

献立表

2020年05月 もみじやま保育園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		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					
1日 (金)	カレーライス 野菜ときのこのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ハム) オレンジ	精白米 じゃがいも キャノーラ油	豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ いんげん オレンジ	こいのぼりいなり寿司 お茶	650	17.6	17.0	1.8
2日 (土)	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーサラダ スープ(キャベツ・人参)	スパゲティ キャノーラ油 きび砂糖 マヨネーズ	ホークウインナー	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー ホールコーン キャベツ にんじん	わかめおにぎり お茶	463	12.2	8.0	2.3
7日 (木)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) ジャーマンポテト ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油 アマニ油 麩	ハンバーグ ロースハム ツナ わかめ 味噌	トマトケチャップ たまねぎ パセリ粉 ブロッコリー	パンケーキ(ブルーベリージャム) 牛乳	616	22.3	17.5	1.3
8日 (金)	焼鳥丼 大根と青菜の和え物 野菜味噌汁 小魚	精白米 三温糖	鶏肉 卵 のり 味噌 小魚	しょうが だいこん にんじん 切干大根 ほうれん草 たまねぎ キャベツ	うどん お茶	551	22.3	11.2	3.0
9日 (土)	麻婆飯 蒸しシュウマイ ほうれん草の和え物 わかめスープ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖	豆腐 豚肉 味噌 しゅうまい わかめ	たまねぎ しょうが ほうれん草 にんじん	のり大豆おにぎり お茶	573	20.2	10.5	2.1
11日 (月)	チャーハン ごぼうメンチカツ しらす入りサラダ 中華スープ(大根・わかめ) オレンジ	精白米 キャノーラ油 ごま油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉 卵 ごぼうメンチカツ しらす わかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん オレンジ	クッキー(ごま) 牛乳	671	24.7	22.1	1.9
12日 (火)	ご飯 鮭の塩焼き 金平にんじん ポテトサラダ 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも マヨネーズ	さけ 油揚げ ロースハム 味噌	にんじん だいこん いんげん ホールコーン きゅうり たまねぎ えのきたけ	ひじきおにぎり お茶	515	18.7	11.3	1.5
13日 (水)	豚丼 甘芋 キャベツのごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	精白米 三温糖 さつまいも キャノーラ油 きび砂糖 ごま	豚肉 油揚げ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ ほうれん草 だいこん	バナナのヨーグルトがけ 牛乳	718	24.5	21.1	2.0
14日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ カレーソーススパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ハム)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 スパゲティ マヨネーズ きび砂糖 酢 アマニ油	鶏肉 豚肉 枝豆 ロースハム	しょうが たまねぎ にんじん パセリ粉 キャベツ パプリカ	ボンデケーキ 牛乳	665	23.8	25.7	1.6
15日 (金)	ご飯 照り焼き肉団子 大豆のチリコンカン もやしのサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	精白米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油	肉団子 大豆 豚肉 鶏肉 味噌	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが グリーンピース もやし にんじん きゅうり キャベツ ごぼう	のりマヨネースト 牛乳	637	25.3	21.6	1.7
16日 (土)	わかめうどん 鶏つくね いんげんのごまマヨ和え	うどん マヨネーズ ごま	わかめ 鶏肉 ツナ	にんじん トマトケチャップ いんげん ホールコーン	きな粉おにぎり お茶	492	16.3	7.6	2.2
18日 (月)	ふりかけご飯(さかな) 肉じゃが 厚焼き玉子 ブロッコリーの和え物 味噌汁(豆腐・ねぎ)	精白米 じゃがいも キャノーラ油 三温糖	お魚ふりかけ 豚肉 卵 豆腐 味噌	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ ねぎ	お麩ラスク 牛乳	654	22.8	24.4	1.7

献立表

2020年05月 もみじやま保育園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		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					
19日 (火)	ご飯 鶏肉の照り焼き アスパラ入り和風スパゲティ チーズ入りサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 スパゲティ マヨレ きび砂糖 酢 オリーブオイル	鶏肉 ロースハム チーズ わかめ 味噌	たまねぎ しいたけ アスパラガス キャベツ にんじん だいこん	スイートポテト 牛乳	656	23.8	19.7	1.7
20日 (水)	ご飯 とんかつ ひじきの煮付け 大根の和え物 味噌汁(キャベツ・えのき)	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごま	とんかつ ひじき 鶏肉 味噌	にんじん いんげん だいこん 切干大根 ほうれん草 ホールコーン キャベツ えのきたけ	ジャムサンド(いちご) 牛乳	628	23.3	17.9	1.7
21日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ 野菜とマカロニのサラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 マカロニ マヨレ アマニ油	さば 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 わかめ	いんげん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	菜めしおにぎり お茶	547	20.8	13.1	1.4
22日 (金)	ハヤシライス キャベツのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ハム) オレンジ	精白米 キャノーラ油	豚肉 スキムミルク ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー オレンジ	りんごゼリー クッキー 牛乳	673	20.0	21.2	2.2
23日 (土)	ご飯 肉団子(ケチャップ) ブロッコリー添え フライドポテト 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 じゃがいも キャノーラ油	肉団子 わかめ 味噌	トマトケチャップ ブロッコリー キャベツ	焼きおにぎり(大豆味噌) お茶	498	15.6	9.0	1.7
25日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 蒸しかぼちゃ 二色サラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	精白米 三温糖 キャノーラ油 きび砂糖 マヨレ 酢	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ ブロッコリー パプリカ だいこん	蒸しパン(おぐら) 牛乳	655	24.1	21.1	1.4
26日 (火)	ご飯 油淋鶏 ビーフン アスパラとにんじんのサラダ 中華スープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 酢 きび砂糖 ごま油 ビーフン	鶏肉 豚肉 ツナ わかめ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん アスパラガス たまねぎ	もものヨーグルトがけ 牛乳	675	24.8	24.6	1.3
27日 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) じゃが芋のカレー炒め 大根サラダ 味噌汁(キャベツ・麩)	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも マヨレ 麩	豆腐ハンバーグ 豚肉 鶏肉 味噌	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん ほうれん草 ホールコーン 切干大根 キャベツ	バナナケーキ 牛乳	668	21.8	20.1	1.8
28日 (木)	焼きそば ポークウインナー 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	中華めん キャノーラ油	豚肉 ポークウインナー 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん たまねぎ オレンジ	おかかおにぎり お茶	538	16.8	15.4	1.7
29日 (金)	ご飯 白身魚フライ 金平ごぼう キャベツのマヨ和え 味噌汁(もやし・わかめ)	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごま マヨレ アマニ油	白身魚フライ 豚肉 わかめ 味噌	ごぼう にんじん いんげん キャベツ きゅうり もやし	オレンジゼリー ココアクッキー 牛乳	533	18.6	16.7	1.3
30日 (土)	中華飯 甘芋 わかめスープ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも きび砂糖	豚肉 わかめ	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ	のりおにぎり お茶	548	13.6	10.2	1.6
平均						625	22.0	18.9	1.7

※土曜日の栄養価は含まれておりません。
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。