

# 献立表

2018年〇月

〇〇保育園

日 曜	エネルギー たんぱく質 脂質	時間帯	献立	材 料 名
1 月  15 月	476kcal  16.8g  14.4g	午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット
		昼食	御飯 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのツナあえ さつま汁 オレンジ	米 鶏肉、砂糖、酒、酢、しょうゆ、塩、しょうが、水 ピーマン、にんじん、ツナ缶、ねりごま、砂糖、しょうゆ、酢 さつまいも、だいこん、ごぼう、にんじん、さやえんどう、だし汁、みそ オレンジ
		午後おやつ	牛乳 野菜蒸しパン	牛乳 ホットケーキミックス、野菜ジュース
2 火  16 火	487kcal  14.5g  13.9g	午前おやつ	牛乳 塩せんべい	牛乳 せんべい
		昼食	カレーライス きゅうりとだいこんのピクルス 豆腐スープ（にら） バナナ	米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ きゅうり、だいこん、パプリカ、酢、砂糖、塩、水 豆腐、にら、にんじん、水、中華だしの素、しょうゆ、塩 バナナ
		午後おやつ	豆乳プリン クラッカー	豆乳、砂糖、かんてん、水、黒砂糖、水、きな粉 クラッカー
3 水  17 水	418kcal  17.2g  10.8g	午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット
		昼食	御飯 さわらのごま照り焼き もやしの三杯酢 みそ汁（切干し大根・小松菜） メロン	米 さわら、しょうゆ、みりん、酒、ごま もやし、きゅうり、にんじん、コーン、砂糖、酢、しょうゆ 切り干しだいこん、こまつな、油揚げ、だし汁、みそ メロン
		午後おやつ	牛乳 おやつ焼きそば	牛乳 焼きそばめん、豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ソース
4 木  18 木	421kcal  15.8g  10.3g	午前おやつ	牛乳 塩せんべい	牛乳 せんべい
		昼食	御飯 豚肉と新たまねぎのソテー もやしとひじきの酢あえ みそ汁（だいこん・こまつな） りんご	米 豚肉、塩、片栗粉、たまねぎ、油、ケチャップ、ソース ひじき、もやし、にんじん、きゅうり、ツナ缶、酢、砂糖、しょうゆ 豆腐、だいこん、こまつな、だし汁、みそ りんご
		午後おやつ	牛乳 蒸し芋	牛乳 さつまいも、塩
5 金  19 金	513kcal  17.5g  14.6g	午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット
		昼食	きつねうどん 納豆の落とし揚げ（アスパラ） ほうれん草のおかか和え オレンジ	うどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ、みりん、塩 納豆、コーン、アスパラガス、塩、片栗粉、水、油 ほうれん草、にんじん、かつお節、しょうゆ オレンジ
		午後おやつ	おにぎり（昆布） 小魚（ブレーン）	米、こんぶ、のり いわし、砂糖、しょうゆ、水
6 土  20 土	457kcal  17.8g  12.2g	午前おやつ	牛乳 塩せんべい	牛乳 せんべい
		昼食	御飯 鶏肉の生姜焼き ブロッコリーと豆腐のサラダ みそ汁（かぼちゃ） メロン	米 鶏肉、しょうゆ、みりん、しょうが、油 ブロッコリー、黄パプリカ、赤パプリカ、豆腐、酢、油、塩、砂糖 かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だし汁、みそ メロン
		午後おやつ	牛乳 野菜もち	牛乳 にんじん、米粉、砂糖、油、塩、豆乳、きな粉
8 月  22 月	456kcal  15.1g  11.8g	午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット
		昼食	ハヤシライス いんげんと鶏ささ身のごまあえ おくらスープ バナナ	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ いんげん、ささ身、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま オクラ、コーン、わかめ、水、コンソメ、塩 バナナ
		午後おやつ	ヨーグルト（リンゴソース） クラッカー	りんご、砂糖、ヨーグルト クラッカー

