2019年08月

献立表

宇治田原町立保育所

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）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	10時おやつ／3時おやつ	栄養価
01（木）	ご飯 揚魚のレモン風味 華風和え きのこのみそ汁	こめ,なたねあぶら ■たまふ かたくりこ さんおんとう ふんとう ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう あかうお,とうふ からみそ あまみそ だしかつお きなこ	ふともやし,◆えだまめ きゅうり,にんじん エリンギ,ぶなしめじ えのきたけ,あおねぎ レモンかじゅう つちしょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ す さけ しお	動物ビスケット 牛乳 塩ゆで枝豆（幼児のみ） 玉麩ボーロ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 218 mg
02（金）	ソフトフランスパン ポークビーンズ マカロニサラダ フルーツゼリー	じゃがいも,こめ ■フランスパン ■マカロニ,◆ねりごま なたねあぶら さんおんとう ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう ぶたにく,あぶらあげ ◆だいずみずに ロースハム ちりめんじゃこ ◆すりごま	たまねぎ,にんじん キャベツ,みかんかん ダイストマト みずな,パセリ おうとうかん ほしひじき	ケチャップ,す こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ ブイヨン しおこしょう	ヨーク 牛乳 ひみつご飯	エネルギー 563 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 246 mg
05（月）	麦ご飯　オレンジゼリー（乳児のみ） キーマカレー キャベツときゅうりのサラダ みかんシャーベット（幼児のみ）	こめ ■マカロニ さんおんとう ■おしむぎ なたねあぶら ふんとう	▲ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ◆だいずみずに きなこ ◆すりごま	たまねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり グリンピース トマトピューレ つちしょうが,にんにく オレンジゼリー	▲■ カレーフレーク ケチャップ,す,こしょう うすくちしょうゆ,しお ウスターソース こいくちしょうゆ オールスパイス	ヨーク 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.0 g カルシウム 235 g
06（火）	ご飯 鮭のコーン焼き 冬瓜サラダ ミネストローネスープ	じゃがいも こめ なたねあぶら ■おしむぎ かたくりこ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう なまさけ ツナ ベーコン ◆すりごま	たまねぎ,にんじん キャベツ,とうがん クリームコーン トマト みずな パセリ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ブイヨン しろワイン しおこしょう す	キャンディチーズ 牛乳 揚げじゃが芋	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.2 g カルシウム 195 mg
07（水）	ご飯 鶏の塩麹焼き 千草和え かぼちゃのみそ汁	こめ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう とりももにく,あかみそ あぶらあげ からみそ だしかつお ◆すりごま	とうもろこし,キャベツ かぼちゃ,にんじん たまねぎ,なす みずな あおねぎ つちしょうが	しおこうじ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ	そふとせん 牛乳 焼きとうもろこし	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 222 mg
08（木）	ご飯 白身魚の味噌香味焼き キャベツの塩こんぶ和え たぬき汁	こめ ▲■むしパンミックス さんおんとう かたくりこ	▲ぎゅうにゅう さわら,あまみそ ▲ダイスチーズ あぶらあげ からみそ だしかつお	キャベツ,にんじん トマトジュース,みずな たまねぎ,えのきたけ あおねぎ,しおこんぶ つちしょうが,だいこん レモンかじゅう,きゅうり	さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん しお	ヨーク 牛乳 ◎トマト蒸しぱん	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 251 mg
09（金）	とうもろこしごはん 夏野菜のミートボール煮込み オニオンスープ ピーチゼリー	さつまいも,こめ じゃがいも ふんとう なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	▲ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご	ピーチゼリー,なす たまねぎ,にんじん ダイストマト,トマト とうもろこし,ピーマン さんどまめ,パセリ ホールコーン	ケチャップ,ブイヨン うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ウスターソース あかワイン,さけ しおこしょう	ヨーク 牛乳 ホワイトポテト	エネルギー 622 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 248 mg
13（火）	ハヤシライス きゅうりのごまあえ フルーツヨーグルト	こめ じゃがいも さんおんとう ◆ごまあぶら	ぎゅうにく ▲アシドヨーグルト ◆すりごま	ミニオレンジジュース たまねぎ,キャベツ にんじん,きゅうり おうとうかん,みずな みかんかん,パセリ さんどまめ,イナアガー	■ハヤシルウ フレーク ケチャップ,あかワイン うすくちしょうゆ,す ウスターソース,しお こいくちしょうゆ こしょう	ヨーク オレンジジュース いちごのスティックケーキ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.8 g カルシウム 107 mg
14（水）	ご飯 鶏肉の照焼 かぼちゃのいとこ煮 わかめのみそ汁	こめ ●▲■こもぼん さんおんとう	とりももにく からみそ あまみそ だしかつお	かぼちゃ,たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ カットわかめ にんにく	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ	ヨーク ジョア パン・クロワッサン	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.0 g カルシウム 249 mg
15（木）	マーボーナス丼 春雨サラダ トマトの中華スープ	こめ はるさめ さんおんとう かたくりこ ◆ごまあぶら なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう もめんとうふ,あかみそ ぶたミンチ,からみそ ロースハム ベーコン ◆すりごま	たまねぎ,きゅうり なす,トマト,キャベツ にんじん,ニラ あおねぎ,にんにく ほししいたけ つちしょうが	うすくちしょうゆ,す こいくちしょうゆ,さけ ちゅうかのもと オイスターソース しお こしょう	ヨーク 牛乳 桃のタルト（卵・乳・小麦なし）	エネルギー 589 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 19.3 g カルシウム 215 mg
16（金）	ご飯 豚肉と野菜のカレー炒め 冬瓜のスープ	こめ こめこ さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう ぶたにく とりミンチ ベーコン ◆ほしかいばしら	たまねぎ,キャベツ にんじん,とうがん ふともやし あおねぎ ほししいたけ つちしょうが	こいくちしょうゆ,す うすくちしょうゆ,さけ ちゅうかのもと カレーこ しおこしょう	ヨーク 牛乳 ココア米粉蒸しぱん	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.0 g カルシウム 210 mg

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）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	10時おやつ／3時おやつ	栄養価
19（月）	ご飯 タンドリーチキン きゅうりの塩こんぶ和え コンソメスープ	こめ ▲■むしパンミックス ■パンこ かたくりこ さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう とりももにく ウインナーソーセージ ▲とろけるチーズ ベーコン ▲アシドヨーグルト	きゅうり,にんじん たまねぎ キャベツ しおこんぶ パセリ にんにく	いくちしょうゆ,しお うすくちしょうゆ ブイヨン,ケチャップ カレーこ,しろワイン バジルこ こしょう	ヨーク 牛乳 カレーウインナーパン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.4 g カルシウム 264 mg
20（火）	わかめご飯 さわらの幽庵焼き キャベツとみずなのごま和え 玉ねぎのみそ汁	こめ なたねあぶら しらたまこ ■こむぎこ ながいも さんおんとう	▲ぎゅうにゅう ◆ゆでたこ,あかみそ あまみそ,とうふ だしかつお ◆すりごま いと かつお,さわら	キャベツ,にんじん たまねぎ みずな あおねぎ あおのり レモンかじゅう	のうこうソース こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ケチャップ みりん,さけ しお	動物ビスケット 牛乳 揚げたこやき	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.2 g カルシウム 253 mg
21（水）	ご飯 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ コールスロースープ	こめ さんおんとう わらびもちこ ■スパゲティ かたくりこ	▲ぎゅうにゅう とりミンチ とうふ,おから きなこ ロースハム ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり パセリ ほしひじき	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん す さけ しおこしょう	ヨーク 牛乳 ◎ほうじ茶わらびもち	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 189 mg
22（木）	ご飯 鮭フライ キャベツの土佐和え 切干大根のみそ汁	こめ ▲■クッキー ■こむぎこ ■パンこ ■なたねあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう なまさけ,からみそ あぶらあげ あまみそ だしかつお いとかつお	キャベツ にんじん きゅうり きりぼしだいこん あおねぎ カットわかめ	こいくちしょうゆ しお こしょう	ヨーク 牛乳 なぞなぞクッキー	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.5 g カルシウム 226 mg
23（金）	パン 茄子とトマトのスパゲティ じゃが芋とかぼちゃのポタージュ	▲■しろパン ■スパゲティ じゃがいも なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ,とうもろこし かぼちゃ ダイストマト にんじん なす パセリ	ケチャップ ,みりん ウスターソース,しお しろワイン ブイヨン こいくちしょうゆ こしょう	キャンディチーズ 牛乳 焼きとうもろこし	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.6 g カルシウム 236 mg
26（月）	野菜冷麺 揚げ餃子 巨峰	■ゆでちゅうかめん こめ さんおんとう ■なたねあぶら ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう ■ぎょうざ とりももにく ロースハム あぶらあげ だしかつお	きょほう,キャベツ にんじん,みずな きゅうり,トマト ほししいたけ ほしひじき つちしょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ す,しお さけ みりん こしょう	ヨーク 牛乳 炊き込みおにぎり	エネルギー 626 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 210 mg
27（火）	ご飯 鮭の焼き浸し キャベツの変わりあえ さつまいものみそ汁	こめ さつまいも ▲■むしパンミックス さんおんとう ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう なまさけ,あぶらあげ くろまめあまに ●たまご,あまみそ あかみそ,▲バター だしかつお ◆すりごま	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり みずな あおねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しお	ヨーク 牛乳 ◎黒豆マフィン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 268 g
28（水）	麦ご飯 夏野菜のチキンカレー 華風和え すいか	こめ さんおんとう わらびもちこ ■おしむぎ なたねあぶら ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう とりにく きなこ ▲スキムミルク ◆いりごま ◆すりごま	すいか,たまねぎ かぼちゃにんじん きゅうり,なす キャベツ,ふともやし ピーマン,さんどまめ つちしょうが,にんにく	▲■カレーフレーク ケチャップ,ブイヨン うすくちしょうゆ,す ウスターソース こいくちしょうゆ しおこしょう	キャンディチーズ 牛乳 ミルクわらびもち	エネルギー 603 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 261 mg
29（木）	ご飯 焼肉 野菜スープ ヨーグルト	こめ ▲■むしパンミックス なたねあぶら かたくりこ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく からみそ ベーコン	たまねぎ にんじん ニラ パセリ つちしょうが にんにく	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ブイヨン しお こしょう	そふとせん 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 302 mg
30（金）	ご飯 鶏肉のごま味噌かけ きゅうりの和え物 きのこ汁	こめ ■ミレービスケット さんおんとう かたくりこ	▲ぎゅうにゅう とりももにく,しろみそ もめんとうふ,あかみそ だしかつお,からみそ あまみそ,◆すりごま いとかつお	キャベツ,にんじん きゅうり,えのきたけ なましいたけ,なす あおねぎ,にんにく レモンかじゅう つちしょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ みりん しお こしょう	ヨーク 牛乳 なすゼリー ミレービスケット	エネルギー 538 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 16.3 g カルシウム 196 mg

献立の平均栄養価						
	3歳以上児（1日の45%提供）	エネルギー 562Kcal	蛋白質 21.7g	脂質 16.2g	カルシウム 227mg	鉄分 2mg
	3歳未満児（1日の50%提供）	エネルギー 469Kcal	蛋白質 18.2g	脂質 12.7g	カルシウム 219mg	鉄分 2mg

※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。　※◎マークは新メニューです。
※材料名の●（卵）・▲（乳製品）・■（小麦）・◆（その他）のマークはアレルギー食材です。
※8月7日（水）の焼きとうもろこしは7月に超ラッキー人参が当たった子からのリクエストメニューです。