

2021年 5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	焼きうどん さつまいもの味噌汁 ゼリー	うどん ごま油 さつまいも・ゼリー たいやき	豚肉 かつお節 味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ 長ねぎ	たいやき 麦茶	387 Kcal	13.8 g	7.1 g	53 mg	1.0 g
6	木	ツナのカレーライス 切干大根のマヨサラダ 小魚	米 じゃが芋・油・カレーフレーク エッグケア 小麦粉・砂糖・マーガリン・ココア	ツナ 小魚 牛乳	玉ねぎ・トマト缶 切干大根 人参・コーン	クッキー 牛乳	419 Kcal	13.0 g	13.0 g	141 mg	1.2 g
7	金	わかめご飯 鶏のもみじ焼き すき昆布煮 お麩と玉ねぎの味噌汁	米 エッグケア 麩 マカロニ・油	鶏肉・わかめご飯の素 厚揚げ 味噌・昆布 牛乳・ウインナー	人参・きぬさや 玉ねぎ ピーマン・玉ねぎ	マカロニナポリタン 牛乳	422 Kcal	17.9 g	14.4 g	90 mg	1.1 g
8	土	高野豆腐のそぼろ丼 小松菜の味噌汁 オレンジ	米 油・砂糖・片栗粉 ワッフル	高野豆腐 豚肉 味噌	人参・玉ねぎ しめじ 小松菜・オレンジ	ワッフル 麦茶	357 Kcal	14.1 g	7.5 g	95 mg	0.6 g
10	月	ご飯 さばの南部焼き ほうれん草のソテー 白菜としめじのすまし汁	米 ごま 油 ホットケーキミックス・砂糖・油	さば 油揚げ 牛乳	ほうれん草・人参・コーン カリフラワー 白菜・しめじ レモン果汁	レモンケーキ 牛乳	342 Kcal	15.5 g	8.8 g	62 mg	0.8 g
11	火	ご飯 スタミナ生姜焼き スパゲティサラダ わかめの味噌汁	米 砂糖・油・スパゲティ エッグケア 砂糖	豚肉 ツナ わかめ・味噌 牛乳・寒天	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ 生姜・人参・きゅうり 長ねぎ もも缶・みかん缶・パイン缶	フルーツポンチ 牛乳	412 Kcal	16.4 g	11.2 g	28 mg	0.9 g
12	水	ご飯 ひじき入りつくね 納豆和え なめこの味噌汁	米 パン粉・砂糖 片栗粉・ごま 食パン・マーマレードジャム	豚肉・鶏肉 豆腐・ひじき 納豆・味噌 牛乳	玉ねぎ・生姜 もやし・人参・小松菜 なめこ・長ねぎ	マーマレード ジャムサンド 牛乳	393 Kcal	19.3 g	9.3 g	151 mg	0.6 g
13	木	手作りお弁当の日				チーズおやき 牛乳	378 Kcal	19.3 g	19.6 g	50 mg	2.0 g
14	金	ご飯 さわらの照り焼き キャベツのおかか和え 春野菜の豚汁	米 砂糖 米	サワラ かつお節 豚肉・油揚げ・味噌 牛乳	キャベツ・人参 いんげん 玉ねぎ・ごぼう・たけのこ 菜飯の素	菜飯おにぎり 牛乳	357 Kcal	18.8 g	7.3 g	60 mg	1.0 g
15	土	焼きうどん さつまいもの味噌汁 ゼリー	うどん ごま油 さつまいも・ゼリー 肉まん	豚肉 かつお節 味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ 長ねぎ	肉まん 麦茶	381 Kcal	13.7 g	7.1 g	51 mg	1.0 g
17	月	ご飯 豚肉と大根のうま煮 ゆかり和え かぼちゃの味噌汁	米 油 砂糖 ホットケーキミックス・メープルシロップ・砂糖・油	豚肉 味噌 牛乳	大根・絹さや 人参・キャベツ・きゅうり かぼちゃ・長ねぎ	メープルケーキ 牛乳	335 Kcal	14.3 g	6.5 g	37 mg	0.8 g
18	火	ご飯 アジのごまだれ焼き 春雨サラダ のっぺい汁	米 砂糖・春雨・ごま油 ごま・里芋・こんにやく 砂糖・ウエハース	アジ 鶏肉 牛乳・ヨーグルト	生姜・きゅうり 人参・大根 長ねぎ パイン缶・みかん缶・もも缶	フルーツヨーグルト・ ウエハース 牛乳	355 Kcal	16.4 g	3.9 g	52 mg	1.0 g
19	水	ご飯 親子煮 わかめサラダ チンゲン菜と生揚げの味噌汁	米 砂糖 ごま油 食パン・エッグケア	鶏肉・卵 のり・わかめ 生揚げ・味噌 牛乳・しらす・青のり	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・人参 チンゲン菜	しらすトースト 牛乳	414 Kcal	19.2 g	12.8 g	115 mg	1.0 g
20	木	手作りお弁当の日				クッキー 牛乳	419 Kcal	13.0 g	13.0 g	141 mg	1.2 g
21	金	わかめご飯 鶏のもみじ焼き すき昆布煮 お麩と玉ねぎの味噌汁	米 エッグケア 麩 マカロニ・油	鶏肉・わかめご飯の素 厚揚げ 味噌・昆布 牛乳・ウインナー	人参・きぬさや 玉ねぎ ピーマン・玉ねぎ	マカロニナポリタン 牛乳	422 Kcal	17.9 g	14.4 g	90 mg	1.1 g
22	土	高野豆腐のそぼろ丼 小松菜の味噌汁 オレンジ	米 油・砂糖・片栗粉 ワッフル	高野豆腐 豚肉 味噌	人参・玉ねぎ しめじ 小松菜・オレンジ	ワッフル 麦茶	357 Kcal	14.1 g	7.5 g	95 mg	0.6 g
24	月	ご飯 さばの南部焼き ほうれん草のソテー 白菜としめじのすまし汁	米 ごま 油 ホットケーキミックス・砂糖・油	さば 油揚げ 牛乳	ほうれん草・人参・コーン カリフラワー 白菜・しめじ レモン果汁	レモンケーキ 牛乳	342 Kcal	15.5 g	8.8 g	62 mg	0.8 g
25	火	ご飯 スタミナ生姜焼き スパゲティサラダ わかめの味噌汁	米 砂糖・油・スパゲティ エッグケア 砂糖	豚肉 ツナ わかめ・味噌 牛乳・寒天	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ 生姜・人参・きゅうり 長ねぎ もも缶・みかん缶・パイン缶	フルーツポンチ 牛乳	412 Kcal	16.4 g	11.2 g	28 mg	0.9 g
26	水	ご飯 ひじき入りつくね 納豆和え なめこの味噌汁	米 パン粉・砂糖 片栗粉・ごま 食パン・マーマレードジャム	豚肉・鶏肉 豆腐・ひじき 納豆・味噌 牛乳	玉ねぎ・生姜 もやし・人参・小松菜 なめこ・長ねぎ	マーマレード ジャムサンド 牛乳	393 Kcal	19.3 g	9.3 g	151 mg	0.6 g
27	木	ロールパン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ・野菜スープ バイクドチーズケーキ	ロールパン カレー粉・砂糖 油・バイクドチーズケーキ じゃが芋・片栗粉・砂糖・油	鶏肉 豆乳 ウインナー 牛乳・チーズ・スキムミルク	ブロッコリー・きゅうり コーン・人参 白菜	チーズおやき 牛乳	378 Kcal	19.3 g	19.6 g	50 mg	2.0 g
28	金	ご飯 さわらの照り焼き キャベツのおかか和え 春野菜の豚汁	米 砂糖 米	サワラ かつお節 豚肉・油揚げ・味噌 牛乳	キャベツ・人参 いんげん 玉ねぎ・ごぼう・たけのこ 菜飯の素	菜飯おにぎり 牛乳	357 Kcal	18.8 g	7.3 g	60 mg	1.0 g
29	土	焼きうどん さつまいもの味噌汁 ゼリー	うどん ごま油 さつまいも・ゼリー 肉まん	豚肉 かつお節 味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ 長ねぎ	肉まん 麦茶	381 Kcal	13.7 g	7.1 g	51 mg	1.0 g
31	月	ご飯 豚肉と大根のうま煮 ゆかり和え かぼちゃの味噌汁	米 油 砂糖 ホットケーキミックス・メープルシロップ・砂糖・油	豚肉 味噌 牛乳	大根・絹さや 人参・キャベツ・きゅうり かぼちゃ・長ねぎ	メープルケーキ 牛乳	335 Kcal	14.3 g	6.5 g	37 mg	0.8 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	599	24.1	20.0	268	1.4
おやつなし	382	16.9	11.0	78	1.0