

2020年 6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	月	ご飯 鶏肉とがんもの旨煮 花野菜のおかか和え 麩と玉ねぎの味噌汁	米 砂糖 麩 ぶどうジュース・砂糖・ウエハース	鶏肉・がんもどき かつお節 味噌 牛乳・寒天	にんじん・大根 ブロッコリー・カリフラワー 玉ねぎ	ぶどうゼリー・ウエハース 牛乳	537 Kcal	25.1 g	13.6 g	358 mg	1.6 g
			361 Kcal	19.5 g	6.4 g		100 mg	1.4 g			
2	火	コーンカレーライス ほうれん草のソテー みかんの缶詰	米・押麦 じゃが芋・油 カレーフレーク 中華麺	鶏肉 ベーコン  牛乳・豚肉・青のり	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・コーン ほうれん草・しめじ・みかん缶 キャベツ・人参	焼きそば 牛乳	625 Kcal	21.9 g	20.6 g	216 mg	1.8 g
			421 Kcal	13.0 g	11.7 g		38 mg	1.3 g			
3	水	ご飯 シュウマイ風 チンゲン菜のナムル きくらげのとろみスープ	米 片栗粉・砂糖・ごま油 シュウマイの皮・ごま 食パン・砂糖・マーガリン	豚肉 豆腐  牛乳	玉ねぎ・生姜・グリーンピース チンゲン菜・もやし きくらげ・人参	シュガートースト 牛乳	633 Kcal	21.5 g	19.1 g	243 mg	1.2 g
			391 Kcal	13.3 g	7.8 g		67 mg	0.5 g			
4	木	ご飯 鮭のムニエル 煮浸し 切干大根と人参の味噌汁	米 小麦粉 バター 小麦粉・BP・あんこ・砂糖・油	鮭 油揚げ 味噌 牛乳	パセリ・キャベツ しめじ・切干大根 人参	あんこクッキー 牛乳	652 Kcal	24.3 g	21.9 g	258 mg	1.1 g
			350 Kcal	16.6 g	7.8 g		74 mg	0.8 g			
5	金	ご飯 すき焼き風煮 納豆和え わかめの味噌汁	米 白滝・油 砂糖・ごま 麩・バター・砂糖	豚肉・豆腐 納豆・わかめ 味噌 牛乳・きな粉・スキムミルク	白菜・人参・長ねぎ いんげん・小松菜 えのき・小ねぎ	きなこスナツ麩 牛乳	592 Kcal	27.9 g	20.4 g	355 mg	1.3 g
			357 Kcal	17.8 g	7.5 g		157 mg	1.1 g			
6	土	味噌肉うどん さつま芋の甘煮 ゼリー	うどん さつま芋・砂糖 ゼリー ワッフル	豚肉・油揚げ わかめ 味噌	人参 長ねぎ	ワッフル 麦茶	479 Kcal	18.3 g	14.6 g	105 mg	1.3 g
			426 Kcal	16.6 g	12.8 g		88 mg	1.2 g			
8	月	ご飯 鶏肉のピザ風焼き ポテトサラダ キャベツとコーンのスープ	米 じゃが芋・エッグケア  マカロニ・砂糖・片栗粉	鶏肉 チーズ  牛乳	ピーマン・玉ねぎ きゅうり・人参・キャベツ コーン	みたらしまカロニ 牛乳	609 Kcal	23.7 g	19.5 g	242 mg	1.8 g
			430 Kcal	16.6 g	13.5 g		73 mg	1.2 g			
9	火	ご飯 豚肉のブルコギ風 大根とツナのサラダ なるとのスープ	米 春雨・砂糖・ごま油 片栗粉・エッグケア じゃが芋・油	豚肉・味噌 ツナ なると 牛乳・青のり	生姜・にら 玉ねぎ・人参 大根・長ねぎ	フライドポテト 牛乳	558 Kcal	20.3 g	19.0 g	199 mg	1.8 g
			376 Kcal	14.2 g	10.2 g		31 mg	0.7 g			
10	水	ご飯 生揚げのそぼろ煮 小松菜としめじのごま和え 大根の味噌汁	米 油・砂糖 片栗粉・ごま パイシート・いちごジャム	鶏肉 生揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 小松菜・しめじ 大根・小ねぎ	渦巻きパイ 牛乳	578 Kcal	22.4 g	20.8 g	369 mg	1.5 g
			379 Kcal	16.2 g	10.2 g		203 mg	1.1 g			
11	木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き コールスロー じゃが芋のスープ	米 マーマレード エッグケア・じゃが芋 ホットケーキ・さつま芋・砂糖・油	鶏肉   牛乳・卵	キャベツ・人参 いんげん	さつま芋蒸しパン 牛乳	572 Kcal	25.2 g	14.7 g	242 mg	1.7 g
			344 Kcal	17.9 g	5.8 g		35 mg	1.3 g			
12	金	ご飯 ほっけの塩こうじ焼き 人参ともやしのカレーマリネ キャベツの味噌汁	米 油 カレー粉・砂糖 米・ごま	ほっけ ハム わかめ・味噌 牛乳・かつお節	人参・もやし キャベツ	おかかおにぎり 牛乳	561 Kcal	22.9 g	11.4 g	211 mg	1.6 g
			312 Kcal	14.8 g	5.1 g		37 mg	1.4 g			
13	土	ツナチャーハン 豚ごぼうきんぴら わかめとえのきのすまし汁	米 ごま油・油 砂糖・ごま たい焼き	ツナ・かつお節 豚肉 わかめ	小松菜・長ねぎ ごぼう・人参 えのき	たい焼き 麦茶	408 Kcal	14.1 g	8.7 g	56 mg	1.0 g
			340 Kcal	12.8 g	8.4 g		48 mg	1.0 g			
15	月	ご飯 中華炒め わかめサラダ もやしと油揚げのスープ	米 油・片栗粉 砂糖 ぶどうジュース・砂糖・ウエハース	豚肉 わかめ・鶏肉 油揚げ 牛乳・寒天	玉ねぎ・チンゲン菜 人参・エリンギ きゅうり・キャベツ・もやし	ぶどうゼリー・ウエハース 牛乳	547 Kcal	22.8 g	17.0 g	327 mg	1.4 g
			372 Kcal	17.2 g	9.8 g		69 mg	1.3 g			
16	火	コーンカレーライス ほうれん草のソテー みかんの缶詰	米・押麦 じゃが芋・油 カレーフレーク 中華麺	豚肉 ベーコン  牛乳・豚肉・青のり	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・コーン ほうれん草・しめじ・みかん缶 キャベツ・人参	焼きそば 牛乳	625 Kcal	21.9 g	20.6 g	216 mg	1.8 g
			421 Kcal	13.0 g	11.7 g		38 mg	1.3 g			
17	水	ご飯 さばの南部焼き 大根とカニカマのサラダ きくらげのとろみスープ	米 ごま・油 エッグケア・片栗粉 食パン・砂糖・マーガリン	さば カニカマ  牛乳	大根・きゅうり きくらげ・人参	シュガートースト 牛乳	604 Kcal	21.9 g	21.6 g	224 mg	1.5 g
			362 Kcal	13.7 g	10.3 g		48 mg	0.9 g			
18	木	ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ レアチーズケーキ	ロールパン 油・ホワイトソース・砂糖 レアチーズケーキ 小麦粉・BP・あんこ・砂糖・油	鶏肉 牛乳  牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー しめじ・人参・キャベツ きゅうり・コーン	あんこクッキー 牛乳	652 Kcal	25.1 g	25.5 g	282 mg	1.5 g
			349 Kcal	17.4 g	11.4 g		99 mg	1.3 g			
19	金	ご飯 すき焼き風煮 納豆和え わかめの味噌汁	米 白滝・油 砂糖・ごま 麩・バター・砂糖	豚肉・豆腐 納豆・わかめ 味噌 牛乳・きな粉・スキムミルク	白菜・人参・長ねぎ いんげん・小松菜 えのき・小ねぎ	きなこスナツ麩 牛乳	592 Kcal	27.9 g	20.4 g	355 mg	1.3 g
			357 Kcal	17.8 g	7.5 g		157 mg	1.1 g			
20	土	味噌肉うどん さつま芋の甘煮 ゼリー	うどん さつま芋・砂糖 ゼリー 肉まん	豚肉・油揚げ わかめ 味噌	人参 長ねぎ	肉まん 麦茶	533 Kcal	19.9 g	16.2 g	99 mg	1.5 g
			426 Kcal	16.6 g	12.8 g		88 mg	1.2 g			
22	月	ご飯 豚肉のブルコギ風 大根とツナのサラダ なるとのスープ	米 春雨・砂糖・ごま油 片栗粉・エッグケア じゃが芋・油	豚肉・味噌 ツナ なると 牛乳・青のり	生姜・にら 玉ねぎ・人参 大根・長ねぎ	フライドポテト 牛乳	558 Kcal	20.3 g	19.0 g	199 mg	1.8 g
			376 Kcal	14.2 g	10.2 g		31 mg	0.7 g			
23	火	ご飯 鶏肉のピザ風焼き ポテトサラダ キャベツとコーンのスープ	米 じゃが芋・エッグケア  マカロニ・砂糖・片栗粉	鶏肉 チーズ  牛乳	ピーマン・玉ねぎ きゅうり・人参・キャベツ コーン	みたらしまカロニ 牛乳	609 Kcal	23.7 g	19.5 g	242 mg	1.8 g
			430 Kcal	16.6 g	13.5 g		73 mg	1.2 g			
24	水	ミートソーススパゲティ コールスロー じゃが芋のスープ	スパゲティ 油・砂糖・エッグケア・じゃが芋  パイシート・いちごジャム	豚肉 チーズ  牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶 キャベツ いんげん	渦巻きパイ 牛乳	538 Kcal	19.2 g	19.1 g	219 mg	1.7 g
			338 Kcal	13.1 g	8.4 g		53 mg	1.4 g			
25	木	ご飯 ほっけの塩こうじ焼き 人参ともやしのカレーマリネ キャベツの味噌汁	米 油 カレー粉・砂糖 米・ごま	ほっけ ハム わかめ・味噌 牛乳・かつお節	人参・もやし キャベツ	おかかおにぎり 牛乳	561 Kcal	22.9 g	11.4 g	211 mg	1.6 g
			312 Kcal	14.8 g	5.1 g		37 mg	1.4 g			
26	金	ご飯 生揚げのそぼろ煮 小松菜としめじのごま和え 大根の味噌汁	米 油・砂糖 片栗粉・ごま ホットケーキ・さつま芋・砂糖・油	鶏肉 生揚げ 味噌 牛乳・卵	玉ねぎ・人参 小松菜・しめじ 大根・小ねぎ	さつま芋蒸しパン 牛乳	606 Kcal	23.5 g	19.1 g	410 mg	1.6 g
			379 Kcal	16.2 g	10.2 g		203 mg	1.1 g			
27	土	ツナチャーハン 豚ごぼうきんぴら わかめとえのきのすまし汁	米 ごま油・油 砂糖・ごま メロンパン	ツナ・かつお節 豚肉 わかめ	小松菜・長ねぎ ごぼう・人参 えのき	メロンパン 麦茶	426 Kcal	15.2 g	10.0 g	60 mg	1.2 g
			340 Kcal	12.8 g	8.4 g		48 mg	1.0 g			
29	月	ご飯 鶏肉のきじ焼き マカロニポテトサラダ 麩と小松菜の味噌汁	米 砂糖・油・マカロニ じゃが芋・エッグケア・麩 小麦粉・BP・バター・砂糖・ココア・粉糖	鶏肉 味噌  牛乳	きゅうり 人参 小松菜	ココアケーキ 牛乳	633 Kcal	24.6 g	20.6 g	228 mg	1.2 g
			397 Kcal	17.7 g	10.1 g		44 mg	1.0 g			
30	火	ご飯 鮭の香味焼き ひじきと切干大根の煮物 かき玉汁	米 片栗粉・ごま油 油・砂糖 米・ごま・砂糖	鮭 ひじき 卵 牛乳・味噌	長ねぎ・生姜・切干大根 枝豆・人参 にら	五平餅 牛乳	623 Kcal	25.1 g	13.8 g	257 mg	1.5 g
			356 Kcal	17.1 g	6.9 g		87 mg	1.2 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)	たん白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
おやつあり	594	23.4	18.6	267	1.5
おやつなし	371	15.8	9.1	80	1.1