

# 2021年 3月 認定こども園エクレス 予定献立表

日	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 回鍋肉 白菜とちくわの中華和え えのきとわかめのスープ	米 油・砂糖 片栗粉・ごま油・ごま 食パン・マーガリン・砂糖	豚肉 味噌・ちくわ わかめ 牛乳	長ねぎ・キャベツ・ピーマン 人参・生姜・コーン 白菜・えのき	シュガートースト 牛乳	578 Kcal	21.3 g	18.5 g	207 mg	1.3 g
2	火	カレーライス ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ゼリー	米 じゃが芋・油 カレーフレーク・砂糖・ゼリー 黒蜜	鶏肉 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 ブロッコリー カリフラワー パイン缶	黒糖パイナップル ヨーグルト 牛乳	630 Kcal	23.9 g	19.1 g	332 mg	1.6 g
3	水	ちらし寿司 菜の花のお浸し 麩のすまし汁	米 油・砂糖 蕨(ワレ)ミックス・甘酒・砂糖・いちごジャム	鶏肉 卵・さくらでんぶ かつお節 牛乳	人参・れんこん・絹さや 菜の花・ほうれん草・コーン 長ねぎ	★甘酒蒸しパン 牛乳	547 Kcal	20.7 g	14.3 g	237 mg	0.9 g
4	木	ロールパン クリームシチュー ポテトサラダ	ロールパン ホワイトソース・油 じゃがいも・エッグケア 米・砂糖	鶏肉 牛乳 牛乳・ひじき	玉ねぎ・ブロッコリー しめじ・人参 きゅうり ゆかり	ゆかりひじきご飯 牛乳	605 Kcal	25.2 g	19.2 g	303 mg	1.7 g
5	金	麦ご飯 白身魚の野菜あんかけ 磯香和え しめじと油揚げの味噌汁	米・押麦 油・砂糖 片栗粉 小麦粉・バター・黒砂糖・BP	ホキ かまぼこ のり・味噌・油揚げ 牛乳・ヨーグルト・粉高野	玉ねぎ・人参・小ねぎ 小松菜・もやし しめじ	カルシウムクッキー 牛乳	543 Kcal	23.2 g	15.3 g	350 mg	1.2 g
6	土	チキンライス じゃが芋スープ みかん	米 油 じゃがいも ワッフル	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース・いんげん みかん缶	ワッフル 麦茶	387 Kcal	13.8 g	5.8 g	38 mg	1.2 g
8	月	ご飯 豚肉の甘辛炒め ひじきのサラダ わかめと長ねぎの味噌汁	米 油 砂糖 食パン・イチゴジャム	豚肉 ひじき わかめ・味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・いんげん カリフラワー・きゅうり コーン・長ねぎ	ジャムサンド 牛乳	587 Kcal	24.5 g	15.1 g	259 mg	1.5 g
9	火	ドライカレー マカロニサラダ コーンスープ いちごケーキ	米 エッグケア・マカロニ・片栗粉 カレーフレーク・いちごケーキ 米・さつま芋・黒ごま	鶏肉・豚肉 ハム 牛乳	人参・玉ねぎ・にんにく マッシュルーム・きゅうり コーン・クリームコーン・パセリ	さつま芋ご飯 牛乳	585 Kcal	20.0 g	19.6 g	284 mg	2.1 g
10	水	ご飯 鮭のみぞれ煮 塩こんぶ和え 豆腐と長ねぎの味噌汁	米 砂糖 ごま油・ごま かつおミックス	鶏肉 昆布 豆腐・味噌 牛乳・魚肉ソーセージ	大根・生姜 白菜・人参 長ねぎ	アメリカンドッグ風 ケーキ 牛乳	553 Kcal	22.4 g	16.4 g	282 mg	1.4 g
11	木	麦ご飯 鶏の塩から揚げ 春雨サラダ 小松菜ときくらげのスープ	米・押麦 塩麹・片栗粉・油 春雨・砂糖・ごま油 マカロニ・油	鶏肉 ハム 牛乳・ウインナー	人参・玉ねぎ・にんにく 小松菜 きくらげ 五ねぎ・ピーマン	マカロニナポリタン 牛乳	643 Kcal	22.8 g	22.7 g	217 mg	1.3 g
12	金	ご飯 八宝菜 もやしのサラダ(カレー風味) 大根と油揚げの味噌汁	米 ごま油・片栗粉 カレー粉・マヨネーズ 砂糖	豚肉 かまぼこ 油揚げ・味噌 牛乳・寒天	人参・玉ねぎ・チンゲン菜 白菜・たけのこ水煮・きくらげ もやし・キャベツ・ピーマン・大根 もも缶・みかん缶・パイン缶	フルーツポンチ 牛乳	544 Kcal	21.5 g	15.9 g	281 mg	0.9 g
13	土	焼肉丼 粉ひき芋 かぶの味噌汁	米 油・砂糖・ごま油 ごま・じゃが芋 今川焼	豚肉 青のり 味噌	玉ねぎ・人参 生姜・にんにく 絹さや・かぶ・小ねぎ	今川焼 麦茶	476 Kcal	16.5 g	7.5 g	67 mg	0.8 g
15	月	ご飯 味噌肉じゃが 青菜の納豆和え もずくのすまし汁	米 油・じゃが芋 白滝・砂糖 うどん	豚肉 味噌 納豆・もずく 牛乳・豚肉・かつお節	玉ねぎ・人参・いんげん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ・キャベツ・人参	焼きうどん 牛乳	552 Kcal	23.7 g	13.8 g	255 mg	1.4 g
16	火	柳川風 焼きビーフン 大根としめじのスープ	米 砂糖・ビーフン ごま油・ごま 小麦粉・砂糖・BP・マーガリン	豚肉 卵 ツナ 牛乳・おから・卵	人参・玉ねぎ・にんにく ピーマン 人参・大根・しめじ	おからケーキ 牛乳	594 Kcal	22.5 g	19.2 g	225 mg	1.0 g
17	水	麦ご飯 さばの南部焼き チーズ入り野菜サラダ ほうれん草ともやしの味噌汁	米・押麦 油・砂糖 米・砂糖・ごま・ごま油	鯖 ベーコン チーズ・味噌 牛乳・桜エビ・味噌	キャベツ きゅうり・ほうれん草 もやし にら	中華風五平餅 牛乳	595 Kcal	22.3 g	16.6 g	277 mg	1.2 g
18	木	ご飯 塩麻婆豆腐 かぼちゃサラダ わかめとえのきのすまし汁	米 ごま油・片栗粉・砂糖 エッグケア・じゃが芋 小麦粉・油・砂糖	豚肉・豆腐 ハム わかめ 牛乳	長ねぎ・生姜 かぼちゃ・玉ねぎ・人参 きゅうり・えのき	ちんすこう 牛乳	634 Kcal	22.4 g	22.6 g	269 mg	1.0 g
19	金	ご飯 鶏肉のごまダレ焼き なめ苺和え 麩とキャベツの味噌汁	米 ごま・砂糖 麩 米	鶏肉 味噌 牛乳	なめたけ・小松菜 人参・キャベツ ゆかり	ゆかりおにぎり 牛乳	607 Kcal	23.0 g	16.2 g	309 mg	1.3 g
22	月	ご飯 厚揚げのカレー炒め きんぴら 大根のスープ	米 砂糖・白滝 油・カレー粉 いちごプリン(素)・せんべい	豚肉・厚揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参・にら もやし・ごぼう 大根	いちごミルクプリン・ せんべい 牛乳	553 Kcal	21.9 g	17.7 g	357 mg	0.9 g
23	火	ウインナーカレーライス マカロニサラダ オレンジ	米 じゃがいも カレーフレーク・エッグケア 蒸しパンミックス・砂糖	ウインナー ツナ 牛乳・きなこ	人参・玉ねぎ・きゅうり コーン オレンジ	きなこ蒸しパン 牛乳	665 Kcal	18.0 g	21.8 g	273 mg	1.8 g
24	水	ご飯 鮭の塩焼き 小松菜のおかか和え 油揚げと玉ねぎの味噌汁	米 蕨(ワレ)ミックス・マーガリン・砂糖・ココア	鮭 かつお節 油揚げ・味噌 牛乳	小松菜・人参 玉ねぎ	ココアスナッ駄 牛乳	556 Kcal	22.0 g	19.9 g	258 mg	1.2 g
25	木	ロールパン ミートローフ キャベツと桜エビのサラダ 豆乳スープ	ロールパン パン粉・油 砂糖 米・砂糖・ごま	豚肉・鶏肉 卵・桜エビ 豆乳 牛乳・油揚げ	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし 白菜・しめじ	きつねおにぎり 牛乳	606 Kcal	25.1 g	21.8 g	263 mg	2.0 g
26	金	ご飯 中華炒め わかめサラダ もやしと人参のスープ	米 油・片栗粉 砂糖 小麦粉・砂糖・バター・コーンフレーク	豚肉 わかめ 鶏肉 牛乳	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 レーズン	コーンフレーククッ キー 牛乳	596 Kcal	21.8 g	20.1 g	259 mg	0.8 g
27	土	鶏肉とほうれん草のスパゲティ ツナサラダ ゼリー	米 スパゲティ 油 砂糖・ゼリー 肉まん	鶏肉 ツナ	玉ねぎ・しめじ にんにく・トマト缶・ほうれん草 大根	肉まん 麦茶	472 Kcal	18.2 g	12.6 g	65 mg	0.9 g
29	月	ご飯 炒り鶏 白菜の甘酢和え 里芋と玉ねぎの味噌汁	米 砂糖・こんにやく ごま・里芋 リッツ・イチゴジャム・ブルーベリージャム	鶏肉・厚揚げ なると 味噌 牛乳	人参・たけのこ・ごぼう 白菜・きゅうり・絹さや 玉ねぎ	クラッカーサンド 牛乳	585 Kcal	21.2 g	16.8 g	221 mg	1.5 g
30	火	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き ほうれん草の和え物 かぼちゃの味噌汁	米 油 ごま さつま芋・バター・砂糖	豚肉 のり 味噌 牛乳・スキムミルク	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン パプリカ・生姜・ほうれん草 人参・しめじ・かぼちゃ・長ねぎ	洋風きんどん 牛乳	539 Kcal	21.8 g	12.4 g	283 mg	1.1 g
31	水	ご飯 鮭のバター醤油焼き 切干大根の煮物 小松菜と麩の味噌汁	米 砂糖・小麦粉・バター 油・麩 ロールパン・油・砂糖	鮭 厚揚げ・味噌 牛乳	切干大根・人参 絹さや・小松菜	揚げパン 牛乳	571 Kcal	23.0 g	15.8 g	237 mg	1.5 g

\*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。★神奈川県海老名市に所在する『泉橋酒造』の甘酒を使用しました。

	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	590	23.1	17.9	263	1.4
おやつなし	367	15.5	9.0	71	1.0