

2021年1月 ブライトキッズ大鋸献立保育園予定献立表

日	月	曜日	昼食	材料名			栄養成分					精査 (材料名)	
				飛や力になるもの	血や骨や骨になるもの	体の動きを促すもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g		
4	月		ツナと大豆のカレーライス 切干大根のサラダ オレンジ	米・押麦 油・カレーフレーク 砂糖・ごま油 マカロニ・砂糖・片栗粉	ツナ 大豆	玉ねぎ 切干大根・人参 コーン・オレンジ	麦茶 かぼちゃポーロ 牛乳 みたらしまカロニ	483 Kcal	13.7 g	12.8 g	190 mg	1.6 g	麦茶
5	火		ご飯 鶏の照り焼き ひじきの煮物 お鮎とわかめの味噌汁	米 砂糖 油・麩 小麦粉・片栗粉・砂糖・油・片栗粉	鶏肉 ひじき・ちくわ わかめ・味噌 牛乳・豆乳	人参 玉ねぎ	麦茶 あんぱんまんせんべい 牛乳 スノーボールクッキー	574 Kcal	23.4 g	15.4 g	212 mg	1.2 g	麦茶
6	水		麦ご飯 豚バラ大根 カルシウムサラダ 玉ねぎと高野豆腐の味噌汁	米・押麦 砂糖・高野豆腐 ごま・じゃが芋 コーンフレーク	豚肉 わかめ・しらす 味噌 牛乳	玉ねぎ・しめじ 生姜 大根・小松菜 ちも缶・みかん缶	麦茶 リッツ 牛乳 フルーツ入りコーンフレーク	633 Kcal	19.3 g	25.1 g	265 mg	1.8 g	麦茶
7	木		ナポリタン ほうれん草とカニカマのサラダ 野菜スープ	スパゲティ 油・砂糖 エッグゲアマヨネーズ 米	ウインナー コープカニカマ	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・コーン キャベツ・人参 大根・かぶ・七草刻み	麦茶 ルヴァンクラシカル 牛乳 七草粥	565 Kcal	19.2 g	16.8 g	230 mg	1.6 g	麦茶
8	金		わかめご飯 鯖のカレー風味やき 粉ふきさつまいも なめこと豆腐の味噌汁	米 さつまいも 油 魚肝油・あんこ・豆腐ホイップクリーム	わかめご飯の素 鯖 豆腐・味噌 牛乳	人参 なめこ	麦茶 にんじんせんべい 牛乳 小倉ホイップサンド	553 Kcal	21.0 g	15.0 g	198 mg	1.6 g	麦茶
9	土		おかめうどん ごま和え ゼリー	うどん ごま・砂糖 ゼリー カスタードワッフル	鶏肉 油揚げ	しめじ・ほうれん草 チンゲン菜・キャベツ 人参	麦茶 のりわかめせんべい 麦茶 カスタードワッフル	434 Kcal	13.1 g	14.5 g	61 mg	1.1 g	麦茶
12	火		ご飯 シウマイ風 人参ツナサラダ 里芋の味噌汁	米 しゅうまいの皮 ごま・油・里芋 ピーマン・ごま油	豚肉・鶏肉 ツナ 味噌 牛乳・鶏小間	玉ねぎ・グリーンピース 人参 長ねぎ ピーマン・パプリカ・オクラ・人参	麦茶 あんぱんまんせんべい 牛乳 焼きビーフン	570 Kcal	20.0 g	17.6 g	193 mg	1.1 g	麦茶
13	水		ご飯 鮭のコーン焼き 鉄骨サラダ かぶの味噌汁	米 春雨 エッグゲアマヨネーズ 上新粉・BP・山芋・砂糖・小豆	鮭 鶏肉・ひじき 油揚げ・味噌 牛乳・豆乳	コーンペースト缶・パセリ 人参・きゅうり かぶ	麦茶 リッツ 牛乳 かるかん	584 Kcal	20.2 g	17.1 g	222 mg	0.8 g	麦茶
14	木		麦ご飯 豚肉の味噌野菜炒め 白菜のお浸し 豆腐のすまし汁	米・押麦 油 砂糖 砂糖・豆腐マーガリン・餃子の皮・油	豚肉・味噌 かつお節 豆腐 牛乳	キャベツ・人参・玉ねぎ いんげん・にんにく・白菜 もやし・小ねぎ やしご	麦茶 ルヴァンクラシカル 牛乳 ミニアップルパイ	533 Kcal	21.0 g	15.0 g	232 mg	0.7 g	麦茶
15	金		ご飯 炒り鶏 納豆和え わかめスープ	米 こんにやく・油 砂糖・ごま油 小麦粉・片栗粉・油・砂糖・ごま	鶏肉・さつま揚げ 納豆 わかめ 牛乳	人参・たけのこ ごぼう・ほうれん草 長ねぎ	麦茶 にんじんせんべい 牛乳 ごまちゃんすこう	555 Kcal	20.8 g	17.2 g	246 mg	1.2 g	麦茶
16	土		ホットドッグ さっぱりポテトサラダ ヨーグルト	ロールパン じゃがいも・油 カスタードワッフル	ウインナー ツナ缶 ヨーグルト	キャベツ 人参・きゅうり	麦茶 かぼちゃせんべい 麦茶 カスタードワッフル	457 Kcal	13.1 g	16.8 g	130 mg	1.5 g	麦茶
18	月		ご飯 鶏のきじ焼き 高野豆腐の含め煮 さつまいもの味噌汁	米 ケチャップ・ソース 砂糖・さつまいも・ひじき 小麦粉・片栗粉・砂糖・BP・メープルシロップ	鶏肉 高野豆腐 味噌 牛乳・卵	人参・いんげん コーン 小ねぎ	麦茶 かぼちゃポーロ 牛乳 メープルマフィン	506 Kcal	22.0 g	11.1 g	227 mg	1.1 g	麦茶
19	火		薄焼とひき肉のカレーライス キャベツとわかめのサラダ チーズ	米・押麦 油 砂糖 マカロニ・砂糖	鶏肉 わかめ チーズ 牛乳・きな粉	玉ねぎ・れんこん キャベツ・人参 きゅうり・コーン	麦茶 あんぱんまんせんべい 牛乳 マカロニきな粉	543 Kcal	16.8 g	17.3 g	194 mg	1.4 g	麦茶
20	水		麦ご飯 鮎のかば焼き ブロッコリーサラダ 豚汁	米・押麦 小麦粉・油 砂糖・里芋 小麦粉・BP・ココア・砂糖・油	鮎・豚肉 ツナ缶 味噌 牛乳・豆乳	生姜 ブロッコリー・カリフラワー・コーン 小ねぎ・大根 生姜	麦茶 リッツ 牛乳 豆乳ココア蒸しパン	599 Kcal	26.3 g	16.5 g	201 mg	1.7 g	麦茶
21	木		ロールパン チリコンカン ほうれん草のソテー 白菜のスープ	ロールパン 油・ケチャップ・ソース 豆乳マーガリン・砂糖 米・ごま	豚肉 大豆 ウインナー 牛乳・ツナ	玉ねぎ・グリーンピース・マッシュルーム ほうれん草・コーン・しめじ 白菜・人参	麦茶 ルヴァンクラシカル 牛乳 炊き込みツナおにぎり	527 Kcal	23.1 g	18.7 g	231 mg	2.0 g	麦茶
22	金		麦ご飯 ピピンバ(具) じゃがいもの味噌汁 ゼリー	米・押麦 油・砂糖・ごま・ごま油 ごま油・ごま・ゼリー コーンフレーク・砂糖	豚肉 味噌 牛乳・ヨーグルト	長ねぎ・生姜・にんにく もやし・にら・人参 小ねぎ パイン缶・あんぱん缶・ブルーベリー	麦茶 にんじんせんべい 牛乳 フルーツヨーグルト	580 Kcal	19.7 g	15.3 g	270 mg	0.9 g	麦茶
23	土		ピラフ もやしサラダ ゼリー	米・豆乳マーガリン カレー粉・エッグゲアマヨネーズ ゼリー ミニだい焼き	ウインナー かまぼこ	玉ねぎ・人参・パセリ もやし・キャベツ・ピーマン	麦茶 のりわかめせんべい 麦茶 ミニだい焼き	400 Kcal	7.5 g	8.7 g	32 mg	1.0 g	麦茶
25	月		ご飯 白身魚の磯マヨ焼き ひじきの含め煮 根菜の味噌汁	米 エッグゲアマヨネーズ・油 砂糖・里芋 片栗粉・砂糖	ホキ・青のり ひじき・油揚げ 味噌 牛乳・豆乳・スキムミルク・きな粉	人参 大根 長ねぎ	麦茶 かぼちゃポーロ 牛乳 豆乳くずもち	524 Kcal	19.2 g	13.9 g	248 mg	1.5 g	麦茶
26	火		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・砂糖・豆乳マーガリン	大豆・牛乳 豚肉 豆腐 りんごジュース・卵	玉ねぎ・人参・グリーンピース もやし・ほうれん草 かぶ・コーン レモン果汁	麦茶 あんぱんまんせんべい ジュース レモンケーキ	699 Kcal	23.1 g	23.0 g	229 mg	0.9 g	麦茶
27	水		ご飯 厚揚げの酢豚風 大根ともよしのごま和え 白菜の味噌汁	米 砂糖・ケチャップ・片栗粉 ごま 小麦粉・油・砂糖・ごま	厚揚げ わかめ・味噌 牛乳・きな粉・卵	玉ねぎ・人参 大根・もやし・ほうれん草 白菜	麦茶 リッツ 牛乳 きなこごとまのクッキー	669 Kcal	21.8 g	27.3 g	384 mg	1.2 g	麦茶
28	木		麦ご飯 塩梅豆腐 かぼちゃサラダ 鮎とほうれん草のすまし汁	米・押麦 ごま油・片栗粉・砂糖 エッグゲアマヨネーズ・麩 小麦粉・砂糖・BP・油	豚肉 豆腐 牛乳・豆腐	生姜・長ねぎ かぼちゃ・玉ねぎ・人参 きゅうり・ほうれん草	麦茶 ルヴァンクラシカル 牛乳 豆腐ドーナツ	602 Kcal	21.7 g	18.3 g	253 mg	0.9 g	麦茶
29	金		食パン タンダーチキン ブロッコリーサラダ マカロニスープ	食パン タンダー粉・砂糖・油 マカロニ 米・ごま油	鶏肉 豆腐 ウインナー 牛乳・青のり・桜エビ・しらす	ブロッコリー きゅうり・コーン 人参・トマト缶・玉ねぎ	麦茶 にんじんせんべい 牛乳 カルシウムおにぎり	531 Kcal	23.2 g	17.9 g	209 mg	1.8 g	麦茶

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、園内産米となっております。
 *栄養価は上段が0~2才児(午前おやつ有)、下段が3~5才児(午前おやつ無)となっております。
 *食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 *保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試しいただき、アレルギーの有無を確認してください。
 *神奈川県大和市を拠点に活動している女子サッカーチーム「大和シルフィード」公認、チームカラーであるオレンジ色の「シルフィードカレー」です。
 給食栄養価平均

	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	570	20.8	17.4	233	1.3
3歳以上児	606	22.7	18.4	249	1.4