

2022年05月

献立表

3歳以上児

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									
2	月	ごはん 甘夏 マーボー豆腐 焼きししゃも スープ	ケチャップおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、片栗粉、ごま油	豆乳、豆腐、ししゃも、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ	なつみかん、たまねぎ、しめじ、クリームコーン、にら、さやえんどう、ねぎ、にんじん、グリーンピース、ごま、しょうが	エネルギー 658 kcal たんぱく質 33.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 287 mg	19	木	ごはん バイナップル 鶏肉の塩麹焼き コールスローサラダ はるさめスープ	海苔おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、マヨネーズタイプ調味料、はるさめ、米こうじ、三温糖、油	豆乳、鶏肉、煮干し	パイナップル、キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、わかめ、のり、ごま、あおのり	エネルギー 496 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 9.9 g カルシウム 241 mg								
6	金	ごはん 甘夏缶 ポークビーンズ しらす和え 味噌汁	コーンフレークおこし 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、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	なつみかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、グリーンピース、トマトピューレ、ごま、わかめ、にんにく	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 270 mg	20	金	ごはん カレーライス ナムル 美生柑	米粉の甘酒蒸しパン 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、米粉、油、砂糖、三温糖、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、マーマレード、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 714 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 20.1 g カルシウム 155 mg								
9	月	ごはん 美生柑 白身魚のごま味噌焼き 磯和え 清し汁	いちご蒸しパン おしゃぶり昆布 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、油、三温糖	豆乳、豆腐、みそ、煮干し、かつお節、凍り豆腐	美生柑、こまつな、キャベツ、いちごジャム、しめじ、ねぎ、にんじん、ごま、のり、しょうが、こんぶ、あおのり	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 12.0 g カルシウム 284 mg	23	月	ごはん 美生柑 かじきの甘酢さっぱりソース しらす納豆(ニラ) 味噌汁	わかめおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖	豆乳、メカジキ、納豆、煮干し、しらす干し、みそ、栄養だし、メカジキ	美生柑、たまねぎ、にら、ごま、わかめ、パセリ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 17.3 g カルシウム 299 mg								
10	火	ごはん 甘夏 炒めビーフン レバーの風味焼き 味噌汁	ピースおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、じゃがいも、ピーマン、三温糖、油、ごま油	豆乳、鶏レバー、豚ひき肉、煮干し、みそ、油揚げ、栄養だし	なつみかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、グリーンピース、ねぎ、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが、こんぶ、わかめ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 311 mg	24	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の煮付け 味噌汁 ゆでスナックえんどう バイナップル	ココアケーキ 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、鶏肉、みそ、油揚げ、栄養だし	パイナップル、こまつな、スナックえんどう、えのきたけ、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、マーマレード、わかめ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.9 g カルシウム 144 mg								
11	水	ごはん 美生柑 さわらの野菜レモン蒸し かぼちゃサラダ(おから・干しぶどう) 味噌汁	味噌かんぶら そら豆 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、油、三温糖	豆乳、さわら、豆腐、みそ、おから、栄養だし、さわら、さわら	美生柑、かぼちゃ、たまねぎ、そらまめ、しめじ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、コーン、レーズン、レモン	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 116 mg	25	水	ごはん 甘夏 旨煮 アスパラとじゃこの和え物 味噌汁	ツナおにぎり 甘酒入り豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、油、ごま油	豆乳、豚ロース小間切れ、ツナ缶、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、みそ、栄養だし	なつみかん、たまねぎ、アスパラガス、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、しらたき、さやえんどう、ごま、あおのり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 154 mg								
12	木	ごはん 味噌汁 飛竜頭 しらす納豆 ゆでスナックえんどう	黒糖くずもち 豆乳	白米、発芽玄米、黒砂糖、くず粉、油、なごいも、片栗粉	豆乳、豆腐、納豆、さけ、しらす干し、みそ、きな粉、栄養だし、かつお節、煮干し	パイナップル、スナックえんどう、こまつな、にんじん、なめこ、ねぎ、しょうが、ごま、ひじき	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.4 g カルシウム 252 mg	26	木	ごはん 美生柑 鶏肉のトマト煮 いんげんのツナマヨ和え 味噌汁	キャロットゼリー せんべい 豆乳	白米、発芽玄米、砂糖、マヨネーズタイプ調味料、油、三温糖、片栗粉	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、キャベツ、いんげん、オレンジジュース、赤パプリカ、黄パプリカ、トマトピューレ、アガー、切り干しだいこん、レモン、にんにく、わかめ	エネルギー 424 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 11.0 g カルシウム 97 mg								
13	金	ごはん 甘夏 肉じゃがの炒め煮 キャベツのおかか和え 味噌汁	人参おにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、油、オリーブ油	豆乳、豚ロース小間切れ、みそ、油揚げ、かつお節、栄養だし	なつみかん、なつみかん、にんじん、キャベツ、こまつな、しらたき、さやえんどう、わかめ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.0 g カルシウム 137 mg	27	金	ごはん バイナップル 豆腐の五目煮 ししゃものみりん干し 味噌汁	ひじきおにぎり そら豆 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、豆腐、ししゃも、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、煮干し、かつお節、凍り豆腐、栄養だし	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、そらまめ、しめじ、こまつな、ひじき、しょうが、ごま、あおのり	エネルギー 589 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 15.2 g カルシウム 287 mg								
16	月	ごはん 甘夏 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきの煮物 味噌汁	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、コーンフレーク、マヨネーズタイプ調味料、三温糖	豆乳、鶏肉、みそ、油揚げ、凍り豆腐、煮干し、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	エネルギー 510 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 10.3 g カルシウム 198 mg	30	月	ごはん 甘夏 鮭の西京焼き にんじんのじゃこごま納豆和え 味噌汁	シリアル豆乳かけ おしゃぶり昆布 麦茶	麦こがし、白米、発芽玄米、三温糖	豆乳、生鮭、豆腐、納豆、しらす干し、みそ、みそ、栄養だし	なつみかん、にら、もやし、にんじん、こまつな、ごま、こんぶ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 11.5 g カルシウム 182 mg								
17	火	ごはん 美生柑 ムキカレイの磯辺焼き 卵の花 味噌汁	フルーツ豆乳グルト おしゃぶり昆布 麦茶	白米、発芽玄米、三温糖、砂糖、米粉、油、片栗粉	豆乳グルト、ムキカレイ、鶏ひき肉、おから、みそ、栄養だし、ムキカレイ、ムキカレイ	美生柑、もも、みかん、パイナップル、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ねぎ、こんぶ、わかめ、あおのり	エネルギー 416 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 8.4 g カルシウム 110 mg	31	火	ごはん 美生柑 タンドリーチキン ひじきのサラダ 味噌汁	きんぴらおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、ごま油、米こうじ、三温糖	豆乳、鶏肉、煮干し、みそ、凍り豆腐、かつお節、栄養だし	美生柑、にんじん、こまつな、ごぼう、もやし、しめじ、きゅうり、いんげん、ごま、ひじき、あおのり、にんにく、しょうが	エネルギー 540 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 12.6 g カルシウム 386 mg								
18	水	ごはん 甘夏 すき焼き風煮 しらす納豆(にら) 味噌汁	揚げじゃが 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、油、三温糖	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	なつみかん、たまねぎ、にら、しらたき、こまつな、もやし、にんじん、エリンギ、さやえんどう	エネルギー 495 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.7 g カルシウム 238 mg																
★旬の食材★ スナックえんどう・グリーンピース・新じゃが・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 (給食・おやつ含む)		エネルギー	531 kcal	鉄	4.8 mg	たんぱく質	25.6 g	カルシウム	218 mg	脂 質	14.1 g	ビタミンC	39 mg	塩 分	1.9 g	食物繊維	7.2 g