

2021年05月

献立表

3歳未満児

ふたば保育園

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価		
				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						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			
6	木	ごはん 美生柑	みそ焼きおにぎり	白米、玄米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	豆乳、豆腐、ししゃも、豚ひき肉、みそ、栄養だし	美生柑、たまねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな、にんじん、しょうが、ごま	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.0 g カルシウム 191 mg	19	水	ごはん 美生柑	揚げじゃが 甘酒入り豆乳	じゃがいも、白米、玄米、油、米粉、片栗粉、三温糖	豆乳、ムキカレイ、鶏ひき肉、おから、みそ、栄養だし	美生柑、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、わかめ、あおのり	エネルギー 392 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.0 g カルシウム 103 mg		
		豆腐の五目煮	豆乳														
		ししゃものみりん干し															
		味噌汁															
7	金	ごはん 清見オレンジ	コーンフレークおこし	じゃがいも、白米、玄米、コーンフレーク、油、三温糖	豆乳、豚肉、いんげんまめ、しらす干し、ベーコン、みそ、凍り豆腐、栄養だし	たまねぎ、こまつな、清見オレンジ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、トマトピューレ、ごま、ごま、わかめ、にんにく	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 240 mg	20	木	ごはん 甘夏缶	人参おにぎり 豆乳	白米、玄米、三温糖、米こうじ、オリーブ油	豆乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、栄養だし	なつみかん、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、のり	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.0 g カルシウム 150 mg		
		ポークビーンズ	豆乳														
		しらす和え															
		味噌汁															
10	月	ごはん 美生柑	五目混ぜおにぎり	白米、玄米、三温糖	豆乳、ムキカレイ、豆腐、鶏肉、みそ、煮干し、かつお節、凍り豆腐	美生柑、こまつな、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、ごま、のり、しょうが、しいたけ、あおのり	エネルギー 443 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 10.4 g カルシウム 230 mg	21	金	ごはん	ココアケーキ 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、米粉、三温糖、油、ごま油、オリーブ油	豆乳、豚ロース小間切れ	美生柑、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、りんご、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 659 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.1 g カルシウム 144 mg		
		白身魚のごま味噌焼き	豆乳														
		磯和え															
		清し汁															
11	火	ごはん 甘夏缶	黒糖くずもち	米、玄米、黒砂糖、くず粉、ピーマン、三温糖、油、ごま油	豆乳、鶏レバー一口大、豚ひき肉、みそ、きな粉、油揚げ、栄養だし	なつみかん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが、わかめ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.6 g カルシウム 168 mg	24	月	ごはん 清見オレンジ	ひじきおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、油、片栗粉、三温糖	豆乳、メカジキ、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、煮干し、かつお節、凍り豆腐、栄養だし	清見オレンジ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ひじき、ごま、あおのり、わかめ、パセリ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.6 g カルシウム 172 mg		
		炒めビーフン	豆乳														
		レバーの風味焼き															
		味噌汁															
12	水	ごはん 清見オレンジ	チャーハン(ツナ・ひじき)	米、玄米、砂糖、油、ごま油	豆乳、さわら、ツナ缶、煮干し、おから、みそ、栄養だし、さわら、さわら	清見オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、しめじ、こまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ピーマン、レーズン、ひじき、しょうが	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.9 g カルシウム 226 mg	25	火	ごはん 美生柑	クラッシュゼリー せんべい 豆乳	白米、玄米、三温糖、ごま油	豆乳、鶏肉、豆腐、ちりめんじゃこ、みそ、栄養だし	りんごジュース、美生柑、アスパラガス、キャベツ、もも、みかん、パイナップル、にんじん、ごぼう、ねぎ、マーメイド、かんてん	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 8.5 g カルシウム 98 mg		
		さわらとごぼうの煮つけ	煮干し														
		かぼちゃサラダ(おから・干しぶどう)	豆乳														
		味噌汁															
13	木	ごはん 美生柑	ピースおにぎり	米、玄米、じゃがいも、三温糖、油	豆乳、豆腐、納豆、豚ロース小間切れ、しらす干し、みそ、油揚げ、煮干し、栄養だし	美生柑、たまねぎ、にら、しらたき、にんじん、グリーンピース、エリンギ、さやえんどう、こんぶ、わかめ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 190 mg	26	水	ごはん 清見オレンジ	わかめおにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖、油	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、煮干し、凍り豆腐、しらす干し、みそ、栄養だし	清見オレンジ、にら、こまつな、にんじん、たまねぎ、しらたき、えのきたけ、さやえんどう、ごま、わかめ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 323 mg		
		すき焼き風煮	豆乳														
		しらす納豆(にら)															
		味噌汁															
14	金	ごはん 清見オレンジ	ブルーン蒸しパン	白米、米粉、じゃがいも、玄米、三温糖、油、ごま油	豆乳、豚ロース小間切れ、凍り豆腐、みそ、みそ、栄養だし	キャベツ、清見オレンジ、ブルーン、にんじん、さやえんどう、ピーマン、にんにく、しょうが	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.9 g カルシウム 139 mg	27	木	ごはん 甘夏缶	米粉の甘酒蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、油、三温糖、ごま油	豆乳、生鮭、豆腐、みそ、みそ、栄養だし	なつみかん、にら、もやし、きゅうり、マーメイド、にんじん、ひじき、ごま	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.2 g カルシウム 140 mg		
		回鍋肉	甘酒入り豆乳														
		高野豆腐の含め煮															
		味噌汁															
17	月	ふりかけ 甘夏缶	海苔おにぎり	白米、玄米、コーンフレーク、三温糖、油	豆乳、鶏肉、煮干し、みそ、油揚げ、凍り豆腐、かつお節、栄養だし	なつみかん、こまつな、にんじん、さやえんどう、ひじき、ごま、にんにく、しょうが、あおのり、のり	エネルギー 469 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 10.1 g カルシウム 279 mg	28	金	ごはん 美生柑	きんぴらおにぎり 豆乳	白米、玄米、油、三温糖、ごま油、片栗粉、砂糖	豆乳、鶏肉、ツナ缶、みそ、油揚げ、栄養だし	美生柑、にんじん、たまねぎ、いんげん、キャベツ、ごぼう、パブリカ、パブリカ、トマトピューレ、切り干しだいこん、ごま、にんにく	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.8 g カルシウム 121 mg		
		鶏肉のコーンフレーク焼き	煮干し														
		ひじきの煮物	豆乳														
		味噌汁															
18	火	ごはん 味噌汁	フルーツ豆乳グルト	白米、玄米、油、三温糖、砂糖、ながいも、片栗粉	豆腐、豆乳グルト、納豆、さけ、しらす干し、みそ、栄養だし、かつお節、煮干し	清見オレンジ、もも、みかん、パイナップル、スナッペン、ごまつな、にんじん、なめこ、ねぎ、しょうが、ごま、ひじき	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 193 mg	31	月	ごはん 清見オレンジ	もちもちパン 豆乳	白米、白玉粉、玄米、米粉、片栗粉、オリーブ油、ごま油、三温糖	豆乳、豆腐、ししゃも、豚ひき肉、豆乳、ベーコン、煮干し、みそ、かつお節、凍り豆腐	清見オレンジ、たまねぎ、しめじ、クリームコーン、にら、さやえんどう、コーン、ねぎ、ごま、しょうが、あおのり	エネルギー 493 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 258 mg		
		飛竜頭	麦茶														
		しらす納豆															
		ゆでスナッペン															
★旬の食材★ スナッペン、グリーンピース、新じゃが芋、新玉葱、アスパラガス、さわら、清見オレンジ等			 <ul style="list-style-type: none"> 都合により、献立、食材が変更になる場合があります。 手作りふりかけを給食でだしています。 ごはんは、玄米を5割程混ぜて炊いています。 			1か月の平均栄養量 (昼食・おやつ含む)		エネルギー 481 kcal	鉄 4.6 mg	たんぱく質 21.7 g	カルシウム 187 mg	脂質 13.8 g	ビタミンC 29 mg	塩分 1.5 g	食物繊維 4.3 g		