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	熱や力になるもの	材料名血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	エネルギー Kcal	g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	木	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 磯香和え まわぎともめしの味噌汁	米 油・砂糖 片栗粉 <i>含パン・砂糖・マーガリン</i>	鶏肉・厚揚げ 海苔 味噌 <i>件到</i>	大根・人参 小松菜・コーン・カリフラワー 玉ねぎ・もやし	シュガートースト 牛乳	370 Kcal 604	23.3	8.8 g 19.9	189 mg 364	1.2 g 1.8
2	金	<u>玉ねぎともやしの味噌汁</u> カレーライス 切干大根のサラダ みかんヨーグルト	<i>食パン・砂糖・マーガリン</i> 米・押麦 じゃが芋・油 カレーフレーク・砂糖	<u>牛乳</u> 豚肉 ハム ヨーグルト	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・切干大根 きゅうり・みかん缶	マカロニきな粉 牛乳	Kcal 449 Kcal 644	15.5 g 24.1	11.3 g 18.5	mg 99 mg 279	1.4 g 1.6
3	<u>±</u>	豚丼 油揚げと長ねぎの味噌汁 ゼリー	マカロ二・砂糖 米 砂糖 ゼリー	<u>牛乳・きな粉</u> 豚肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 長ねぎ	メロンパン 麦茶	Kcal 407 Kcal 492	14.8 g 17.1	11.2 g 12.8	m g 54 m g 66	g 1.0 g 1.2
5	月	ご飯 鶏の照り焼き 花野菜サラダ	メロンパン 米 砂糖 油	鶏肉 わかめ	ブロッコリー・カリフラワー 人参・コーン たけのこ・えのき	キャロットクッキー 牛乳	Kcal 374 Kcal 620	16.7	11.2 g 20.5	mg 28 mg 214	9 0.8 g 1.0
6	火	若竹汁 ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え	<i>小麦粉・BP・砂糖・油</i> 米 じゃが芋・油 砂糖	<u>牛乳</u> 豚肉 油揚げ・かつお節 味噌	<i>人参</i> 玉ねぎ・人参 いんげん・小松菜 しめじ・小ねぎ・もやし	のりスナっ麩 牛乳	Kcal 400 Kcal 593	17.7	9.9 g 21.5	mg 137 mg 313	g 1.1 g 1.5
7	水	しめじの味噌汁 ご飯 さばの塩焼き 白菜の和風サラダ	<i>数・マーガリン</i> 米 砂糖 ごま・油	<u>牛乳・青のり</u> さば 味噌・厚揚げ	白菜・コーン・いんげん もやし	イチゴヨーグルト・ リッツ	Kcal 372 Kcal 585	g 17.2	11.1 g 20.2	mg 115 mg 325	g 1.1 g 1.5
8	木	厚揚げともやしの味噌汁 麦ご飯 松風焼き	<i>リッツ・イチゴジャム・デザートベース</i> 米・押麦 パン粉・片栗粉	牛乳 鶏肉・豆腐 味噌・納豆	玉ねぎ ほうれん草・人参	牛乳 ひじきおにぎり	Kcal 388 Kcal	19.1 g	7.4 g	mg 81 mg	g 1.0 g
	•	納豆和え <u>長ねぎと大根の味噌汁</u> ご飯 肉みそ野菜炒め	砂糖・ごま <i>米・油・砂糖・ごま</i> 米 油・砂糖・マカロニ	しらす <i>牛乳・ひじき</i> 豚肉 味噌	大根・長ねぎ <i>人参</i> キャベツ・玉ねぎ・人参 しめじ・生姜・にんにく		649 Kcal 391 Kcal	16.5	14.7 g 9.1	263 mg 44 mg	1.4 g 1.0 g
9	金 	マカロニごまマヨサラダ <u>麩とわかめのすまし汁</u> きんぴらチャーハン	ごま・エッグケア・麩 <i>じゃがいち・バター</i> 米 ごま油	わかめ <i>牛乳・青のり</i> 豚肉 海苔	きゅうり 玉ねぎ・人参・ごぼう 小ねぎ・生姜	牛乳	583 Kcal 341	22.9 g 12.1	18.1 g 8.7	220 mg 32	1.3 g 0.4
10	<u></u>	キャベツとにらのスープ オレンジ 麦ご飯	<i>たいやき</i> 米・押麦	鮭	キャベツ・にら・オレンジ 人参		Kcal 409 Kcal 369	13.5	9.0 g 7.5	mg 41 mg 86	0.5 g 1.3
12	月	鮭のバター醤油焼き ひじきの含め煮 <u>豚汁</u> ご飯	小麦粉・バター・油・砂糖 じゃが芋・こんにゃく <u>餃子の皮</u> 米	ひじき・高野豆腐 豚肉・味噌 <i>牛乳・ウインナー・チーズ</i> 鶏肉	大根 長ねぎ <i>コーン・ピーマン</i>	ひとくちピザ 牛乳	Kcal 561 Kcal 346	27.3	16.2 g 6.9	mg 287 mg 65	1.8 g 1.6
13	火	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	:	ツナ・わかめ 高野豆腐・味噌 <i>牛乳・豆乳</i>	キャベツ・人参コーン・小松菜	豆乳ココア蒸しパン 牛乳	Kcal 582 Kcal	g 26.8 g	15.9 g	m g 255 m g	1.9 g
14	水	ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー きのこの中華スープ	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油・春雨・ごま <i>りんごジュース・ぶどうジュース・砂糖</i>	豚肉 豆腐・味噌 ハム <i>牛乳・寒天</i>	長ねぎ・にら きゅうり・人参 えのき・しめじ	りんごとぶどうの2色ゼ リー 牛乳	435 Kcal 602 Kcal	g 21.3	15.1 g 21.0 g	108 mg 276 mg	
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 油・砂糖 片栗粉 <i>食パン・砂糖・マーガリン</i>	鶏肉・厚揚げ 海苔 味噌 <i>牛乳</i>	大根・人参 小松菜・コーン 玉ねぎ・もやし・いんげん	シュガートースト 牛乳	369 Kcal 603 Kcal	23.2	8.8 g 19.9	189 mg 364 mg	1.2 g 1.8
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 じゃが芋・油 カレーフレーク・砂糖	豚肉 ハム ヨーグルト	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・切干大根 きゅうり・みかん缶	マカロニきな粉 牛乳	449 Kcal 644	15.5 g 24.1	11.3 g 18.5	99 mg 279	1.4 g 1.6
17	<u></u>	 豚丼 油揚げと長ねぎの味噌汁 ゼリー	<i>マカロ二・砂糖</i> 米 砂糖 ゼリー	<u>牛乳・きな粉</u> 豚肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 長ねぎ	ワッフル 麦茶	Kcal 407 Kcal 460	14.8	11.2 g 13.0	mg 54 mg 71	g 1.0 g 1.1
19	月	ご飯 鶏の照り焼き 花野菜サラダ	<i>ワッフル</i> 米 砂糖 油	鶏肉 わかめ	ブロッコリー・カリフラワー 人参・コーン たけのこ・えのき	キャロットクッキー 牛乳	Kcal 374 Kcal 620	16.7	11.2 g 20.5	mg 28 mg 214	9 0.8 g 1.0
20	火	<u>若竹汁</u> ご飯 肉みそ野菜炒め	ル <u>/小麦粉・BP・砂糖・油</u> 米 油・砂糖・マカロニ	<i>牛乳</i> 豚肉 味噌	<i>人参</i> キャベツ・玉ねぎ・人参 しめじ・生姜・にんにく		Kcal 391 Kcal	g 16.5 g	9.1 g	mg 44 mg	1.0 g 1.4
21	水	マカロニごまマヨサラダ <u>麩とわかめのすまし汁</u> ご飯 肉じゃが	ごま・エッグケア・麩 <i>麩・マーガリン</i> 米 じゃが芋・油	わかめ <u>牛乳・青のり</u> 豚肉 油揚げ・かつお節	きゅうり 玉ねぎ・人参 いんげん・小松菜	ナチ イチゴヨーグルト・ リッツ	584 Kcal 400 Kcal	17.7	20.8 g 9.9	221 mg 137 mg	1.4 g 1.1 g 1.6
		小松菜のおかか和え しめじの味噌汁 ミートソーススパゲッティ コールスロー	砂糖 // // // // // // // // // // // // //	味噌 <i>牛乳</i> 豚肉	しめじ・小ねぎ 玉ねぎ・人参・トマト缶 コーン・キャベツ・いんげん	牛乳	613 Kcal 343 Kcal	13.2	18.9 g 8.5	347 mg 53 mg	1.6 g 1.4
22	木	じゃが芋のスープ ピーチショートケーキ ご飯	砂糖・ピーチショートケーキ <i>米・油・砂糖・ごま</i> 米	チーズ <i>牛乳・ひじき</i> さば	<u>人参</u> 白菜・コーン・いんげん	牛乳	605 Kcal 387	20.9 g 18.2	15.8 g 12.3	235 mg 139	1.7 g 1.1
23	金	さばの塩焼き 白菜の和風サラダ <u>厚揚げともやしの味噌汁</u> きんぴらチャーハン	砂糖 ごま・油 <i>じゃがいも・バター</i> 米	味噌・厚揚げ <i>牛乳・青のり</i> 豚肉	もやし 玉ねぎ・人参・ごぼう	じゃがバター 牛乳	Kcal 602 Kcal 328	24.7 g 10.5	23.7 g 7.2	mg 314 mg 36	1.5 g 0.4
24	±	キャベツとにらのスープ オレンジ 麦ご飯	ごま油 砂糖 <i>肉まん</i> 米・押麦	海苔 <u></u> 鮭	小ねぎ・生姜 キャベツ・にら 人参	肉まん 麦茶	Kcal 434 Kcal 383	13.7	10.6 g 8.1	mg 47 mg 86	9 0.7 g 1.3
26	月	鮭のバター醤油焼き ひじきの含め煮 豚汁	小麦粉・バター・油・砂糖 じゃが芋・こんにゃく <u>餃子の皮</u>	ひじき・高野豆腐 豚肉・味噌 <i>牛乳・ウインナー・チーズ</i>	大根長ねぎ	ひとくちピザ 牛乳	Kcal 576 Kcal 397	g 29.5	16.8 g	mg 287 mg 65	1.8 g 1.6
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 塩麹・油 砂糖 <u>蒸しパンミックス・ココア・砂糖</u>	鶏肉 ツナ・わかめ 高野豆腐・味噌 <i>牛乳・豆乳</i>	キャベツ・人参コーン・小松菜	豆乳ココア蒸しパン 牛乳	Kcal 632 Kcal	25.2 g	12.9 g 21.9 g	mg 255 mg	1.8 g
28	水	ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油・春雨・ごま	豚肉 豆腐・味噌 ハム <i>生乳・寒干</i>	長ねぎ・にら きゅうり・人参 えのき・しめじ	りんごとぶどうの2色ゼ リー 牛乳	407 Kcal 575	20.0	12.8 g 18.7	87 m g 255	0,8 g 1,0
30	金	きのこの中華スープ ご飯 さわらのカレー風味焼き カミカミサラダ	<i>のんごジュース・ぶどうジュース・砂糖</i>	<u>牛乳・寒天</u> さわら 鶏肉	玉ねぎ ごぼう・きゅうり キャベツ	あんこケーキ 牛乳	Kcal 341 Kcal 573	15.9	7.7 g 18.9	mg 32 mg 262	g 1.0 g 1.4
	on Annual	野菜スープ	エッファア ホットケーキミックス・バター・あんこ つを含むもの下段が 尾食 <i>の</i>				Kcal	1	10.9 g	m g	1.f

*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)	たん白質 (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