

平成23年度4月保育所給食献立表 (わかくさ保育園)

おやつ 9:30 (3歳未満児)			昼 食		(乳児) (幼児)		
			献立名	食品名	おやつ 15:00	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分
1	金	オレンジ	ポークカレー フルーツホイップ ブロッコリー・ミニトマト	豚肉・玉葱・人参・じゃがいも 生クリーム・りんご・パイン缶・みかん缶・もも缶 ブロッコリー・ミニトマト	コーントースト 牛乳	688 20.8 27.4/2.4	759 19.9 29/2.7
2	土			入園式			
4	月	シスコーン 牛乳	鶏の照り焼き スパサラ スープ	鶏肉/ミニトマト サラスパ・人参・胡瓜・ハム わかめ・コーン・葱	リンゴのきもち 牛乳	513 19.3 19.8/1.7	659 24.1 25.6/2.2
5	火	ビスケット 牛乳	魚のムニエル じゃがいも煮 味噌汁	鮭/アスパラ・ミニトマト じゃがいも・鶏肉・グリーンピース 豆腐・人参・葱	バナボン 牛乳	680 26.3 26.2/1.5	670 26.4 21.5/1.7
6	水	バナナ	鶏のから揚げ 切干大根煮 味噌汁	鶏肉/ブロッコリー・ミニトマト 切干大根・人参・油揚げ・干し椎茸 里芋・わかめ・葱	菓子 鉄入りりんごジュース	598 16.5 18.5/1.5	732 20.1 23.2/1.9
7	木	ブルーベリー ヨーグルト	ホットドック ブロッコリーソーテー スープ	ロールパン・卵・ウインナー・きゃべつ ブロッコリー・人参 白菜・ハム・葱・胡麻	人参おにぎり 麦茶	511 17.5 19.8/2.7	550 17.7 21.5/3.4
8	金	いちご	ママレードチキン じゃこサラダ スープ	鶏肉・ママレード/アスパラ・ミニトマト じゃこ・ほうれんそう・人参 かにかま・コーン・ニラ	野菜ホットケーキ 飲むヨーグルト	478 19.7 2月16日	592 24.3 19.5/2.5
9	土	フルーチェ いちご	わかめごはん オレンジ 肉団子スープ	わかめ オレンジ 鶏肉・人参・玉葱・きゃべつ・もやし・チンゲン菜	菓子 牛乳	536 17.4 16.4/1.8	554 19.3 16.5/2.2
11	月	生パン	鮭のマヨネーズ焼き 春野菜和え 味噌汁	鮭/ブロッコリー エンドウ豆・エリンギ・きゃべつ・人参 厚揚げ・さつまいも・葱	お好み焼き 牛乳	505 23.9 13.9/2	621 29.9 21.1/1.8
12	火	りんご	ラーメン ポテトサラダ いちご	中華麺・焼き豚・ナルト・わかめ・葱 じゃがいも・ハム・胡瓜・人参・コーン いちご	カリカリトースト 飲むヨーグルト	408 14 13.1/2.3	467 17.5 16.2/2.9
13	水	キウイフルーツ	炒り鶏 桜えびとわかめの酢の物 つみれ汁	鶏肉・里芋・人参・こんにゃく 桜エビ・胡瓜・わかめ いわし・豆腐・葱	菓子 鉄入りりんごジュース	497 16 13.6/1.9	620 19.9 17/2.5
14	木	バナナ		誕生会	牛乳プリン		
15	金	スナックパン 牛乳	鰯の西京焼 五目豆 すまし汁	鰯/小松菜 大根・れんこん・こんにゃく・人参・いんげん わかめ・生椎茸・葱	フルーツポンチ	558 26.3 13.9/2	491 25.1 9.3/2
16	土	シスコーン 牛乳	チキンライス チーズ スープ	鶏肉・玉葱・ミックスベジタブル チーズ もやし・チンゲン菜・ニラ・ハム	菓子 牛乳	574 19.5 26.8/2.1	548 18 21.1/2.7
18	月	ビスケット 牛乳	ツイストパン ウインナーソーテー/チーズ スープ/バナナ	チョコツイスト・クリームツイスト ウインナー・ブロッコリー/チーズ 玉葱・コーン・牛乳/バナナ	ゆかりおにぎり 麦茶	506 18.1 17.4/1.7	612 22 22/2.1
19	火	オレンジ	たけのこごはん 菜の花和え 豚汁	たけのこ・人参・油揚げ・干し椎茸 ほうれんそう・きゃべつ・かまぼこ・卵 豚肉・大根・人参・里芋・豆腐・ごぼう・こんにゃく・葱	野菜チップ 麦茶	342 9.1 12/1.6	440 11.7 16.8/2.3
20	水	フルーチェ いちご	大根と鶏肉の煮もの きゃべつのおかか和え 味噌汁	大根・鶏肉・人参・油揚げ・いんげん きゃべつ・ハム・おかか 葱・かまぼこ・葱	菓子 鉄入りりんごジュース	536 18.7 15.6/2.2	636 21.5 16.1/2.7
21	木	キウイフルーツ	豚肉のみそ焼き ホタテのサラダ すまし汁	豚肉・玉葱・人参・ピーマン ホタテ貝柱・大根・ワカメ 葱・生椎茸・葱	ココア蒸しパン 牛乳	578 17.7 32/3.4	572 15.6 31.3/3.8
22	金	生パン	肉じゃが ほうれんそうの胡麻和え 味噌汁	じゃがいも・豚肉・人参・玉葱・白滝・グリーンピース ほうれんそう・人参・ごま 大根・油揚げ・葱	クレープ ミロミルク	661 21.3 21.8/1.6	735 24.1 24.5/1.9
23	土	シスコーン 牛乳	鮭ご飯 チキンサラダ スープ	鮭・ごま 笹身・人参・胡瓜 フンタン皮・鶏肉・人参・もやし・にら	菓子 牛乳	524 21 18.5/1.7	555 21.3 17.2/1.8
25	月	りんご	カジキマグロの胡麻みそ焼き 酢の物 味噌汁	かじき/ミニトマト 胡瓜・わかめ・みかん 豚肉・さつまいも・葱	フレンチトースト 牛乳	551 24.5 14.4/1.3	668 30.8 17.8/1.6
26	火	スナックパン 牛乳	みそうどん 花野菜ソーテー バナナ	うどん・鶏肉・人参・玉葱・干し椎茸・根菜葱 ブロッコリー・カリフラワー・玉葱・人参・コーン バナナ	ごまおにぎり お茶	437 16.2 11.1/1.7	331 12.1 5.6/1.5
27	水	いちご ヨーグルト	鶏肉のケチャップ煮 コールスロー スープ	鶏肉・玉葱・グリーンピース きゃべつ・胡瓜・人参・コーン もやし・ウインナー・にら	菓子 鉄入りりんごジュース	628 17.8 23.2/1.9	671 16.8 24/2.2
28	木	オレンジ	ひれかつ シルバーサラダ すまし汁	豚肉/ミニトマト・ブロッコリー 春雨・胡瓜・ハム・人参 玉葱・わかめ	ごはんのお焼き 麦茶	452 20 14.3/1.9	600 27 19.3/2.4
29	金			みどりの日			
30	土	キウイフルーツ	どらねこ丼 チーズサラダ 味噌汁	マグロフレーク・キャベツ・卵・葱 チーズ・レタス・胡瓜・コーン 豆腐・なめこ・葱	菓子 牛乳	522 17.9 15.1/1.5	575 20.9 17.7/1.8