

👤::🌸::👤::🌿::🍷::🍀::👤::🌸::👤::🌿::🍷::🍀::

献立表

👤::🌸::👤::🌿::🍷::🍀::

社会福祉法人夢工房
夢の鳥保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名 (○は午後おやつ)				午後おやつ
		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		
1	休園・日曜日						
2	休園・月曜日						
3	休園・火曜日						
04 水	ツナカレーライス 切干大根のサラダ ピーチゼリー	604 21.8 16.7	七分つき米、じゃがいも、砂糖、ごま、小麦粉、油、○マカロニ、○砂糖	ツナ缶、かにかまぼこ、スキムミルク、○きな粉、○牛乳	にんじん、たまねぎ、もも缶、切り干しだいこん、とうもろこし、いんげん、かんてん	カレールウ、酢、しょうゆ	マカロニきな粉牛乳
05 木	親子うどん ごぼうサラダ ストロベリーヨーグルト	552 22.9 17.2	干しうどん、マヨネーズ、ごま、砂糖、片栗粉、油、いちごジャム、○七分つき米	ヨーグルト、鶏もも肉、卵、ハム、かつお節、スキムミルク	ごぼう、はくさい、こまつな、ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、干ししいたけ、○七草、○こんぶ	しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	七草おにぎり
06 金	ご飯 ぶりの照り焼き 炒めなます 花麩のすまし汁	555 21.9 16.5	米、砂糖、油、焼酎、ごま、○くりの甘露煮、○さつまいも	ぶり、かつお節、○牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、こんぶ、干ししいたけ	しょうゆ、酢、みりん、食塩、酒	栗きんとん牛乳
07 土	スタミナチャーハン きゅうりとささみの中華サラダ 中華スープ	547 23.3 16.6	七分つき米、砂糖、○小麦粉、○砂糖、ごま油、○油	牛もも肉、卵、鶏ささみ、米みそ、○卵、○スキムミルク、○牛乳	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ピーマン、塩こんぶ、にんにく、○干しぶどう	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	レーズン蒸しパン牛乳
8	日曜日						
9	成人の日・月曜日						
10 火	ご飯 ハンバーグ カラフルサラダ じゃがいものスープ	552 24.1 16.6	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、油、○砂糖、○黒砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、かにかまぼこ、卵、牛乳、ベーコン、スキムミルク、○豆乳、○卵、○スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、こまつな、とうもろこし	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	豆乳プリン
11 水	中華丼 春雨サラダ 豆腐のスープ みかん	557 22.9 17.2	七分つき米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	豚もも肉、木綿豆腐、えび、ハム、なると、○チーズ、○牛乳	みかん、はくさい、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ、とうもろこし、ピーマン、しょうが、○あおのり	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩	海苔チーズトースト牛乳
12 木	ご飯 白身魚のおろし煮 小松菜のごま和え なめこ味噌汁	548 22.2 17.1	米、油、片栗粉、砂糖、ごま、○小麦粉、○砂糖、○コーンフレーク、○バター	たら、米みそ、かつお節、○卵、○スキムミルク、○牛乳	こまつな、もやし、だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、しょうが、わかめ、○干しぶどう	しょうゆ、みりん、酒	コーンフレーククッキー牛乳
13 金	ロールパン ほうれん草とベーコンのキッシュ スパゲティーソルトサラダ ミルクスープ バナナ	559 21.8 17.1	ロールパン、油、バター、スパゲティー、○さつまいも、○砂糖	牛乳、卵、チーズ、生クリーム、ベーコン、ハム、スキムミルク、○ゆであずき缶	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、にんじん、パセリ	コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう、○食塩	鏡開きさつまいもぜんざい
14 土 郷土料理	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ牛乳かん	577 22.1 16.9	干しうどん、砂糖、てんぷら粉、油、○七分つき米、○ごま、○砂糖、○ごま油	牛乳、ちくわ、鶏もも肉、鶏むね肉、かつお節、スキムミルク、○米みそ、○牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう、もも缶、みかん缶、ねぎ、かんてん、あおのり、○ひじき	しょうゆ、みりん、食塩、酒、○みりん	五平餅牛乳
15	日曜日						
16 月	他人丼 納豆和え 切干大根の味噌汁 りんご	543 23.3 17.3	七分つき米、砂糖、油、○じゃがいも、○油	もも肉、卵、納豆、米みそ、かつお節、○ベーコン、○牛乳	りんご、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、ねぎ、焼きのり、わかめ、○たまねぎ、○パセリ	しょうゆ、みりん、酒、○食塩、○こしょう	ジャーマンポテト牛乳
17 火	ご飯 酢鶏 ブロッコリーとじゃこのナムル 春雨スープ	551 21.9 17.5	米、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油、○砂糖、○コーンフレーク	鶏もも肉、豚もも肉、しらす干し、○ヨーグルト、○スキムミルク	ブロッコリー、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ、とうもろこし、ピーマン、にら、しょうが、○もも缶、○パイン缶	ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	シリアルヨーグルト
18 水	弁当日		○強力粉、○小麦粉、○砂糖、○ミルクココア、○バター	○牛乳、○スキムミルク			ココアスコーン牛乳

19 木	きのこミートスパゲティー ポテトサラダ チキンスープ キャロットゼリー	556 22.6 17.1	じゃがいも、砂糖、 マヨネーズ、油、 スパゲティー、 ○七分つき米	豚ひき肉、鶏むね肉、 牛ひき肉、○スキムミルク、 ○チーズ、○ベーコン、○牛乳	にんじんジュース、たまねぎ、 こまつな、トマト缶、にんじん、 きゅうり、えのきだけ、しめじ、 かんでん、○パセリ	ケチャップ、 コンソメ、食塩、 こしょう、 ○しょうゆ、 ○こしょう	ベーコンチーズおにぎり 牛乳
20 金	ご飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 白菜の彩り和え 豆腐の味噌汁	544 21.8 16.5	米、砂糖、ごま、油、 ○小麦粉、○砂糖 ○くりの甘露煮、 ○バター	牛もも肉、木綿豆腐、米みそ、 かにかまぼこ、かつお節○卵、 ○牛乳	はくさい、ごぼう、 ほうれんそう、たまねぎ、 とうもろこし、いんげん、 わかめ	しょうゆ、みりん、酒	マロンケーキ 牛乳
21 土	鮭ピラフ かぼちゃのサラダ キャベツのスープ	545 21.8 17.3	七分つき米、マヨネーズ、 油、バター、○白玉粉、 ○ホットケーキミックス、 ○バター	さけ、ハム、○チーズ、 ○スキムミルク、○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、パセリ	コンソメ、しょうゆ、 食塩、こしょう	もちもちパン 牛乳
22	日曜日						
23 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼 ブロッコリーのツナサラダ かぶのスープ りんご	552 22.6 17.5	米、砂糖、 マーマレードジャム、 ○砂糖、○バター ○ホットケーキミックス	鶏もも肉、ツナ缶、○卵、 ○チーズ、○スキムミルク、 ○牛乳	りんご、ブロッコリー、かぶ、 にんじん、かぶ・葉、 ○ほうれんそう	しょうゆ、酢、 コンソメ、食塩、 こしょう、酒	チーズポパイカップケーキ 牛乳
24 火	キッズピビンバ えびとビーフンのソテー 卵スープ	561 22.2 16.7	七分つき米、ビーフン、 砂糖、ごま、ごま油、 ○さつまいも、○バター	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、 スキムミルク、えび、 ○牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、 もやし、チンゲンサイ、 にんじん、ピーマン、 しょうが、にんにく	しょうゆ、酒 中華だしの素、食塩、 ○食塩	おさつバター 牛乳
25 水	ご飯 ししゃも磯辺揚げ ひじきの炒り煮 豚汁	546 22.8 17.3	米、さといも、油 てんぷら粉、砂糖、 ごま油、○フランスパン、 ○砂糖、○油	ししゃも、豚もも肉、大豆、 米みそ、かつお節、○きな粉、 ○牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう、 いんげん、板こんにゃく、 ねぎ、ひじき、あおのり	しょうゆ、みりん、 食塩	きな粉ラスク 牛乳
26 木	ロールパン ポークピカタ コールスローサラダ コーンスープ ぶどうゼリー	547 23.7 16.6	ロールパン、砂糖、 小麦粉、油、バター、 ○七分つき米、○ごま、 ○ごま油	牛乳、豚もも肉、卵、ハム、 スキムミルク	ぶどうジュース、キャベツ、 たまねぎ、クリームコーン缶、 きゅうり、とうもろこし、 かんでん、パセリ、○にんじん	ケチャップ、酢、 しょうゆ、コンソメ、 食塩、こしょう、 ○食塩、○しょうゆ	夕焼けおにぎり
27 金	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え 豆乳味噌汁	549 22.6 17.3	米、じゃがいも、砂糖、 油、○油、 ○ホットケーキミックス	豆乳、豚もも肉、かつお節、 米みそ○ウインナー、 ○卵、○スキムミルク、 ○牛乳	にんじん、こまつな、たまねぎ、 もやし、はくさい、しらたき、 いんげん、わかめ	しょうゆ、みりん	ミニアメリカンドッグ 牛乳
28 土	あんかけやきそば ニラ玉スープ バナナ	544 22.3 17.3	干し中華めん、油、 片栗粉、砂糖、ごま油、 ○小麦粉、○砂糖、○油	豚もも肉、卵、スキムミルク、 ○卵、○スキムミルク、○牛乳	バナナ、はくさい、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、にら、 ピーマン、干しいたけ、 しょうが、○りんご	しょうゆ、酒 中華だしの素、食塩、 こしょう	りんごケーキ 牛乳
29	日曜日						
30 月	ご飯 チキンカツ ブロッコリーとちくわの和え物 さつまいもとごぼうの味噌汁	549 21.9 17.4	米、さつまいも、パン粉、 てんぷら粉、油、砂糖、 ○砂糖	鶏むね肉、鶏もも肉、米みそ、 ちくわ、○ヨーグルト、 ○生クリーム、かつお節、 ○ゼラチン、○スキムミルク	ブロッコリー、ほうれんそう、 ごぼう、にんじん、 とうもろこし、○みかん缶、 ○オレンジジュース	しょうゆ、食塩	オレンジムース
31 火	ご飯 鮭の照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 そうめん汁 みかん	553 22.3 16.4	米、干しそうめん、砂糖、 ごま油、油、○小麦粉、 ○砂糖、○ラード	さけ、かつお節、○牛乳	みかん、もやし、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、 こんぶ、わかめ	酢、しょうゆ、 みりん、食塩、酒	ちんすこう 牛乳

★食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。

★材料の○は午後の間食のものです。

★栄養価は3歳以上児のものです。3歳未満児は3歳以上児の7割で計算しています。

★3歳未満児には午前に牛乳を補食として提供しています。

《食材納入業者》

米…大一米穀 パン…オリエンタルペーカリー 牛乳…京口乳業

野菜・果物類…兼清 肉類…神戸武蔵フーズ 魚類…竹内食品

調味料、乾物等…業務スーパー・竹内食品