

夙川さくら保育園



名 阪 食 品
MEIHAN SHOKUHIN

主な材料と体内での働き								主な材料と体内での働き							
日付	曜日	提供時間	献立	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	日付	曜日	提供時間	献立	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
2	月	昼食	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草とちくわの和え物 ふのみそ汁	豆腐・鶏肉 竹輪 味噌	玉ねぎ・人参・干しいたけ ほうれん草・人参 白菜・干わかめ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖 切り麩	濃口醤油 濃口醤油 だし汁	17	火	昼食	ご飯 豚肉のボン酢炒め ほうれん草のサラダ 豆腐のすまし汁	豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ・人参 干わかめ・玉ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	味ほん 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚ミンチ	キャベツ・ねぎ・あおのり	小麦粉	だし汁・トンカツソース			牛乳 フライドポテト	牛乳		細切りポテト・キャノーラ油	食塩	
4	水	昼食	ご飯 あじの煮付け 白菜の塩昆布和え 千切大根のみそ汁	アジ 味噌	しょうが 白菜・小松菜・人参・汐ふき昆布 千切り大根・人参・玉ねぎ・ねぎ	精白米 上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁	18	水	昼食	ご飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 厚揚げのみそ汁	豚肉 花かつお 厚揚げ・白味噌	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・インゲン ブロッコリー・人参・コーン 人参・ほうれん草	精白米 じゃがいも・キャノーラ油・上白糖 上白糖	濃口醤油・みりん風・料理酒・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 さつまいもケーキ	牛乳		小麦粉・キャノーラ油・上白糖・さつまいも	ベーキングパウダー・水			牛乳 さつまいもとりんごのきんとん	牛乳	りんご	さつまいも・上白糖		
5	木	昼食	こぎつね丼 大根のおかか和え もやしのみそ汁	あげ・鶏肉・ナルト 花かつお 味噌	玉ねぎ・人参 大根・ほうれん草 太もやし・人参	精白米・玄米・上白糖・片栗粉 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁	19	木	昼食	ツナピラフ キャベツのサラダ ほうれん草のスープ	ツナ 竹輪	玉ねぎ・人参・ドライパセリ キャベツ・ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ・人参	精白米・玄米・キャノーラ油 マヨドレ	コンソメ・食塩 コンソメ・水
		3時	牛乳 焼きチキンナゲット	牛乳 とりミンチ・大豆ミンチ・豆腐	玉ねぎ	マヨドレ・片栗粉・キャノーラ油	食塩・ケチャップ			牛乳 にゅうめん	牛乳 あげ	玉ねぎ・人参・ねぎ	そうめん	淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁	
6	金	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきのサラダ かぼちゃのスープ	鶏肉		精白米 上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	濃口醤油・みりん風 コンソメ・水	20	金	昼食	★日本の味めぐり（新潟県） ご飯 鮭の焼き漬け じゃがいものきんぴら 大根のみそ汁	サケ あげ・味噌	人参・糸こんにゃく 大根	精白米 上白糖・キャノーラ油 じゃがいも・上白糖・キャノーラ油	料理酒・濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉		マカロニ・上白糖				牛乳 豆乳かぼちゃプリン おかし	牛乳 豆乳	クールアガー・南瓜	上白糖	ミレービスケット	
7	土	昼食	ちゃんぽん麺 チンゲン菜の和え物 オレンジ	豚肉・ナルト	白菜・玉ねぎ・コーン チンゲン菜・大根 オレンジ	中華麺・キャノーラ油 上白糖	中華だし・薄口醤油・水 濃口醤油	21	土	昼食	きつねうどん 小松菜の和え物 バナナ	あげ・鶏肉	人参・干わかめ 小松菜・太もやし・人参 バナナ	うどん 上白糖	淡口醤油・食塩・みりん風・だし汁 濃口醤油
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米				牛乳 おにぎり	牛乳		精白米		
9	月	昼食	★お誕生日会 ご飯 ローストチキン カレーソース かぼちゃサラダ 白菜のスープ	鶏肉	南瓜・人参・きゅうり 白菜・人参	精白米 キャノーラ油 マヨドレ	カレー粉・ケチャップ・濃口醤油 コンソメ・水	24	火	昼食	ご飯 クリームシチュー キャベツのフレンチサラダ オレンジ	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・コーン オレンジ	精白米 じゃがいも・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油	シチュールウ・水 酢・食塩
		3時	牛乳 肉みそおにぎり	牛乳 とりミンチ・味噌	玉ねぎ	精白米・上白糖	みりん風			牛乳 ココアケーキ	牛乳		小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水・純ココア・粉糖	
10	火	昼食	わかめご飯 赤魚のみそ焼き 高野豆腐の煮物 小松菜のすまし汁	赤魚・味噌 高野豆腐	炊き込みわかめ 人参 小松菜・玉ねぎ・人参	精白米 上白糖 上白糖	濃口醤油・みりん風 淡口醤油・みりん風・だし汁 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁	25	水	昼食	ご飯 白身魚の揚げ浸し ナポリタンスパ かぶのみそ汁	ホキ ツナ 味噌	玉ねぎ・ピーマン カブラ・白菜・干わかめ	精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 スパゲッティ・キャノーラ油	料理酒・食塩・淡口醤油・だし汁 ケチャップ・コンソメ だし汁
		3時	牛乳 ブドウゼリー おかし	牛乳			カップゼリーの素ブドウ・水 ミレービスケット			牛乳 オレンジゼリー おかし	牛乳		カップゼリーの素オレンジ・水 ミレービスケット		
11	水	昼食	ご飯 ササミフライ じゃがいものソテー 白菜のスープ	ささみ	人参・ドライパセリ 白菜・人参・インゲン	精白米 小麦粉・パン粉・キャノーラ油 じゃがいも・キャノーラ油	食塩・水・トンカツソース コンソメ・食塩 コンソメ・水	26	木	昼食	五目うどん 小松菜のおかか和え みかん	豚肉・あげ 花かつお	人参・玉ねぎ・ねぎ 小松菜・太もやし みかん	うどん 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油
		3時	牛乳 フルーツポンチ	牛乳	バナナ・黄桃缶・パイン缶					牛乳 鮭わかめおにぎり	牛乳 サケ	炊き込みわかめ	精白米		
12	木	昼食	ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ	豆腐・合ミンチ・赤だし味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ 太もやし・人参・コーン 干わかめ・えのきだけ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油・水 濃口醤油 中華だし・水	27	金	昼食	高野豆腐のそぼろ丼 大根のボン酢和え じゃがいものみそ汁	高野豆腐・合ミンチ あげ・味噌	人参・糸こんにゃく・しょうが 大根・人参・きゅうり ほうれん草	精白米・玄米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 じゃがいも	だし汁・濃口醤油・みりん風・水 味ほん だし汁
		3時	牛乳 みそうどん	牛乳 とりミンチ・赤だし味噌	大根・人参・ねぎ	うどん	濃口醤油・みりん風・だし汁			牛乳 スイートポテト	牛乳 豆乳	さつまいも・上白糖			
13	金	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 千切大根の和え物 なすのみそ汁	豚肉 味噌	玉ねぎ・ピーマン・人参・しょうが 千切り大根・チンゲン菜・人参 なすび・キャベツ・ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	濃口醤油 濃口醤油 だし汁	28	土	昼食	焼きそば ほうれんの草の信田和え パイン缶	豚肉 あげ	キャベツ・玉ねぎ・人参 ほうれん草・大根 パイン缶	中華麺・サラダ油 上白糖	トンカツソース 濃口醤油
		3時	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 豆腐		小麦粉・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー			牛乳 おにぎり		精白米			
14	土	昼食	ミートスパゲティー 白菜のサラダ 黄桃缶	合ミンチ	人参・玉ねぎ・トマト缶 白菜・玉ねぎ・人参・インゲン 黄桃缶	スパゲッティ・上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	食塩・コンソメ・ケチャップ・トンカツソース	30	月	昼食	そぼろチャーハン 青のりポテト 豆腐のスープ	豚ミンチ 豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく あおのり 小松菜・大根	精白米・キャノーラ油 じゃがいも・キャノーラ油	中華だし・食塩・濃口醤油 食塩 中華だし・水
		3時	牛乳 おにぎり	牛乳		精白米	★都合により、献立を一部変更することがございますがご了承ください。 ★エッグケアとは卵不使用の【マヨネーズ風ドレッシング】を意味します。 ※完了期食の献立は幼児食へのステップで、ご飯 + 幼児食の粗きざみになります。 ※土曜日おやつはおにぎり（基本的にはワカメごはんの素とゆかりを使用）を提供します。完了期までは既製品菓子を週替わりで提供いたします。			牛乳 ふのラスク（ココア）	牛乳		切り麩・キャノーラ油・上白糖	純ココア	
16	月	昼食	秋野菜キーマカレー 春雨サラダ オレンジ	合ミンチ	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・人参 オレンジ	精白米・玄米・さつまいも・キャノーラ油 国産はるさめ・マヨドレ	カレー・水			昼食					
		3時	牛乳 きな粉ケーキ	牛乳 きな粉		小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水								