

献立表

みなみかせ保育園(一般)

園で初めて食べる食材がないように献立を確認し先にご家庭で試してみてください。

No.	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1	ごはん レバーの立田揚げ 春雨酢の物 味噌汁	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚レバー、豆乳、つぶあん、淡色みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、はるさめ、おろししょうが(汁)、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、食塩	牛乳 牛乳 小豆蒸しパン	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.9 g カルシウム 237 mg
2	ごはん ・鶏肉の塩麹焼き 16 小松菜とコーンの和え物 味噌汁	米、米粉、油、砂糖、塩麹	牛乳、鶏もも肉、豆乳、淡色みそ、ベーコン(卵不使用)	こまつな、かぼちゃ、ホールコーン、ブロッコリー、にんじん、万能ねぎ	だし汁、ベーキングパウダー、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 米粉のケーキ・サレ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.6 g カルシウム 286 mg
3	冷しうどん ・じゃが芋の煮物 17 すいか	干しうどん(ゆで)、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、すりごま 白	牛乳、鶏ささ身、豆乳	すいか、にんじん、たまねぎ、こまつな	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー、食塩、シナモン	牛乳 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 289 mg
4	ごはん ・生揚げの味噌炒め 18 蒸しかぼちゃ すまし汁	米、油、砂糖、白ごま、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、しらす干し、淡色みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、しいたけ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ごましらすおにぎり	エネルギー 660 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 342 mg
6	ごはん ・魚の南蛮漬 20 キャベツのごま和え 味噌汁	米、スパゲティ、じゃがいも、片栗粉、すりごま 白、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、あじ、ツナ油漬缶、淡色みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、赤ピーマン、おろししょうが(汁)、にんにく	だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ツナのスパゲティ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 17.4 g カルシウム 287 mg
7	そうめん汁 すいか チキンの味噌マヨ焼き 短冊サラダ	米、干しそうめん、砂糖、日清マヨドレ、油	牛乳、鶏もも肉、ハム(卵不使用)、淡色みそ	すいか、だいこん、きゅうり、オクラ、オレンジジュース100%、グレープジュース100%、りんごジュース100%、にんじん、	だし汁、水、酢、鶏がらスープ、食塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳 牛乳 七タゼリー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 225 mg
8	ごはん ・豆腐の落とし揚げ 22 小松菜のおひたし 味噌汁	米、油、片栗粉、砂糖、米粉	牛乳、木綿豆腐、豆乳、鶏ひき肉、卵、淡色みそ、かつお節	こまつな、みかん缶、バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、もやし、ひじき、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 フルーツのクリーム和え	エネルギー 712 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 29.9 g カルシウム 373 mg
9	ごはん ・照り焼きハンバーグ 30 リョネーズポテト 春雨と豆腐のスープ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン(卵不使用)、ハム(卵不使用)	たまねぎ、トマト、こまつな、しめじ、はるさめ	水、みりん、しょうゆ、食塩、鶏がらスープ、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳 牛乳 ☆トマトピラフ☆	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.6 g カルシウム 259 mg
10	ごはん ・魚の味噌焼き 31 人参のきんぴら すまし汁	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、あかうお、淡色みそ、豆乳	かぼちゃ、メロン、にんじん、しらたき、えのきたけ、レーズン、ねぎ、いんげん、カットわかめ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 かぼちゃの茶巾	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.7 g カルシウム 236 mg
11	ごはん ・豚肉と大豆の旨煮 25 ひじきの胡麻和え 味噌汁	米、ソフトサラダ、砂糖、白ごま	豚肉(もも)、だいず水煮、いわし(煮干し)、淡色みそ、凍り豆腐	オレンジジュース100%、ほうれんそう、もやし、にんじん、きぬさや、ひじき、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 オレンジジュース ソフトサラダ 煮干し	エネルギー 491 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 8.9 g カルシウム 252 mg
13	夏野菜のカレー スイカ ・フレンチサラダ	米、油、アンパンマンせんべい	牛乳、豚ひき肉	どうもろこし、すいか、かぼちゃ、キャベツ、なす、にんじん、たまねぎ、ダイストマト缶詰、きゅうり	水、アレルギーフリーカレーフレーク、酢、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 茹でどうもろこし アンパンマンせんべい	エネルギー 597 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 20.7 g カルシウム 232 mg
14	ごはん ・豚肉の胡麻照り焼き 28 切干大根の和え物 雷汁	米、米粉、砂糖、油、黒ごま	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、木綿豆腐、きな粉	えのきたけ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、万能ねぎ	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、酢、食塩、みりん	牛乳 牛乳 米粉マフィン(きな粉)	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.3 g カルシウム 288 mg
15	ロールパン ・なすのミートグラタン 29 粉ふき芋 オニオンスープ	ロールパン、じゃがいも、粉黒糖、砂糖、油、米粉	牛乳、豚ひき肉	なす、たまねぎ、みかん缶、パイン缶、もも缶(黄桃)、にんじん、しめじ、かんでん(粉)、あおのり	水、ケチャップ、鶏がらスープ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 牛乳 寒天のフルーツみつけかけ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.9 g カルシウム 243 mg
21	ごはん ・ポークチャップ 火 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	米、粉黒糖、砂糖、油	豆乳、豚肉(もも)、淡色みそ、きな粉、粉ゼラチン、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、グリンピース(冷凍)、カットわかめ、メロン	だし汁、水、ケチャップ、酢、中濃ソース、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 豆乳プリン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 12.2 g カルシウム 93 mg

献立の平均栄養価 3才以上児 エネルギー544Kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.8g カルシウム 249mg 鉄分 3mg
3才未満児 エネルギー 449Kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.0g カルシウム 248mg 鉄分 2mg

※天候や納品等の事情により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
※使用食材につきましてはアレルギーに配慮し、具体的に明記しています。