

2021年 4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	木	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 磯香和え 玉ねぎともやしの味噌汁	米	鶏肉・厚揚げ	大根・人参	シュガートースト 牛乳	370	15.4	8.8	189	1.2
			油・砂糖 片栗粉 食パン・砂糖・マーガリン	海苔 味噌 牛乳	小松菜・コーン・カリフラワー 玉ねぎ・もやし		Kcal	g	g	mg	g
2	金	カレーライス 切干大根のサラダ みかんヨーグルト	米・押麦	豚肉	生姜・にんにく	マカロニきな粉 牛乳	449	15.5	11.3	99	1.4
			じゃが芋・油 カレーフレーク・砂糖 マカロニ・砂糖	ハム ヨーグルト 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参・切干大根 きゅうり・みかん缶		Kcal	g	g	mg	g
3	土	豚丼 油揚げと長ねぎの味噌汁 ゼリー	米	豚肉	玉ねぎ	メロンパン 麦茶	407	14.8	11.2	54	1.0
			砂糖 ゼリー メロンパン	油揚げ 味噌	人参 長ねぎ		Kcal	g	g	mg	g
5	月	ご飯 鶏の照り焼き 花野菜サラダ 若竹汁	米	鶏肉	ブロッコリー・カリフラワー	キャロットクッキー 牛乳	374	16.7	11.2	28	0.8
			砂糖 油 小麦粉・BP・砂糖・油	わかめ 牛乳	人参・コーン たけのこ・えのき 人参		Kcal	g	g	mg	g
6	火	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え しめじの味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・人参	のりスナッヅ 牛乳	400	17.7	9.9	137	1.1
			じゃが芋・油 砂糖 麩・マーガリン	油揚げ・かつお節 味噌 牛乳・青のり	いんげん・小松菜 しめじ・小ねぎ・もやし		Kcal	g	g	mg	g
7	水	ご飯 さばの塩焼き 白菜の和風サラダ 厚揚げともやしの味噌汁	米	さば	白菜・コーン・いんげん	イチゴヨーグルト・ リッツ 牛乳	372	17.2	11.1	115	1.1
			砂糖 ごま・油 リッツ・イチゴジャム・デザートベース	味噌・厚揚げ 牛乳	もやし		Kcal	g	g	mg	g
8	木	麦ご飯 松風焼き 納豆和え 長ねぎと大根の味噌汁	米・押麦	鶏肉・豆腐	玉ねぎ	ひじきおにぎり 牛乳	388	19.1	7.4	81	1.0
			パン粉・片栗粉 砂糖・ごま 米・油・砂糖・ごま	味噌・納豆 しらす 牛乳・ひじき	ほうれん草・人参 大根・長ねぎ 人参		Kcal	g	g	mg	g
9	金	ご飯 肉みそ野菜炒め マカロニごまマヨサラダ 麩とわかめのすまし汁	米	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参	じゃがバター 牛乳	391	16.5	9.1	44	1.0
			油・砂糖・マカロニ ごま・エッグケア・麩 じゃがいも・バター	味噌 わかめ 牛乳・青のり	しめじ・生姜・にんにく きゅうり		Kcal	g	g	mg	g
10	土	きんぴらチャーハン キャベツとにらのスープ オレンジ	米	豚肉	玉ねぎ・人参・ごぼう	たいやき 麦茶	341	12.1	8.7	32	0.4
			ごま油 たいやき	海苔	小ねぎ・生姜 キャベツ・にら・オレンジ		Kcal	g	g	mg	g
12	月	麦ご飯 鮭のバター醤油焼き ひじきの含め煮 豚汁	米・押麦	鮭	人参	ひとくちピザ 牛乳	369	18.7	7.5	86	1.3
			小麦粉・バター・油・砂糖 じゃが芋・こんにゃく 餃子の皮	ひじき・高野豆腐 豚肉・味噌 牛乳・ウィンナー・チーズ	大根 長ねぎ コーン・ピーマン		Kcal	g	g	mg	g
13	火	ご飯 鶏の塩こうじ焼き 海藻サラダ 高野豆腐と小松菜の味噌汁	米	鶏肉	キャベツ・人参	豆乳ココア蒸しパン 牛乳	346	19.4	6.9	65	1.6
			油・塩麹 砂糖 蒸しパンミックス・ココア・砂糖	ツナ・わかめ 高野豆腐・味噌 牛乳・豆乳	コーン・小松菜		Kcal	g	g	mg	g
14	水	ご飯 麻婆豆腐 ハンサンスー きのこの中華スープ	米	豚肉	長ねぎ・にら	りんごとぶどうの2色ゼ リー 牛乳	435	16.2	15.1	108	0.8
			油・砂糖・片栗粉 ごま油・春雨・ごま りんごジュース・ぶどうジュース・砂糖	豆腐・味噌 ハム 牛乳・寒天	きゅうり・人参 えのき・しめじ		Kcal	g	g	mg	g
15	木	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 磯香和え 玉ねぎといんげんの味噌汁	米	鶏肉・厚揚げ	大根・人参	シュガートースト 牛乳	369	15.2	8.8	189	1.2
			油・砂糖 片栗粉 食パン・砂糖・マーガリン	海苔 味噌 牛乳	小松菜・コーン 玉ねぎ・もやし・いんげん		Kcal	g	g	mg	g
16	金	カレーライス 切干大根のサラダ みかんヨーグルト	米・押麦	豚肉	生姜・にんにく	マカロニきな粉 牛乳	449	15.5	11.3	99	1.4
			じゃが芋・油 カレーフレーク・砂糖 マカロニ・砂糖	ハム ヨーグルト 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参・切干大根 きゅうり・みかん缶		Kcal	g	g	mg	g
17	土	豚丼 油揚げと長ねぎの味噌汁 ゼリー	米	豚肉	玉ねぎ	ワッフル 麦茶	407	14.8	11.2	54	1.0
			砂糖 ゼリー ワッフル	油揚げ 味噌	人参 長ねぎ		Kcal	g	g	mg	g
19	月	ご飯 鶏の照り焼き 花野菜サラダ 若竹汁	米	鶏肉	ブロッコリー・カリフラワー	キャロットクッキー 牛乳	374	16.7	11.2	28	0.8
			砂糖 油 小麦粉・BP・砂糖・油	わかめ 牛乳	人参・コーン たけのこ・えのき 人参		Kcal	g	g	mg	g
20	火	ご飯 肉みそ野菜炒め マカロニごまマヨサラダ 麩とわかめのすまし汁	米	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参	のりスナッヅ 牛乳	391	16.5	9.1	44	1.0
			油・砂糖・マカロニ ごま・エッグケア・麩 麩・マーガリン	味噌 わかめ 牛乳・青のり	しめじ・生姜・にんにく きゅうり		Kcal	g	g	mg	g
21	水	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え しめじの味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・人参	イチゴヨーグルト・ リッツ 牛乳	400	17.7	9.9	137	1.1
			じゃが芋・油 砂糖 リッツ・イチゴジャム・デザートベース	油揚げ・かつお節 味噌 牛乳	いんげん・小松菜 しめじ・小ねぎ		Kcal	g	g	mg	g
22	木	ミートソーススパゲッティ コールスロー じゃが芋のスープ ピーチショートケーキ	スパゲッティ	豚肉	玉ねぎ・人参・トマト缶	ひじきおにぎり 牛乳	343	13.2	8.5	53	1.4
			油・エッグケア・じゃが芋 砂糖・ピーチショートケーキ 米・油・砂糖・ごま	チーズ 牛乳・ひじき	コーン・キャベツ・いんげん 人参		Kcal	g	g	mg	g
23	金	ご飯 さばの塩焼き 白菜の和風サラダ 厚揚げともやしの味噌汁	米	さば	白菜・コーン・いんげん	じゃがバター 牛乳	387	18.2	12.3	139	1.1
			砂糖 ごま・油 じゃがいも・バター	味噌・厚揚げ 牛乳・青のり	もやし		Kcal	g	g	mg	g
24	土	きんぴらチャーハン キャベツとにらのスープ オレンジ	米	豚肉	玉ねぎ・人参・ごぼう	肉まん 麦茶	328	10.5	7.2	36	0.4
			ごま油 砂糖 肉まん	海苔	小ねぎ・生姜 キャベツ・にら		Kcal	g	g	mg	g
26	月	麦ご飯 鮭のバター醤油焼き ひじきの含め煮 豚汁	米・押麦	鮭	人参	ひとくちピザ 牛乳	383	20.9	8.1	86	1.3
			小麦粉・バター・油・砂糖 じゃが芋・こんにゃく 餃子の皮	ひじき・高野豆腐 豚肉・味噌 牛乳・ウィンナー・チーズ	大根 長ねぎ コーン・ピーマン		Kcal	g	g	mg	g
27	火	ご飯 鶏の塩こうじ焼き 海藻サラダ 高野豆腐と小松菜の味噌汁	米	鶏肉	キャベツ・人参	豆乳ココア蒸しパン 牛乳	397	17.8	12.9	65	1.6
			塩麹・油 砂糖 蒸しパンミックス・ココア・砂糖	ツナ・わかめ 高野豆腐・味噌 牛乳・豆乳	コーン・小松菜		Kcal	g	g	mg	g
28	水	ご飯 麻婆豆腐 ハンサンスー きのこの中華スープ	米	豚肉	長ねぎ・にら	りんごとぶどうの2色ゼ リー 牛乳	407	14.9	12.8	87	0.8
			油・砂糖・片栗粉 ごま油・春雨・ごま りんごジュース・ぶどうジュース・砂糖	豆腐・味噌 ハム 牛乳・寒天	きゅうり・人参 えのき・しめじ		Kcal	g	g	mg	g
30	金	ご飯 さわらのカレー風味焼き カミカミサラダ 野菜スープ	米	さわら	玉ねぎ	あんこケーキ 牛乳	341	15.9	7.7	32	1.0
			砂糖・カレー粉 エッグケア ホットケーキミックス・バター・あんこ	鶏肉 牛乳・卵・スキムミルク	ごぼう・きゅうり キャベツ		Kcal	g	g	mg	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。

	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	602	24.3	19.1	277	1.5
おやつなし	387	16.9	10.0	91	1.1