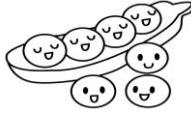



2020年05月

献立表

3歳以上児

ふたば保育園

日	曜	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価	日	曜	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	
1	金	ごはん 清見オレンジ 豚肉のすき焼き風煮物 にんじんのじゃこごまあえ 味噌汁	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、玄米、砂糖	豆乳、豆腐、豚ロース小間切れ、しらす干し、みそ、油揚げ	清見オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、ねぎ、こまつな、えのきたけ、さやえんどう、ごま、切り干しだいこん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 241 mg	19	火	カレーライス ナムル りんごジュース 美生柑	変わりりくずもち 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、黒砂糖、くず粉、三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳、豚ロース肉、きな粉	りんごジュース、たまねぎ、美生柑、にんじん、ほうれんそう、もやし、りんご、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.3 g カルシウム 148 mg
7	木	ごはん 美生柑 ポークビーンズ しらす和え 味噌汁	米粉の甘酒蒸しパン 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、玄米、油、砂糖、三温糖	豆乳、豚肉、大豆、しらす干し、みそ、煮干し、かつお節、凍り豆腐	美生柑、たまねぎ、こまつな、ホールトマト、にんじん、えのきたけ、マーレド、グリーンピース、わかめ、にんにく、あおのり	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.4 g カルシウム 190 mg	20	水	ごはん 飛竜頭 しらす納豆 ゆでスナックえんどう	ピラフ 豆乳	白米、玄米、じゃがいも、油、片栗粉、ながいも、三温糖	豆乳、豆腐、納豆、さけ、しらす干し、みそ、煮干し、かつお節、凍り豆腐	なつみかん、にんじん、たまねぎ、スナックえんどう、コーン、ねぎ、グリーンピース、しょうが、ごま、あおのり、ひじき	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 18.0 g カルシウム 227 mg
8	金	ごはん 甘夏缶 さわらとごぼうの煮つけ かぼちゃサラダ 味噌汁	たけのこ入り混ぜおにぎり 豆乳	白米、玄米、油、砂糖、三温糖	豆乳、さわら、鶏ひき肉、おから、みそ、さわら	かぼちゃ、なつみかん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、たけのこ、にんじん、レーズン、しいたけ、しょうが、わかめ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 97 mg	21	木	ごはん 清見オレンジ 白身魚のごま味噌焼き 磯和え 味噌汁	揚げじゃが 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、油、三温糖	豆乳、ムキカレイ、みそ、油揚げ、ムキカレイ、ムキカレイ	こまつな、清見オレンジ、もやし、にんじん、ごま、しょうが、のり、わかめ	エネルギー 438 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 195 mg
11	月	ごはん 清見オレンジ 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	じゃこ葱おにぎり 豆乳	白米、玄米、三温糖、米こうじ、ごま油	豆乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、しらす干し、かつお節	清見オレンジ、なめこ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 134 mg	22	金	ごはん 美生柑 マーボー豆腐 焼きししゃも スープ	人参おにぎり 豆乳	白米、玄米、片栗粉、ごま油、オリーブ油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、ししゃも、みそ	美生柑、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、こまつな、クリームコーン、ねぎ、ごま、しょうが	エネルギー 621 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 19.1 g カルシウム 250 mg
12	火	ごはん 美生柑 豚肉と野菜のカレー炒め 粉吹芋 味噌汁	のりおにぎり 煮干し 麦茶	白米、じゃがいも、玄米、油、片栗粉	豚ロース小間切れ、煮干し、みそ	美生柑、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、こまつな、わかめ、のり、ごま、あおのり	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 10.0 g カルシウム 218 mg	25	月	ごはん 清見オレンジ 鶏肉のコーンフ레이크焼き ひじきの煮物 味噌汁	きな粉蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、三温糖、油、ごま油	豆乳、鶏肉、みそ、きな粉、油揚げ	清見オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、にんにく、しょうが	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 138 mg
13	水	ごはん 甘夏缶 鮭の西京焼き ひじきのサラダ 味噌汁	ココアケーキ 豆乳	白米、米粉、玄米、三温糖、油、ごま油	豆乳、鮭、みそ、みそ、油揚げ、鮭、鮭	なつみかん、こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、ひじき、ごま	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 158 mg	26	火	ごはん 甘夏缶 炒めビーフン レバーの風味焼き 味噌汁	わかめおにぎり 煮干し 麦茶	白米、玄米、ビーフン、三温糖、油、ごま油	鶏レバー、豚ひき肉、煮干し、みそ	なつみかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、こまつな、えのきたけ、ねぎ、ごま、しいたけ、にんにく、しょうが	エネルギー 549 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 10.6 g カルシウム 286 mg
14	木	ごはん 清見オレンジ 旨煮 しらす納豆(ニラ) 味噌汁	ひじきごはん 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、鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ、しらす干し、油揚げ、煮干し	清見オレンジ、にんじん、たまねぎ、にら、もやし、しらたき、さやえんどう、ひじき、ごま、わかめ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 18.0 g カルシウム 171 mg	27	水	ごはん 美生柑 厚揚げのそぼろあん ジャーマンポテ 味噌汁	ツナおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、油、片栗粉、三温糖	豆乳、生揚げ、鶏ひき肉、ツナ缶、みそ、ペーコンスライス	美生柑、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、コーン、えのきたけ、ごま、わかめ、あおのり	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 216 mg
15	金	ごはん 美生柑 かじきのさっぱり甘酢ソース キャベツのおかか和え 味噌汁	フルーツ豆乳グルト 麦茶	白米、じゃがいも、玄米、油、片栗粉、砂糖、三温糖	豆乳グルト、メカジキ、みそ、かつお節、メカジキ、メカジキ	美生柑、キャベツ、もも、みかん、こまつな、パイナップル、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、パセリ	エネルギー 426 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.1 g カルシウム 95 mg	28	木	ごはん 味噌汁 さけのマヨネーズ風焼き 小松菜とコーンのソテー 納豆和え	オレンジゼリー せんべい 麦茶	白米、玄米、三温糖、油、砂糖	鮭、納豆、豚ひき肉、みそ、煮干し、鮭	オレンジジュース、パイナップル、こまつな、もやし、たまねぎ、みかん、にら、にんじん、コーン	エネルギー 413 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 7.7 g カルシウム 120 mg
18	月	ごはん 清見オレンジ 鶏肉のマーレド焼き アスパラとじゃこのあえ物 味噌汁	ごま塩おにぎり 煮干し 麦茶	白米、玄米、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏肉、豆腐、煮干し、みそ、しらす干し	清見オレンジ、アスパラガス、こまつな、にんじん、マーレド、ごま、わかめ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 8.3 g カルシウム 289 mg	29	金	ごはん 清見オレンジ タンドリーチキン 高野豆腐とにんじんの煮物 味噌汁	おかかおにぎり 豆乳	白米、玄米、じゃがいも、米こうじ、砂糖、三温糖	豆乳、鶏肉、凍り豆腐、油揚げ、みそ、かつお節	清見オレンジ、にんじん、にら、いんげん、しめじ、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 580 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 143 mg
		 <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3割程混ぜて炊いています。 				<p>1か月の平均栄養量 (給食・おやつ含む)</p>		<p>エネルギー 545 kcal</p> <p>たんぱく質 25.0 g</p> <p>脂 質 13.9 g</p> <p>塩 分 1.8 g</p>		<p>鉄 4.2 mg</p> <p>カルシウム mg</p> <p>ビタミンC 36 mg</p> <p>食物繊維 4.6 g</p>					