

2020年9月 ブライトキッズ大鋸保育園予定献立表

日	曜日	昼食	材料名	午のおやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	補食 (材料名)	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の骨子を整えるもの						
1	火	ご飯 豚バラ大根 カルシウムサラダ じゃが芋と高野豆腐の味噌汁	米 砂糖・高野豆腐 ごま・じゃが芋	豚肉・牛乳 わかめ・しらす 味噌	生姜・大根 人参・小松菜	牛乳 ルヴァンクラシカル 497 Kcal	たんぱく質 17.1 g	脂質 22.1 g	カルシウム 242 mg	1.3 g	麦茶
2	水	麦ご飯 白身魚の西京焼き リヨネーズポテト 豚汁	米・押麦 油・じゃが芋 ぜんべい	ホキ 豚肉・油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・パセリ ごぼう・人参 大根・長ねぎ 梨	麦茶 ハイハイ 460 Kcal	たんぱく質 17.3 g	脂質 12.4 g	カルシウム 256 mg	0.8 g	麦茶
3	木	ご飯 焼き豆腐の五目煮 フロッコリーのおかかかえ 里芋と小松菜の味噌汁 食パン	米 白滝・油 砂糖・里芋 小麦粉・E.P. クラッカー・イネゴロム・目黒マーガリン	豆腐・豚肉 かつお節 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ いんげん・フロッコリー カリフラワー・小松菜	麦茶 かぼちゃポーロ 611 Kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 16.5 g	カルシウム 268 mg	1.1 g	麦茶
4	金	さつま芋ときのこのシチュー しらすサラダ	食パン さつま芋・油 ホワイトソース・砂糖 米・油・砂糖	鶏肉 牛乳 しらす 牛乳・高野豆腐・豚肉	玉ねぎ、きのこ・マッシュルーム もやし・きゅうり キャベツ・人参 人参・長ねぎ	麦茶 ハイハイ野菜 646 Kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 14.8 g	カルシウム 221 mg	1.0 g	クラッカー
5	土	焼肉丼 豆腐と油揚げの味噌汁 ゼリー	米 砂糖 ゼリー ミニだいたい焼き	豚肉 油揚げ 豆腐・味噌	人参 玉ねぎ・にら 人参	麦茶 かぼちゃぜんべい 414 Kcal	たんぱく質 12.0 g	脂質 8.5 g	カルシウム 47 mg	0.7 g	麦茶
7	月	ご飯 肉じゃが 干草和え なすの味噌汁	米 じゃが芋・白滝・砂糖 油・ごま	豚肉 竹輪 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり・パプリカ なす・長ねぎ	麦茶 あんぱんまんせんべい 580 Kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 12.4 g	カルシウム 180 mg	1.1 g	麦茶
8	火	ご飯 白身魚のみぞれあんかけ 納豆和え じゃが芋と高野豆腐の味噌汁	米 片栗粉・油 砂糖・じゃが芋 小麦粉・E.P. 砂糖・油	ホキ 納豆 味噌・高野豆腐 牛乳・豆乳	人参・長ねぎ・大根 オクラ・ほうれん草 いんげん かぼちゃ	麦茶 ルヴァンクラシカル 605 Kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 18.2 g	カルシウム 220 mg	1.4 g	せんべい
9	水	きのこカレーライス 春雨サラダ チーズ	米・押麦 油・カレーフレーク・じゃが芋 春雨・砂糖・ごま	鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ・しめじ マッシュルーム・キャベツ 人参	麦茶 ハイハイ 627 Kcal	たんぱく質 17.3 g	脂質 15.3 g	カルシウム 300 mg	1.6 g	麦茶
11	金	ご飯 厚揚げの酢豚風 ナムル わかめスープ	米 油・砂糖・片栗粉 ごま・ごま油 じゃが芋・片栗粉・油・砂糖	厚揚げ・鶏肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ・ピーマン パプリカ・人参・大根 長ねぎ	麦茶 かぼちゃポーロ 562 Kcal	たんぱく質 15.6 g	脂質 19.5 g	カルシウム 340 mg	1.0 g	せんべい
12	土	麦ご飯 鶏のきじ焼き 切干大根のサラダ じゃが芋と小松菜の味噌汁	米・押麦 油 砂糖・じゃが芋・クチャップ・ソース 食パン・マーマレード	鶏肉 味噌 枝豆 牛乳	切干大根 かぼちゃ 小松菜	麦茶 ハイハイ野菜 595 Kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 12.5 g	カルシウム 207 mg	1.3 g	麦茶
14	月	ご飯 炒り鶏 キャベツの塩昆布和え わかめと高野豆腐のすまし汁	米 こんにゃく・油・砂糖 ごま油・ごま	鶏肉 さつま揚げ・ちくわ 昆布・わかめ・高野豆腐 牛乳・豆乳	人参・玉ねぎ ごぼう・キャベツ 長ねぎ 生姜	麦茶 ルヴァンクラシカル 602 Kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 14.2 g	カルシウム 235 mg	1.4 g	麦茶
15	火	ご飯 鮭のクリームニエル リヨネーズポテト 豚汁	米 小麦粉・カレー粉 油・豆乳マーガリン・じゃが芋 ぜんべい	鮭 豚肉・油揚げ 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ・パセリ 人参・大根 ごぼう・長ねぎ 梨	麦茶 ハイハイ 564 Kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 14.0 g	カルシウム 252 mg	0.6 g	麦茶
16	水	ご飯 肉豆腐 フロッコリーサラダ 里芋といんげんの味噌汁	米 白滝・砂糖 マヨネーズ・里芋 米	豆腐・豚肉 ツナ 味噌 牛乳・油揚げ・醤油	人参・長ねぎ フロッコリー・カリフラワー きゅうり・いんげん えのき・しめじ・まいにち	麦茶 かぼちゃポーロ 640 Kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 12.5 g	カルシウム 219 mg	0.9 g	麦茶
17	木	ご飯 チリコンカン しらすサラダ コンソメスープ	食パン 砂糖 ケチャップ 米	豚肉 大豆・醤油 しらす 牛乳・鮭	人参・玉ねぎ 黄ピーマン・トマト缶 コーン・キャベツ 枝豆	麦茶 ハイハイ野菜 628 Kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 15.3 g	カルシウム 206 mg	1.0 g	麦茶
18	金	軟飯子キムチ コンソメスープ ゼリー	米 油 ゼリー ミニだいたい焼き	鶏肉	人参・玉ねぎ マッシュルーム・グリーンピース キャベツ	麦茶 かぼちゃぜんべい 352 Kcal	たんぱく質 11.4 g	脂質 7.0 g	カルシウム 41 mg	1.0 g	麦茶
19	土	ご飯 鮭の塩焼き ごましらす和え さつま芋と玉ねぎの味噌汁	米 ごま油 砂糖・さつま芋 マカロニ・油	鯖 しらす 味噌 牛乳・ウインナー	もやし 玉ねぎ 小松菜 人参・玉ねぎ・ピーマン	麦茶 ハイハイ 611 Kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 14.1 g	カルシウム 238 mg	1.1 g	麦茶
20	月	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ ナムル わかめスープ	米 砂糖・油・片栗粉 ごま・ごま油 さつま芋	厚揚げ・鶏肉 鶏肉 わかめ 牛乳	人参・ピーマン 玉ねぎ・大根 長ねぎ	麦茶 かぼちゃポーロ 487 Kcal	たんぱく質 16.4 g	脂質 13.5 g	カルシウム 265 mg	0.8 g	麦茶
21	火	麦ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草とえのきのすまし汁	米・押麦 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ・しめじ・生姜 人参・いんげん・かぼちゃ ほうれん草・えのき	麦茶 ハイハイ野菜 626 Kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 13.3 g	カルシウム 188 mg	1.2 g	麦茶
22	水	和風チャーハン 大根サラダ ゼリー	米 油・砂糖 エッグワマヨネーズ・片栗粉 ココアバナナワッフル	しらす・竹輪 ツナ	小松菜 大根 きゅうり	麦茶 のりわかめせんべい 415 Kcal	たんぱく質 10.5 g	脂質 8.4 g	カルシウム 70 mg	1.1 g	麦茶
23	木	麦ご飯 ポークビーンズ ナムル 豆乳スープ	米・押麦 じゃが芋・油・砂糖 ごま油・ごま・ケチャップ・ソース 小麦粉・E.P. あんこ・砂糖・油	大豆 豚肉 高野豆腐・豆乳 牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース もやし・ほうれん草・小松菜 かぶ・コーン	麦茶 あんぱんまんせんべい 686 Kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 17.6 g	カルシウム 180 mg	0.9 g	麦茶
24	金	ご飯 鮭のムニエル 大豆のサラダ 切干大根と人参の味噌汁	米 小麦粉 豆乳マーガリン・マヨネーズ さつま芋・米・砂糖	鮭 大豆 味噌 牛乳	パセリ・キャベツ きゅうり・切干大根 きゅうり	麦茶 ルヴァンクラシカル 594 Kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 13.6 g	カルシウム 194 mg	0.9 g	麦茶
25	土	ご飯 松風焼き 納豆和え わかめとえのきのすまし汁	米 片栗粉・砂糖・ごま油 パン粉・ごま 食パン・マヨネーズ	鶏肉 豆腐・味噌・納豆 わかめ・しらす 牛乳・ツナ	生姜 チンゲン菜・もやし 小松菜・人参・えのき きゅうり	麦茶 ハイハイ 502 Kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 14.0 g	カルシウム 336 mg	1.3 g	麦茶
26	月	ご飯 鶏の塩焼き ごましらす和え さつま芋と玉ねぎの味噌汁	米 ごま油 砂糖・さつま芋 マカロニ・油	鯖 しらす 味噌 牛乳・ウインナー	もやし 玉ねぎ 小松菜 人参・玉ねぎ・ピーマン	麦茶 ハイハイ 611 Kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 14.1 g	カルシウム 238 mg	1.1 g	麦茶
27	火	麦ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草とえのきのすまし汁	米・押麦 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ・しめじ・生姜 人参・いんげん・かぼちゃ ほうれん草・えのき	麦茶 ハイハイ野菜 626 Kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 13.3 g	カルシウム 188 mg	1.2 g	麦茶
28	水	和風チャーハン 大根サラダ ゼリー	米 油・砂糖 エッグワマヨネーズ・片栗粉 ココアバナナワッフル	しらす・竹輪 ツナ	小松菜 大根 きゅうり	麦茶 のりわかめせんべい 415 Kcal	たんぱく質 10.5 g	脂質 8.4 g	カルシウム 70 mg	1.1 g	麦茶
29	木	麦ご飯 ポークビーンズ ナムル 豆乳スープ	米・押麦 じゃが芋・油・砂糖 ごま油・ごま・ケチャップ・ソース 小麦粉・E.P. あんこ・砂糖・油	大豆 豚肉 高野豆腐・豆乳 牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース もやし・ほうれん草・小松菜 かぶ・コーン	麦茶 あんぱんまんせんべい 686 Kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 17.6 g	カルシウム 180 mg	0.9 g	麦茶
30	金	ご飯 鮭のムニエル 大豆のサラダ 切干大根と人参の味噌汁	米 小麦粉 豆乳マーガリン・マヨネーズ さつま芋・米・砂糖	鮭 大豆 味噌 牛乳	パセリ・キャベツ きゅうり・切干大根 きゅうり	麦茶 ルヴァンクラシカル 594 Kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 13.6 g	カルシウム 194 mg	0.9 g	麦茶
31	土	ご飯 松風焼き 納豆和え わかめとえのきのすまし汁	米 片栗粉・砂糖・ごま油 パン粉・ごま 食パン・マヨネーズ	鶏肉 豆腐・味噌・納豆 わかめ・しらす 牛乳・ツナ	生姜 チンゲン菜・もやし 小松菜・人参・えのき きゅうり	麦茶 ハイハイ 502 Kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 14.0 g	カルシウム 336 mg	1.3 g	麦茶

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。
*栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ前）、下段が3〜5才児（午前おやつ前）となっております。
*食料仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
*保育園では色々な食料を使用しております。献立の材料名をご購入いただき、食べることがない食料は事前にご家庭でお試下さい。

給与栄養価平均	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	515	19.7	15.1	242	1.2
3歳以上児	603	23.7	17.9	264	1.0