

2020年 8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	土	ねぎ塩豚丼 麩のすまし汁 ゼリー	米	豚肉	長ねぎ・もやし・人参 にんにく	ワッフル 麦茶	396	13.7	9.0	34	0.8
			ごま油・麩 ゼリー ワッフル	わかめ			344	12.0	7.3	17	0.8
3	月	ご飯 鶏肉じゃが ごま和え 麩としめじの味噌汁	米	鶏肉	玉ねぎ・人参 いんげん・小松菜 しめじ	焼きそば 牛乳	577	21.5	16.8	282	1.8
			じゃが芋・油・砂糖 ごま・麩 中華麺・油	味噌 牛乳・豚肉・青のり	キャベツ・人参		373	12.6	7.8	103	1.3
4	火	ご飯 白身魚の西京焼 ひじきの含め煮 大根と小松菜のすまし汁	米	ホキ・味噌	枝豆・人参	キャロットクッキー 牛乳	545	20.9	12.9	289	1.5
			砂糖 油 小麦粉・BP・砂糖・油	ひじき 高野豆腐 牛乳	大根 小松菜 人参		298	14.1	3.7	104	1.3
5	水	ご飯 麻婆豆腐 ハンサンスー わかめスープ	米	豚肉・豆腐	長ねぎ・にら きゅうり 人参	マーマレードジャムサンド 牛乳	601	21.2	18.9	269	1.3
			油・砂糖・片栗粉 ごま油・春雨・ごま 食パン・マーマレード	味噌 わかめ 牛乳			398	13.0	11.6	93	0.7
6	木	夏野菜カレーライス カミカミサラダ ゼリー	米	豚肉	生姜・にんにく・玉ねぎ かぼちゃ・オクラ・パプリカ なす・大根・人参・キャベツ ピーマン・人参・玉ねぎ	マカロニボリタン 牛乳	624	21.6	17.2	214	1.6
			油・カレーフレーク 砂糖・ごま油・ゼリー マカロニ・油	かつお節 牛乳・ウインナー			433	13.7	9.2	40	1.2
7	金	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き ポテトサラダ 厚揚げと長ねぎの味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・キャベツ ピーマン・人参・生姜 きゅうり・長ねぎ スイカ	スイカ・ウエハース 牛乳	573	22.6	19.6	344	1.3
			油・ごま じゃが芋・エッグケア ウエハース	ハム 厚揚げ・味噌 牛乳			416	16.8	12.4	86	1.1
8	土	三色丼 大根とえのきのスープ オレンジ	米	鶏肉	生姜・絹さや 大根・えのき オレンジ	肉まん 麦茶	474	19.9	10.6	54	1.0
			砂糖 肉まん	納豆 卵			368	16.7	7.2	43	0.7
11	火	ご飯 バーベキューチキン ミックスビーンズサラダ 小松菜とコーンのスープ	米	鶏肉	人参・きゅうり 小松菜 コーン	焼きビーフン 牛乳	594	24.1	19.0	221	1.4
			砂糖 ごま油 ビーフン・ごま油	ミックスビーンズ 牛乳・豚肉	ピーマン・きくらげ・人参		383	15.3	10.8	48	1.0
12	水	ご飯 炒り鶏 甘酢和え お麩とわかめの味噌汁	米	鶏肉・厚揚げ	人参・たけのこ水煮・ごぼう しめじ・きゅうり・キャベツ	シュガートースト 牛乳	622	24.3	19.3	248	2.1
			油・砂糖・こんにやく 麩 食パン・マーガリン・砂糖	わかめ・味噌 牛乳			380	16.1	7.9	72	1.5
13	木	ナポリタン 粉ふき芋 コンソメスープ	スパゲティ	ウィンナー	ピーマン・玉ねぎ・人参 パセリ	鶏ご飯 牛乳	588	21.0	12.8	198	2.2
			油・じゃが芋 砂糖 米・砂糖	牛乳・鶏肉	人参・玉ねぎ		334	10.3	6.6	26	1.7
14	金	ご飯 鯖のごま味噌焼き 小松菜としめじのお浸し 玉ねぎとわかめのすまし汁	米	鯖	小松菜・しめじ	豆乳きな粉蒸しパン 牛乳	610	24.6	19.9	323	1.4
			油・砂糖・ごま 小麦粉・BP・砂糖・油	油揚げ・かつお節 わかめ・味噌 牛乳・きな粉・豆乳	玉ねぎ		362	16.1	10.4	126	1.1
15	土	和風スパゲティ ポトフ風スープ チーズ	スパゲティ	豚肉・海苔	玉ねぎ・人参 しめじ・えのき ブロッコリー	メロンパン 麦茶	433	21.1	13.5	101	1.4
			油・じゃが芋 砂糖 メロンパン	ベーコン チーズ			348	18.7	11.9	89	1.2
17	月	ご飯 塩肉じゃが ごま和え 麩としめじの味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・人参 いんげん・小松菜 しめじ	フルーツポンチ 牛乳	523	19.5	11.2	270	1.3
			じゃが芋・油・砂糖 ごま・麩 砂糖	味噌 牛乳・寒天	もも缶・みかん缶・パイナップル		354	14.3	5.4	102	1.2
18	火	ご飯 がんもどきと鶏肉の旨煮 ブロッコリーサラダ じゃが芋の味噌汁	米	鶏肉・がんもどき	人参・大根・ブロッコリー パプリカ 長ねぎ レーズン	レーズンクッキー 牛乳	631	25.5	17.5	282	1.2
			砂糖・じゃがいも 小麦粉・BP・砂糖・油	味噌			392	18.6	8.3	97	1.0
19	水	ご飯 麻婆厚揚げ ハンサンスー わかめスープ	米	豚肉・厚揚げ	長ねぎ・にら きゅうり 人参	いちごジャムサンド 牛乳	629	22.6	21.5	311	1.3
			油・砂糖・片栗粉 ごま油・春雨・ごま 食パン・いちごジャム	味噌 わかめ 牛乳			426	14.3	14.2	135	0.7
20	木	カレーライス カミカミサラダ ゼリー	米	豚肉	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参 大根・キャベツ	マカロニきな粉 牛乳	591	20.2	15.4	208	1.4
			油・カレーフレーク・じゃが芋 砂糖・ごま油・ゼリー マカロニ・砂糖	かつお節 牛乳・きな粉			396	11.5	8.2	27	1.3
21	金	ご飯 ゴーヤチャンプルー かぼちゃサラダ 油揚げと長ねぎの味噌汁	米	豚肉・卵	生姜・ゴーヤ・人参 キャベツ・玉ねぎ かぼちゃ・きゅうり・長ねぎ スイカ	スイカ・チーズ 牛乳	571	24.4	21.2	253	1.4
			油・砂糖 エッグケア	ハム 油揚げ・味噌 牛乳・チーズ			446	19.1	15.4	86	1.2
22	土	ビビンバ丼 大根とえのきのスープ オレンジ	米	豚肉	長ねぎ・生姜・にんにく もやし・人参・ほうれん草 大根・えのき・オレンジ	たいやき 麦茶	458	14.8	11.3	80	0.9
			油・砂糖 ごま油・ごま たいやき				390	13.4	11.0	72	0.9
24	月	ご飯 豚肉の甘辛炒め煮 納豆和え 高野豆腐とわかめの味噌汁	米	豚肉・納豆	玉ねぎ・しめじ 生姜・ほうれん草 人参	スナック 牛乳	595	25.9	20.4	256	1.3
			白滝・油 砂糖・ごま 麩・砂糖・マーガリン	高野豆腐・わかめ 味噌 牛乳			364	18.1	8.7	86	1.1
25	火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ミックスビーンズサラダ 小松菜とコーンのスープ	米	鶏肉	人参・きゅうり 小松菜 コーン	焼きうどん 牛乳	562	24.3	18.3	225	1.7
			マーマレード・砂糖 ごま油 うどん・油	ミックスビーンズ 牛乳・豚肉・かつお節	玉ねぎ・キャベツ・人参		389	15.4	10.8	47	1.1
26	水	ご飯 味噌ダレのつくね焼き コールスロー なめこ汁	米	鶏肉・おから	玉ねぎ・生姜・小ねぎ キャベツ・きゅうり なめこ	りんごぶどうの2色ゼリー 牛乳	580	24.7	19.8	281	1.2
			パン粉・油・ごま マヨネーズ・砂糖 りんごジュース・ぶどうジュース・砂糖	卵・味噌 ハム・油揚げ 牛乳・寒天			428	19.6	13.9	113	1.0
27	木	ご飯 ほっけの胡麻みりん焼き すき昆布煮 キャベツと玉ねぎの味噌汁	米	ほっけ	人参・キャベツ・玉ねぎ・しめじ	おかかチーズおにぎり 牛乳	594	24.8	12.8	313	2.0
				厚揚げ・味噌 昆布 牛乳・かつお節・チーズ			326	14.5	5.4	114	1.5
28	金	キーマカレー コールスロー チーズ サワーチェリーケーキ	米	鶏肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ 人参・じゃがいも・コーン キャベツ・きゅうり・パプリカ 黄桃缶・みかん缶	フルーツ入りコーンフレーク 牛乳	657	21.8	20.3	346	2.4
			油 砂糖 コーンフレーク・サワーチェリーケーキ	チーズ 牛乳			458	15.1	14.2	179	1.8
29	土	五目チャーハン きんぴらごぼう なるとのスープ	米	豚肉	人参・玉ねぎ 長ねぎ ごぼう	今川焼 麦茶	449	12.1	9.4	46	0.9
			油・ごま油 砂糖 今川焼	なると 牛乳			359	10.3	8.9	35	0.9
31	月	ご飯 中華炒め 春雨サラダ 中華スープ	米	豚肉	玉ねぎ・パプリカ・もやし・小松菜 きゅうり・長ねぎ・人参	ゆかりおにぎり 牛乳	644	26.0	18.4	306	1.2
			砂糖 ごま油・春雨	鶏肉 牛乳			401	18.6	12.3	139	1.0

*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	596	23.1	17.6	272	1.6
おやつなし	388	15.4	9.9	91	1.1