



令和3年2月 こども園エクレス（保育園） 予定献立表



日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ 午後おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	補食
			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	Kcal	g	g	mg	g			
1	月	ご飯 鶏肉のトマト煮 コールスロー かぶのスープ・フルーツ	米 油・砂糖 マヨネーズ マカロニ・砂糖・片栗粉	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー トマト缶・キャベツ・コーン かぶ・しめじ・フルーツ	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 みたらしまカロニ	472 Kcal	18.5 g	11.6 g	168 mg	0.9 g	おにぎり	
2	火	節分カレーライス 大根と小松菜のごま和え きのこのスープ フルーツ	米 油・じゃが芋・カレーフレーク ごま・砂糖 小麦粉・さつまいも・砂糖	豚肉 大豆 牛乳	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・大根・小松菜 しめじ・えのき・フルーツ	麦茶 リッツ 牛乳 鬼まんじゅう	556 Kcal	16.9 g	13.1 g	281 mg	1.4 g	カップヨーグルト	
3	水	ご飯 白身魚の西京焼き ひじきのなめ煮 けんちん汁・フルーツ	米 砂糖・油 昆布・ごま油 小麦粉・砂糖・油	ホキ・味噌 ひじき 高野豆腐 牛乳	人参 大根・ごぼう 小松菜・フルーツ	麦茶 クラッカー 牛乳 ちんすこう	492 Kcal	17.0 g	14.4 g	220 mg	1.2 g	カスタードワッフル	
4	木	ご飯 鶏肉のピザ風焼き フレンチサラダ じゃが芋と人参のスープ・フルーツ	米 砂糖・油 じゃが芋 米	鶏肉 チーズ 牛乳・ツナ	ピーマン・玉ねぎ キャベツ・きゅうり コーン・人参・フルーツ 人参	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 ツナの炊込みごはん	435 Kcal	16.5 g	16.3 g	218 mg	0.7 g	フルーツゼリー	
5	金	麦ご飯 すき焼き風煮 もやしときゅうりのナムル しめじと玉ねぎの味噌汁・フルーツ	米・押麦 白濁・油 砂糖・ごま油 おろしごぼう・バター・砂糖・イチゴジャム	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	白菜・人参・長ねぎ いんげん・もやし・きゅうり しめじ・玉ねぎ・フルーツ	麦茶 ハイハイ 牛乳 スコーン	506 Kcal	18.5 g	14.2 g	332 mg	1.3 g	チーズドック	
6	土	五目チャーハン わかめスープ	米 ごま油・油 砂糖・ごま	豚肉 わかめ	人参・玉ねぎ 長ねぎ・ごぼう もやし	麦茶 アパパビスケット 麦茶 鍋カステラ・せんべい	242 Kcal	7.1 g	5.3 g	16 mg	0.4 g		
8	月	ご飯 ポークチャップ 粉ふき芋 キャベツと大根のスープ・フルーツ	米 砂糖・油 じゃが芋 バター・マーガリン	豚肉 牛乳・薄のり	玉ねぎ・ピーマン・人参 しめじ・パセリ キャベツ・大根・フルーツ	麦茶 リッツ 牛乳 のりスナック	469 Kcal	16.3 g	16.2 g	161 mg	1.2 g	菓子パン	
9	火	ご飯 そぼろ入り卵焼き ほうれん草ときこの和風ソテー 高野豆腐の味噌汁・フルーツ	米 砂糖 油 醤油・パン・ミンク・砂糖	鶏肉・卵 鶏コン 高野豆腐・味噌 牛乳・スキムミルク	人参・玉ねぎ ほうれん草・しめじ 長ねぎ・フルーツ かぼちゃ	麦茶 アパパせんべい 牛乳 かぼちゃの蒸しまんじゅう	486 Kcal	21.3 g	15.8 g	227 mg	1.4 g	味噌団子	
10	水	焼肉丼 味噌和え わかめと油揚げのすまし汁 フルーツ	米 片栗粉 砂糖 醤油・砂糖・バター・メープルシロップ	豚肉 海苔 わかめ・油揚げ 牛乳	玉ねぎ・コーン もやし・パプリカ 人参・フルーツ	麦茶 野菜クラッカー 牛乳 ミルクフレンチトースト	529 Kcal	18.6 g	18.0 g	201 mg	1.3 g	カップヨーグルト	
12	金	麦ご飯 魚の照り焼き 青菜の納豆和え さつまいもときこの味噌汁・フルーツ	米・押麦 片栗粉・油・ごま油 砂糖・さつまいも 米・油	ホキ 納豆 牛乳・鶏肉	生姜 人参・小松菜 しめじ・小ねぎ・フルーツ 人参・ごぼう	麦茶 リッツ 牛乳 鶏ごぼうごはん	479 Kcal	19.2 g	9.7 g	166 mg	1.1 g	お菓子	
13	土	ねぎ塩豚丼 わかめのかき揚げ	米 ごま油	豚肉 わかめ	長ねぎ・もやし 人参・にんにく 玉ねぎ	麦茶 アパパビスケット 麦茶 マラーカオ	263 Kcal	9.4 g	5.4 g	80 mg	1.1 g		
15	月	ご飯 鯖の味噌煮 白菜のおかか和え 鮎とわかめのかき揚げ・フルーツ	米 砂糖 醤油・砂糖	鯖・味噌 かつお節・わかめ 牛乳・豆乳・ゼラチン	生姜 白菜・パプリカ・人参 長ねぎ・フルーツ	麦茶 リッツ 牛乳 黒蜜プリン	454 Kcal	21.1 g	12.7 g	169 mg	1.3 g	おにぎり	
16	火	ご飯 肉じゃが 塩昆布和え なめこの味噌汁・フルーツ	米 じゃがいも・油 砂糖・鮎 小麦粉・マーガリン・砂糖	豚肉 塩昆布 味噌 牛乳・スキムミルク・卵	玉ねぎ・人参・いんげん きゅうり・キャベツ なめこ・小ねぎ・フルーツ	麦茶 ハイハイ 牛乳 スキムミルクのサブレ	479 Kcal	16.9 g	11.6 g	336 mg	0.8 g	フルーツゼリー	
17	水	ご飯 麻婆春雨 小松菜と油揚げのお浸し えのきと大根のスープ・フルーツ	米・春雨 油・砂糖 片栗粉・ごま油 ロールパン・油・砂糖	豚肉 味噌・油揚げ 牛乳・きなこ	長ねぎ・にら 大根・小松菜・パプリカ えのき・人参・フルーツ	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 揚げパン	530 Kcal	16.8 g	18.5 g	216 mg	1.0 g	蒸しパン	
18	木	麦ご飯 ポークカツレツ もやしときゅうりのツナサラダ 鮎と玉ねぎの味噌汁・フルーツ	米・押麦 砂糖・小麦粉・パン粉・油 鮎	豚肉・ツナ 味噌 牛乳・生クリーム	人参・玉ねぎ・いんげん もやし・きゅうり 小ねぎ・フルーツ	麦茶 アパパせんべい 牛乳 スイートポテト	503 Kcal	19.6 g	16.5 g	194 mg	0.9 g	チーズドック	
19	金	ロールパン 冬野菜のクリームシチュー しらすサラダ フルーツ	ロールパン じゃが芋・油 ホワイトソース 米・砂糖	鶏肉 スキムミルク・牛乳 しらす 牛乳・きなこ	白菜・大根・人参 玉ねぎ・パセリ キャベツ・フルーツ	麦茶 クラッカー 牛乳 きなこ団子	489 Kcal	19.0 g	16.8 g	269 mg	1.5 g	カスタードワッフル	
20	土	チキントマトスパゲティ ツナのスープ	スパゲティ 油 砂糖	鶏肉 ツナ	玉ねぎ・ほうれん草・トマト缶 人参	麦茶 マンナ 麦茶 チーズスティックパン	376 Kcal	11.9 g	17.7 g	29 mg	0.9 g		
22	月	ご飯 デンジャオソース ちくわのパンサンスー 大根とコーンのスープ・フルーツ	米 片栗粉・油・砂糖 ごま油・春雨・ごま 小麦粉・メープルシロップ・砂糖・卵・ごま	豚肉 ちくわ	たけのこ・ピーマン・パプリカ 生姜・きゅうり・人参 大根・コーン・フルーツ	麦茶 野菜クラッカー 牛乳 黒ごまメープルバンドケーキ	535 Kcal	18.0 g	14.4 g	211 mg	1.1 g	フルーツゼリー	
24	水	焼きそば かぼちゃのいとこ煮 小松菜の味噌汁 フルーツ	中華麺 油・砂糖 米・ごま油	豚肉・小豆・味噌 卵のり 牛乳・かつお節・塩昆布	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし・かぼちゃ 小松菜・フルーツ	麦茶 クラッカー 牛乳 おおか昆布おにぎり	471 Kcal	15.0 g	9.9 g	188 mg	1.3 g	カップヨーグルト	
25	木	ご飯 鶏肉と根菜のうま煮 なるとの納豆和え わかめとえのきの味噌汁・フルーツ	米 ごんにゃく・油 砂糖 じゃが芋・片栗粉・砂糖・油	鶏肉 納豆・なると わかめ・味噌 牛乳・チーズ	大根・れんこん 人参・いんげん 小松菜・えのき・フルーツ	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 チーズおやき	463 Kcal	19.7 g	13.2 g	244 mg	1.7 g	菓子パン	
26	金	キーマカレーライス 蒸し鶏のサラダ チーズ コーンとキャベツのスープ・フルーツ	米・押麦 油 カレーフレーク 小麦粉・砂糖・卵・さつまいも	豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳・卵・生クリーム	玉ねぎ・人参 ピーマン・コーン キャベツ・フルーツ	麦茶 ハイハイ 牛乳 モンブランケーキ	546 Kcal	17.5 g	16.0 g	309 mg	1.0 g	おにぎり	
27	土	三色丼 豆腐の味噌汁	米 砂糖 油	鶏肉 豆腐・味噌 人参 長ねぎ	生姜・絹さや 人参 長ねぎ	麦茶 マンナ 麦茶 りんごのパン	314 Kcal	13.5 g	7.6 g	121 mg	0.9 g		

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、園内産米となっています。
 *栄養価は上段が0~2才児（午前おやつ有）、下段が3~5才児（午前おやつ無）2歳児は午前おやつを食べないので、その栄養価を昼食主食で調整します。
 *食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 *保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧ください、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試下さい。

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
3歳未満児	494	18.1	14.4	228	1.2
3歳以上児	564	21.2	16.6	248	1.4