

松本市保育園・幼稚園給食レシピ集⑥ もくじ

※分量は、基本的に4人分(大人2人・子ども2人)です。 <<栄養価は子ども1人分>>

区分	料理名	ページ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
			kcal	g	g	mg	mg	g
特集	カレー	1	170	5.4	9.3	26	0.9	1.4
	シチュー	2	213	9.7	10.8	142	0.5	0.8
	ふのすまし汁	3	42	2.4	2.1	32	0.6	1.0
	油揚げのみそ汁	3	16	1.0	0.1	10	0.1	0.7
主食	たけのこご飯	5	264	8.7	2.8	31	1.0	0.8
	ビビンバ	6	340	13.4	10.9	50	2.4	1.3
	しらすのおにぎり	6	143	3.3	0.8	20	0.4	0.2
	チーズとこんぶのおにぎり	6	162	4.0	2.2	50	0.5	0.4
	こぎつねおにぎり	6	179	4.4	3.3	43	0.6	0.4
	ツナポリタン	7	368	13.6	12.0	38	1.8	1.6
	カレーうどん	7	284	14.2	11.2	110	2.0	3.0
	いりそば	8	214	12.1	6.1	40	1.3	1.3
	小魚トースト	8	120	4.1	5.8	24	0.2	0.7
	ピザトースト	8	124	4.7	4.6	47	0.2	0.8
	揚げ物	かじきの竜田揚げ	9	133	9.8	8.8	4	0.3
かじきのさらさ揚げ		9	140	9.7	8.8	4	0.3	0.3
コンコンコロッケ		10	99	8.6	3.9	17	5.3	0.6
レバーのかりん揚げ		10	164	6.4	11.4	55	0.8	0.4
鶏肉のから揚げレモンソース		11	101	8.6	5.4	3	0.1	0.3
まさご揚げ		11	151	9.0	10.5	76	1.6	0.5
焼き物・蒸し物	白身魚のバター焼き	12	44	7.3	0.9	22	0.1	0.2
	豆腐ハンバーグ	12	121	8.4	8.1	35	1.1	0.1
	ポテトオムレツ	13	97	7.1	4.5	20	0.9	0.3
	真珠蒸し	13	108	6.9	5.0	14	0.5	0.3
煮物・炒め物	さばの旨煮	14	98	8.4	6.7	3	0.5	0.5
	あぶ卵	14	78	5.2	5.4	38	0.8	0.5
	凍り豆腐のオランダ煮	15	125	9.0	5.4	50	0.9	0.6
	鶏肉のマーマレード煮	15	123	8.4	7.1	6	0.3	0.5
	チリコンカン	16	133	9.6	7.8	49	1.6	0.5
	鉄火なす	16	130	6.5	6.7	34	2.5	0.4
	肉じゃが	17	109	5.6	4.1	24	0.6	0.5
	里芋のそぼろ煮	17	100	4.9	4.9	19	0.6	0.6
	かぼちゃと昆布の炒め煮	18	62	2.6	3.3	43	0.7	0.4
	切干大根の煮物	18	102	5.5	5.1	72	0.8	0.5
汁物	たけのこ汁	19	42	3.7	1.5	46	0.6	0.9
	中華風コーンスープ	19	57	2.7	1.7	22	0.4	0.9
	白菜と肉だんごのスープ	20	69	4.0	3.9	16	0.3	0.7
	春雨スープ	20	28	0.5	0.0	12	0.1	0.6
	簡単すまし汁	20	37	5.4	0.4	62	0.5	1.1
和え物・サラダ	カリカリ漬け	21	7	0.5	0.0	11	0.1	0.1
	かみかみサラダ	21	29	2.8	0.5	21	0.1	0.6
	のり酢あえ	21	17	2.0	0.1	26	0.9	0.2
	ひじきサラダ	22	30	1.7	1.4	28	0.2	0.3
	ごまブロッコリー	22	19	2.0	0.7	28	0.5	0.3
	バンサンスー	22	44	2.0	1.2	11	0.1	0.4
おやつ	ポコポコドーナツ	24	120	1.8	6.2	28	0.3	0.1
	ウイナーぎょうざ	24	118	3.4	10.1	2	0.1	0.4
	きなこ揚げパン	24	48	1.1	3.8	6	0.2	0.0
	ポンデケージョ	25	135	4.1	6.0	73	0.4	0.4
	バナナケーキ	25	151	2.9	5.2	22	0.2	0.2
	カレー蒸しパン	25	112	2.8	3.0	19	0.2	0.3
	こいのぼりクッキー	26	136	1.5	6.1	6	0.1	0.0
	豆腐だんご	26	101	2.5	0.9	18	0.4	0.3
	いももち	27	73	1.0	1.0	4	0.4	0.2
	オレンジヨーグルトゼリー	27	85	1.4	2.9	42	0.0	0.0
	ヨーグルト和え	27	111	3.0	2.4	87	0.3	0.1