

# 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	ふどうゼリー・ウエハース 牛乳	537 Kcal	25.1 g	13.6 g	358 mg	1.6 g
		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		361 Kcal	19.5 g	6.4 g	100 mg	1.4 g
2	火	ご飯 シユウマイ風 チングン菜のナムル きくらげのとろみスープ	米 片栗粉・砂糖・ごま油 シユウマイの皮・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 チングン菜・もやし きくらげ・人参	焼きそば 牛乳	625 Kcal	21.9 g	20.6 g	216 mg	1.8 g
		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	バセリ・キャベツ しめじ・切干大根 人参		421 Kcal	13.0 g	11.7 g	38 mg	1.3 g
3	水	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	シュガートースト 牛乳	633 Kcal	21.5 g	19.1 g	243 mg	1.2 g
		ご飯 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		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	バセリ・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
		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		350 Kcal	16.6 g	7.8 g	74 mg	0.8 g
5	金	ご飯 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	きなこスナック 牛乳	592 Kcal	27.9 g	20.4 g	355 mg	1.3 g
		ご飯 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		357 Kcal	17.8 g	7.5 g	157 mg	1.1 g
6	土	ご飯 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
		ご飯 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		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 ボテトサラダ 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	みたらしマカロニ 牛乳	609 Kcal	23.7 g	19.5 g	242 mg	1.8 g
		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		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
		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 バイシート・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		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 バイシート・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	渋巻きパイ 牛乳	578 Kcal	22.4 g	20.8 g	369 mg	1.5 g
		ご飯 豚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 ホットミックス・さつま芋・砂糖・油	鶏肉 牛乳・卵	キャベツ・人参 いんげん		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 ホットミックス・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
		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		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	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	おかかおにぎり 牛乳	561 Kcal	22.9 g	11.4 g	211 mg	1.6 g
		ご飯 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		312 Kcal	14.8 g	5.1 g	37 mg	1.4 g
13	土	ご飯 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
		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	大根・きゅうり きくらげ・人参		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・チングン菜 人参・エリンギ きゅうり・キャベツ・もやし	ふどうゼリー・ウエハース 牛乳	547 Kcal	22.8 g	17.0 g	327 mg	1.4 g
		ご飯 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 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		372 Kcal	17.2 g	9.8 g	69 mg	1.3 g
16	火	ご飯 味噌肉うどん さつま芋の甘煮 ゼリー	米 油・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	人参 長ねぎ	焼きそば 牛乳	625 Kcal	21.9 g	20.6 g	216 mg	1.8 g
		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 油揚げ ツナ 牛乳・青のり	人参 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		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	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
		ご飯 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	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		362 Kcal	13.7 g	10.3 g	48 mg	0.9 g
18	木	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	あんこクッキー 牛乳	652 Kcal	25.1 g	25.5 g	282 mg	1.5 g
		ご飯 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		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	きなこスナック 牛乳	592 Kcal	27.9 g	20.4 g	355 mg	1.3 g
		味噌肉うどん さつま芋の甘煮 ゼリー	う								