

2019年11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		
(金)	01 そばろ井 じゃこ和え みそ汁(うすあげ・だいにん)	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	鶏ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、白すりごま、かつお節	は(さい、ほうれんそう、だいこん、しめじ、にんじん、コーン(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、しょうゆ(うすくち)、酒	牛乳80 チーズ 牛乳 さつま芋の揚げまんじゅう	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 245 mg		
(土)	02 チャーハン チキンスープ(キャベツ)	米、ごま油	鶏ひき肉、ベーコン 1cmスライス	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、ねぎ	しょうゆ(うすくち)、食塩、コンソメ、中華だしの素、こしょう	ぱりりんこ 一口ゼリー	エネルギー 279 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 6.6 g カルシウム 19 mg		
(火)	05 米飯 さわらのゆず味噌焼き ひじき煮 すまし汁(玉ねぎ・えのき)	米、さつまいも、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	さわら40g、絹ごし豆腐、うす揚げ、ちくわ(卵不使用)、白みそ、かえり、ヤクルト	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ひじき、グリーンピース(冷凍)、ゆず、みつば、ゆず果皮	みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、和風だしの素、酒、食塩	牛乳80 カルシウムせんべい ヤクルト さつまいもポッキー かえり	エネルギー 545 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 131 mg		
(水)	06 ブルコギ井 春雨の酢の物 豆腐スープ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、はるさめ、マーガリン、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉(もも)1cmスライス、絹ごし豆腐、ベーコン 1cmスライス、白すりごま、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、干しぶどう、にら、ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、みりん、しょうゆ(うすくち)	牛乳 動物ビスケット 牛乳 スコーン(さつまいも)	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15 g カルシウム 212 mg		
(木)	07 米飯 鶏の唐揚げ マカロニのトマト煮 野菜スープ	米、さつまいも、油、マカロニ、片栗粉、オリーブ油、砂糖	鶏もも肉(30g大)、豚ひき肉	トマトペースト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かんてん(粉)、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく、パセリ	コンソメ、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳80 オレンジ 牛乳 さつま芋のようかん うすやきせんべい	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 171 mg		
(金)	08 ふりかけごはん かやくうどん さつまいもそばろ	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖、押麦、片栗粉	鶏もも肉(1cm角切り)、脱脂粉乳、豚ひき肉、うす揚げ、豆乳飲料(バナナ)	は(さい、いちごジャム、しめじ、たまねぎ、にんじん、ねぎ)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、和風だしの素、食塩、こしょう	牛乳80 えびせんべい ヨーグルト(いちご) たばたば焼き	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 5.5 g カルシウム 308 mg		
(土)	09 マーボー井 わかめスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、は(さい)、にんじん、しいたけ、ねぎ、カトワカメ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、コンソメ	ぱりりんこ ラムネ	エネルギー 355 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 7.7 g カルシウム 108 mg		
(月)	11 米飯 鮭の西京焼き 厚揚げの煮物 けんちん汁(豚肉)	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、ごま油、油、片栗粉	銀さけ(40g)、クリームチーズ、木綿豆腐、厚揚げ、豚肉(もも)1cmスライス、卵、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、中華だしの素	牛乳80 ルヴァン 牛乳 さつま芋入りチーズケーキ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.2 g カルシウム 243 mg		
(火)	12 米飯 酢豚 さつまいものサラダ スープ	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、マヨドレ(卵アレルギー対応)	豚肉(もも)、脱脂粉乳、ベーコン 1cmスライス、ごま、豆乳飲料(バナナ)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、もやし、ブルーベリージャム、ピーマン、にら、干しいたけ、しょうが、チンゲンサイ	しょうゆ、酢、オリーブオイル、酒、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、中華だしの素、食塩	牛乳80 りんご ヨーグルト(ブルーベリー) 源氏パイ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.8 g カルシウム 221 mg		
(水)	13 ふりかけごはん 塩ラーメン 手作り餃子	ゆで中華めん、米、油、ぎょうざの皮、押麦	豚ひき肉、豚肉(もも)1cmスライス、ヤクルト	キャベツ、もやし、は(さい)、にんじん、コーン(冷凍)、にら、しょうが	食塩、中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	牛乳80 パナナ ヤクルト 実習生考案おやつ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 6.5 g カルシウム 173 mg		
(木)	14 さつま芋ごはん みかん 照り焼き豆腐バーグ マカロニサラダ スープ(だいにん)	米、さつまいも、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、マヨドレ(卵アレルギー対応)、ホットケーキ粉(卵乳不使用)、豆乳、サ	鶏ひき肉、木綿豆腐、ベーコン 1cmスライス、卵、代乳	みかん、たまねぎ、だいにん、キャベツ、にんじん、しめじ、干しぶどう、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 ミレービスケット 牛乳 ワッフル(シャトレゼ)	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.3 g カルシウム 219 mg		
(金)	15 米飯 さつまいものグラタン ブロッコリーとコーンの和えもの ポトフ風スープ	さつまいも、米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	豆乳、鶏もも肉(1cm角切り)、ツナ油漬缶、こしあん(生)、ベーコン 1cmスライス、卵、とろけるチーズ、生クリーム	たまねぎ、ブロッコリー、だいにん、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳80 オレンジ 牛乳 どら焼き(さつま芋クリーム) こんぶ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 262 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

2019年11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		
(土)	16 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)、グリーンピース(冷凍)、にんじん、しめじ	中華だしの素、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	ぱりりんこ 一口ゼリー	エネルギー 244 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 3.3 g カルシウム 39 mg		
(月)	18 米飯 煮魚(カラスカレイ) 高野豆腐の煮物 みそ汁(もやし)	米、小麦粉、砂糖、マーガリン	カラスカレイ(40g)、こしあん(生)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、ちくわ(卵不使用)	にんじん、だいにん、もやし、しめじ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、和風だしの素	牛乳80 チーズ 牛乳 カントリーマアム風クッキー かえり	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 232 mg		
(火)	19 カレーライス ポパイのサラダ りんご	米、じゃがいも、砂糖、押麦、マヨネーズ、油、マヨドレ(卵アレルギー対応)	豚肉(もも)1cmスライス、脱脂粉乳、かまぼこ、白すりごま、豆乳飲料(もも)、(代)ちくわ(卵不使用)	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム缶、しめじ、いちごジャム	カレールー、しょうゆ	牛乳80 パナナ ヨーグルト(いちご)	エネルギー 677 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 231 mg		
(水)	20 ふりかけごはん わかめうどん ちくわ磯部揚げ	ゆでうどん、米、てんぷら粉、油、押麦、さつまいも	ゆでうどん、米、てんぷら粉、油、押麦、さつまいも	は(さい)、にんじん、ねぎ、カトワカメ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん	牛乳80 オレンジ ヤクルト 実習生考案おやつ	エネルギー 408 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 5.2 g カルシウム 171 mg		
(木)	21 米飯 ポークチャップ キャベツのツナサラダ スープ(えのき)	米、パン粉(ロースト)、じゃがいも、マヨネーズ、油、てんぷら粉、砂糖、マヨドレ(卵アレルギー対応)	豚肉(もも)1cmスライス、ツナ油漬缶、粉チーズ、ベーコン 1cmスライス	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、ビュレ(カトワマト)、えのきたけ、しめじ、干しぶどう	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳80 アスパラガス 牛乳 ライスコロケ	エネルギー 667 kcal たんぱく質 22 g 脂質 20.3 g カルシウム 175 mg		
(金)	22 米飯 松風焼き・鶏ひき肉 切干と青菜の和えもの すまし汁	米、強力粉、砂糖、小麦粉、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、コンデンスミルク、ごま	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、だいにん、水菜、えのきたけ、切り干しだいにん、ねぎ、ブルーネ(乾)	酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、和風だしの素、ドライイースト	牛乳80 りんご 牛乳 一口パン ブルーネ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11.1 g カルシウム 255 mg		
(月)	25 米飯 鮭の塩焼き きのこスパゲティー みそ汁(豆腐)	米、スパゲティー、オリーブ油	さけ、木綿豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご果汁50%飲料、もも缶、なす、たまねぎ、かんてん(粉)、ピーマン、しめじ、えのきたけ、みつば、焼きのり、こんぶ(だし用)、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん、こしょう	牛乳80 うすやきせんべい 牛乳 りんごゼリー 白い風船	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 11.4 g カルシウム 253 mg		
(火)	26 米飯 肉じゃが もずくの酢の物 みそ汁(大根)	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	みかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいにん、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	牛乳80 パナナ ヤクルト みかん ビスケット	エネルギー 446 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 6.1 g カルシウム 116 mg		
(水)	27 中華丼 肉団子の甘酢あん わかめスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、豚肉(もも)1cmスライス、脱脂粉乳、むきえび、絹ごし豆腐、豆乳飲料(バナナ)	たまねぎ、は(さい)、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、ブルーベリージャム、ピーマン、にら、しょうが、カトワカメ	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、食塩、こしょう	牛乳80 カルシウムせんべい ヨーグルト(ブルーベリー) サッポロポテト	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 10.5 g カルシウム 210 mg		
(木)	28 きのこの炊き込みご飯 鶏肉のさっぱり煮 ビーフンソー スープ(かぼちゃ)	米、小麦粉、砂糖、ビーフン、マーガリン、油	鶏もも(40g大)、豚ひき肉、ベーコン 1cmスライス、卵、脱脂粉乳	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、たまねぎ、しめじ、ピーマン、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、中華だしの素、和風だしの素、食塩	牛乳80 オレンジ 牛乳 甘食	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.7 g カルシウム 154 mg		
(金)	29 ふりかけごはん ラーメン 野菜炒め	ゆで中華めん、米、小麦粉、砂糖、黒砂糖、押麦	豚肉(もも)1cmスライス、鶏もも肉(1cm角切り)、こしあん(生)	キャベツ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、にんじん、にら	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 ミレービスケット 牛乳 利休まんじゅう こんぶ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 6.2 g カルシウム 260 mg		
(土)	30 鶏井 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、だいにん、にんじん、水菜、ねぎ	しょうゆ、みりん、和風だしの素	ぱりりんこ ラムネ	エネルギー 315 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 3.6 g カルシウム 61 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