

# 2020年 5月 認定こども園エクレス 予定献立表

日にち	曜日	昼食	材料名			おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
1	金	ご飯 豚肉の味噌野菜炒め きゅうりともやしの酢の物 お麩のすまし汁	米	豚肉	キャベツ・人参・玉ねぎ	クッキー 牛乳	631	22.7	20.3	216	1.1
			砂糖・油 麩 小麦粉・砂糖・マーガリン・ココア	味噌 カニカマ 牛乳	いんげん・にんにく きゅうり・もやし・小ねぎ		Kcal	g	g	mg	g
2	土	焼きうどん さつまいもの味噌汁 ゼリー	うどん	豚肉	人参・玉ねぎ	ワッフル 麦茶	359	14.1	7.9	57	1.1
			ごま油 さつまいも・ゼリー ワッフル	かつお節 味噌	キャベツ 長ねぎ		Kcal	g	g	mg	g
7	木	ツナのカレーライス 切干大根のサラダ チーズ	米・押麦	ツナ	玉ねぎ・トマト缶	マカロニナポリタン 牛乳	591	18.1	18.9	261	1.8
			じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・ごま油・ごま マカロニ・油	チーズ 牛乳・ウインナー	グリーンピース・切干大根 人参 ピーマン・玉ねぎ		Kcal	g	g	mg	g
8	金	ご飯 鶏肉の青のり焼 すき昆布煮 里芋の味噌汁	米	鶏肉	人参	卵ドーナツ 牛乳	569	25.3	16.8	216	1.7
			砂糖・油 里芋 卵ドーナツ・油	青のり・昆布 さつまいも揚げ・大豆・味噌 牛乳	玉ねぎ		Kcal	g	g	mg	g
9	土	高野豆腐のそぼろ丼 なすの味噌汁 オレンジ	米	高野豆腐	人参・玉ねぎ	肉まん 麦茶	452	16.4	10.9	101	1.1
			油・砂糖 片栗粉 肉まん	豚肉 味噌	しめじ・なす 小松菜・オレンジ		Kcal	g	g	mg	g
11	月	ご飯 鮭の西京焼き ひじきの煮物 けんちん汁	米	鮭	人参・絹さや	きなこ蒸しパン 牛乳	525	24.3	12.4	290	1.4
			砂糖・油 里芋・ごま油 小麦粉・BP・砂糖	味噌 ひじき・高野豆腐 牛乳・きな粉・豆乳	大根・ごぼう 小松菜		Kcal	g	g	mg	g
12	火	ご飯 鶏肉とがんものうま煮 ゆかり和え かぼちゃの味噌汁	米	がんもどき	人参・いんげん	焼きビーフン 牛乳	539	23.1	14.0	261	1.7
			油 砂糖 ビーフン・ごま油	鶏肉・かまぼこ 味噌 牛乳・豚肉	キャベツ・きゅうり・ゆかり かぼちゃ・小ねぎ ピーマン・ぎくらげ・人参		Kcal	g	g	mg	g
13	水	ご飯 豚肉の甘辛炒め ポテトサラダ なめこの味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・パプリカ・いんげん	おからクッキー 牛乳	572	23.2	16.3	211	1.0
			油・砂糖 じゃが芋・エッグケア 小麦粉・BP・砂糖・油	味噌 牛乳・おから・豆乳	きゅうり・人参 なめこ・長ねぎ レーズン		Kcal	g	g	mg	g
14	木	<b>手作りお弁当の日</b>			シュガートースト 牛乳	537	28.2	13.5	261	1.7	
15	金	ご飯 豚肉のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ 野菜のスープ	米	豚肉	玉ねぎ・人参	のりスナック 牛乳	563	25.5	19.7	212	1.9
			油・砂糖 麩・マーガリン	ウインナー 牛乳・青のり	ブロッコリー・きゅうり・コーン 白菜		Kcal	g	g	mg	g
16	土	焼肉丼 磯香和え 豆腐と油揚げの味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・人参	たい焼き 麦茶	477	17.7	10.4	79	1.2
			油・砂糖 ごま油・ごま たい焼き	なると・のり 豆腐・油揚げ・味噌	生姜・にんにく 枝豆・もやし・キャベツ		Kcal	g	g	mg	g
18	月	ご飯 鯖の風味煮 春雨サラダ のっぺい汁	米	鯖	生姜・きゅうり	わかめおにぎり 牛乳	602	22.3	11.4	201	1.2
			砂糖・春雨・ごま油・ごま 里芋・こんにゃく・片栗粉 米・わかめご飯の素	鶏肉 牛乳	人参・大根 小ねぎ		Kcal	g	g	mg	g
19	火	ご飯 スタミナ生姜焼き ツナと青菜のマヨ和え じゃが芋の味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン	マーマレードヨーグルト リッツ 牛乳	603	20.8	20.6	275	1.2
			砂糖・油 エッグケア・じゃが芋 デザートベース(ヨーグルト)・マーマレード・リッツ	ツナ 味噌 牛乳	生姜・小松菜・コーン 長ねぎ		Kcal	g	g	mg	g
20	水	ご飯 親子煮 わかめサラダ チンゲン菜と生揚げの味噌汁	米	鶏肉・卵	玉ねぎ・キャベツ	ジャムトースト 牛乳	644	25.9	20.7	268	1.7
			砂糖 油 食パン・いちごジャム	のり・わかめ 生揚げ・味噌 牛乳	きゅうり・人参 チンゲン菜		Kcal	g	g	mg	g
21	木	<b>手作りお弁当の日</b>			マカロニナポリタン 牛乳	587	19.6	17.7	320	1.6	
22	金	ご飯 鶏肉の青のり焼 すき昆布煮 里芋の味噌汁	米	鶏肉	人参	卵ドーナツ 牛乳	569	25.3	16.8	216	1.7
			砂糖・油 里芋 卵ドーナツ・油	青のり・昆布 さつまいも揚げ・大豆・味噌 牛乳	玉ねぎ		Kcal	g	g	mg	g
23	土	高野豆腐のそぼろ丼 なすの味噌汁 オレンジ	米	高野豆腐	人参・玉ねぎ	肉まん 麦茶	452	16.4	10.9	101	1.1
			油・砂糖 片栗粉 肉まん	豚肉 味噌	しめじ・なす 小松菜・オレンジ		Kcal	g	g	mg	g
25	月	ご飯 鮭の西京焼き ひじきの煮物 けんちん汁	米	鮭	人参・絹さや	きなこ蒸しパン 牛乳	525	24.3	12.4	290	1.4
			砂糖・油 里芋・ごま油 小麦粉・BP・砂糖	味噌 ひじき・高野豆腐 牛乳・きな粉・豆乳	大根・ごぼう 小松菜		Kcal	g	g	mg	g
26	火	ウインナーコーンごはん タンドリーチキン フレンチサラダ コンソメスープ	米	ウインナー	玉ねぎ・コーン	ぶどうゼリー・せんべい 牛乳	556	24.0	17.5	195	1.9
			油・カレー粉・砂糖 ゼリーミックス・せんべい	鶏肉・豆乳 ハム 牛乳	にんにく・人参・きゅうり キャベツ		Kcal	g	g	mg	g
27	水	ご飯 豚肉の甘辛炒め ポテトサラダ なめこの味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・パプリカ・いんげん	おからクッキー 牛乳	572	23.2	16.3	211	1.0
			油・砂糖 じゃが芋・エッグケア 小麦粉・BP・砂糖・油	味噌 牛乳・おから・豆乳	きゅうり・人参 なめこ・長ねぎ レーズン		Kcal	g	g	mg	g
28	木	ドライカレー マカロニサラダ コーンスープ レアチーズケーキ	米	鶏肉・豚肉	人参・玉ねぎ・マッシュルーム	いももち 牛乳	516	19.5	19.7	191	2.4
			油・カレーフレーク・マカロニ エッグケア・片栗粉・レアチーズケーキ じゃが芋・片栗粉・砂糖・油	ハム 牛乳	にんにく・きゅうり コーン缶・パセリ		Kcal	g	g	mg	g
29	金	ご飯 豚肉のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ 野菜のスープ	米	豚肉	玉ねぎ・人参	のりスナック 牛乳	563	25.5	19.7	212	1.9
			油・砂糖 麩・マーガリン	ウインナー 牛乳・青のり	ブロッコリー・きゅうり・コーン 白菜		Kcal	g	g	mg	g
30	土	焼肉丼 磯香和え 豆腐と油揚げの味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・人参	たい焼き 麦茶	477	17.7	10.4	79	1.2
			油・砂糖 ごま油・ごま たい焼き	なると・のり 豆腐・油揚げ・味噌	生姜・にんにく 枝豆・もやし・キャベツ		Kcal	g	g	mg	g

\*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。  
\*栄養価は上段が おやつを含むもの 下段が 昼食のみ となっています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
おやつあり	570	23.4	16.9	239	1.6
おやつなし	365	16.1	7.9	64	1.2