和風だしの素、みりん	お茶 お菓子	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 1.7 g カルシウム 21 mg
11 (月)	米飯 鮭の西京焼き ひじき煮 野菜スープ	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、油	銀さけ(40g)、絹ごし豆腐、豆乳、うす揚げ、ちくわ(卵不使用)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、こまつな、たまねぎ、ひじき、グリーンピース(冷凍)	みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、酒、和風だしの素	牛乳80カルシウムせんべい 牛乳 豆腐マフィン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 10.6 g カルシウム 247 mg
12 (火)	木の葉丼 キャベツとコーンのお浸し みそ汁(なめこ)	米、押麦、砂糖	鶏ひき肉、卵、うす揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ヤクルト、ごま、かつお節	なし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、なめこ、にんじん、コーン(冷凍)、みつば、ねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、和風だしの素	牛乳80 オレンジ ヤクルト 梨 源氏バイ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 124 mg
13 (水)	米飯 豚肉のしょうが煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁(ふ・大根)	米、砂糖、焼ふ	豚肉(もも)厚め1cmスライス、カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、もも缶、だいこん、えのきたけ、かんでん(粉)、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、和風だしの素	牛乳80バナナ お茶 カルピスゼリー オレンジゼリー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 6.3 g カルシウム 85 mg
14 (木)	夏やさいカレー(キーマ) スパゲティ-サラダ ブルー	米、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、押麦、油、マヨレ(卵アレルギー対応)	脱脂粉乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン 1cmスライス、豆乳飲料(バナナ)	たまねぎ、にんじん、なす、トマトビュレ(カットマト)、きゅうり、キャベツ、いちごジャム、ブルー(乾)	カレー、食塩	牛乳80りんご ヨーグルト(いちご) きなこもち -カミ:豆乳プリン(いちご)	エネルギー 627 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 219 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

2017年9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
		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(手作り)	栄養価
15 (金)	ふりかけごはん 冷やし中華(しょうゆ) 五目豆	ゆで中華めん、米、つきこん、砂糖、押麦、ごま油	鶏むね肉(皮付き)、だいず(乾)、かえり、かつお節、卵、ごま	きゅうり、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、だいこん、干しいたけ、あおのり、バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、お好みソース、みりん、酒、食塩	牛乳80動物ビスケット 牛乳 たません かえり	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 7.5 g カルシウム 293 mg
16 (土)	きのこのピラフ チキンスープ(キャベツ)	米	ベーコン 1cmスライス、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、えのきたけ	コンソメ、食塩	お茶 お菓子	エネルギー 205 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 4.2 g カルシウム 14 mg
19 (火)	米飯 鯛の味噌煮 切干大根の旨煮 すまし汁	米、さといも(冷凍)、砂糖	さば(40g)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ(卵不使用)、うす揚げ、ヤクルト、さわら40g	りんご、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、いんげん、ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、和風だしの素、食塩	牛乳80うすやきせんべい ヤクルト りんご 満月パン	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 9.7 g カルシウム 98 mg
20 (水)	米飯 鶏肉の照焼 マカロニのトマト煮 野菜スープ	米、さつまいも、マカロニ、砂糖、オリーブ油	鶏もも肉(30g大)、豚ひき肉	たまねぎ、トマトペースト、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、ブルー(乾)、しょうが、にんく、パセリ	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳80チーズ 牛乳 さつま芋の甘煮 ブルー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 7.7 g カルシウム 154 mg
21 (木)	米飯 回鍋肉 春雨の酢の物 豆腐スープ	米、砂糖、はるまき、油、ごま油	豚肉(もも)厚め1cmスライス、脱脂粉乳、絹ごし豆腐、ベーコン 1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、豆乳飲料(もも)	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、ブルーベリージャム、にら	酢、酒、しょうゆ、中華だしの素、しょうゆ(うすくち)	牛乳80梨 ヨーグルト(ブルーベリー) 豆乳プリン(いちご) ビスケット	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 8.6 g カルシウム 243 mg
22 (金)	ふりかけごはん 冷やしきつねうどん 筑前煮	米、ゆでうどん、もち米、つきこん、砂糖、押麦	鶏もも肉(1cm角切り)、こしあん(生)、うす揚げ、きな粉、ごま	にんじん、だいこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、ねぎ	しいたけだし汁、めんつゆ・ストレート、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、食塩	牛乳80ミレービスケット 麦茶 きな粉おはぎ	エネルギー 420 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 5.9 g カルシウム 163 mg
25 (月)	米飯 さわらの照り焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁(もやし)	米、ホトケケシ粉、さつまいも、黒砂糖(粉末)、マーガリン、砂糖、油、おろし粉(卵乳不使用)、白身魚40g(離乳用)、(代)豆乳、サラダ油	さわら40g、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ(卵不使用)、卵、かつお節、白身魚40g(離乳用)、(代)豆乳	にんじん、もやし、干しぶどう、しめじ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、和風だしの素、食塩	牛乳80動物ビスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 14.4 g カルシウム 225 mg
26 (火)	米飯(おにぎり) 厚焼き卵 ウインナー じゃが芋の旨煮 豆腐みそ汁	米、油、砂糖、じゃがいも	卵、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー(バラキー)、ヤクルト、木綿豆腐、銀さけ(40g)、ウインナー(プライム)	たまねぎ、みつば、バナナ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、和風だしの素、食塩、しょうゆ	牛乳80 オレンジ ヤクルト ぼたぼた焼き 一口ゼリー	エネルギー 1010 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 89 mg
27 (水)	ふりかけごはん 五目ラーメン ブロッコリーとコーンの和えもの	ゆで中華めん、米、砂糖、押麦、ごま油	ツナ油漬、豚肉(もも)1cmスライス、ごま	りんご果汁50%飲料、キャベツ、ブロッコリー、もも缶、にんじん、もやし、かんでん(粉)、コーン(冷凍)、干しいたけ	酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳80梨 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17 g 脂質 8.4 g カルシウム 305 mg
28 (木)	米飯 鶏肉のごま味噌焼 じゃが芋きんぴら 中華スープ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	鶏もも肉(30g大)、脱脂粉乳、ベーコン 1cmスライス、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、豆乳飲料(バナナ)	もやし、にんじん、いちごジャム、ピーマン、にら、カットわかめ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、しょうゆ(うすくち)	牛乳80うすやきせんべい ヨーグルト(いちご) -カミ:豆乳プリン(いちご) ビスコ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 8.5 g カルシウム 244 mg
29 (金)	米飯(おにぎり) 厚焼き卵 ウインナー チキナゲット 鶏から揚げ みそ汁(豆腐・小松菜) 野菜の旨煮	米、油、砂糖、さつまいも	卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、木綿豆腐、鶏もも肉(30g大)、ウインナー(プライム)	こんぶ(だし用)、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな	和風だしの素、食塩、しょうゆ	牛乳80バナナ 牛乳 ぼりんこ ラムネ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.1 g カルシウム 141 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