

2021年6月 ブライトキッズ大鋸保育園予定献立表

日	曜日	献立	材料名			午前おやつ 午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	補食 (材料名)
			熱や力になるもの	白や肉や卵になるもの	体の調子を整えるもの							
1	火	ご飯 回鍋肉 小松菜のナムル 大根スープ	米 油・砂糖・片栗粉 ごま・ごま油 さつま芋・砂糖	豚肉・味噌	長ねぎ・キャベツ・ピーマン 人参・小松菜 大根・小ねぎ	麦茶 リッツ 牛乳 さつま芋きな粉	510 Kcal	17.5 g	14.6 g	259 mg	0.9 g	麦茶・せんべい
2	水	ご飯 鮭のねぎ塩焼き キャベツとしめじの煮浸し 切り干し大根と人参の味噌汁	米 ごま油 小麦粉・BP・あんこ・砂糖・油	鮭 油揚げ 味噌 牛乳	長ねぎ・にんにく キャベツ・しめじ 切干大根・人参	麦茶 ルヴァンクランシカル 牛乳 あんこクッキー	547 Kcal	19.9 g	18.5 g	208 mg	0.9 g	麦茶・クラッカー
3	木	ご飯 柳川風煮 甘酢和え ほうれん草と豆腐の味噌汁	米 油 砂糖 小麦粉・BP・あんこ・砂糖・油	卵・鶏肉	玉ねぎ・人参・ごぼう・いんげん キャベツ・きゅうり ほうれん草	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 メロンパン風スコーン	528 Kcal	20.9 g	17.7 g	268 mg	0.9 g	麦茶・せんべい
4	金	麦ご飯 肉豆腐 大根のおかかさラダ 里芋としめじの味噌汁	米・押麦 白滝・油・砂糖・ごま 里芋 米・砂糖	豚肉・豆腐 かつお節・海苔 味噌 牛乳・鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・人参・きゅうり しめじ 生姜	麦茶 ハイハイ野菜 牛乳 そぼろおにぎり	535 Kcal	20.0 g	11.7 g	265 mg	1.4 g	麦茶・クラッカー
7	月	ご飯 ナポリタン風野菜炒め ツナサラダ カリフラワーとほうれん草のスープ	米 油・ケチャップ ごま油 もち米・片栗粉・ごま油	豚肉 ツナ 味噌 牛乳・豚肉	ピーマン・赤パプリカ・玉ねぎ キャベツ・もやし カリフラワー・ほうれん草 生姜・長ねぎ・しめじ・たけのこ	麦茶 あんぱんまんせんべい 牛乳 真珠蒟蒻	527 Kcal	22.4 g	17.4 g	177 mg	2.0 g	麦茶・クラッカー
8	火	味噌肉うどん カニカマサラダ バナナ	うどん ごま・砂糖・油 米・ごま	豚肉・かまぼこ・わかめ・味噌 カニカマ	人参・長ねぎ 小松菜・きゅうり バナナ	麦茶 リッツ 牛乳 おかかおにぎり	506 Kcal	18.5 g	13.3 g	235 mg	1.8 g	麦茶・せんべい
9	水	麦ご飯 ごま味噌筑前煮 しらす和え 鮓とほうれん草のすまし汁	米・押麦 油・砂糖・ごま・白滝 麩 じゃが芋・片栗粉・油	鶏肉・さつま揚げ しらす 味噌 牛乳・ツナ・青のり・桜エビ	人参・ごぼう・たけのこ・しめじ 小松菜・コーン ほうれん草	麦茶 ルヴァンクランシカル 牛乳 たご焼き風	492 Kcal	22.3 g	14.4 g	263 mg	1.8 g	麦茶・クラッカー
10	木	ご飯 鮭の風味煮 ★はやぶサラダ 豆腐の味噌汁	米 じゃが芋・甘酒・マヨネーズ 小麦粉・BP・砂糖・油	鮭 豆腐・味噌 牛乳・おから・豆乳	生姜 ほうれん草・コーン にら レーズン	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 おからクッキー	498 Kcal	17.6 g	16.5 g	229 mg	1.0 g	麦茶・せんべい
11	金	ご飯 シウマイ風 海藻サラダ ほうれん草ともやしのスープ	米 シウマイの皮・片栗粉・砂糖・ごま油 ごま 小麦粉・BP・砂糖・油	豚肉・豆腐 わかめ	玉ねぎ・生姜・グリーンピース きゅうり・人参 ほうれん草・もやし ほうれん草・人参	麦茶 ハイハイ野菜 牛乳 野菜蒟蒻パン	521 Kcal	17.1 g	13.6 g	201 mg	0.8 g	麦茶・クラッカー
12	土	豚丼 豆腐の味噌汁 オレンジ	米 油・砂糖 ブチメロンパン	豚肉 豆腐・わかめ・味噌	玉ねぎ・赤パプリカ しめじ オレンジ	麦茶 のりわかめせんべい 麦茶 ブチメロンパン	314 Kcal	11.2 g	7.2 g	30 mg	0.6 g	麦茶・せんべい
14	月	ひき肉カレーライス 蒸し鶏のサラダ チーズ	米・押麦 じゃが芋・油 カレーフレーク ぶどうジュース・砂糖・ウエハース	豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳・寒天	人参・ごぼう・たけのこ・しめじ 人参・キャベツ・きゅうり	麦茶 あんぱんまんせんべい 牛乳 ぶどうゼリー・ウエハース	532 Kcal	17.5 g	17.4 g	233 mg	1.3 g	麦茶・クラッカー
15	火	ご飯 回鍋肉 小松菜のナムル 大根スープ	米 油・砂糖・片栗粉 ごま・ごま油 さつま芋・砂糖	豚肉・味噌	長ねぎ・キャベツ・ピーマン 人参・小松菜 大根・小ねぎ	麦茶 リッツ 牛乳 さつま芋きな粉	510 Kcal	17.5 g	14.6 g	259 mg	0.9 g	麦茶・せんべい
16	水	ご飯 鮭のねぎ塩焼き キャベツとしめじの煮浸し 切り干し大根と人参の味噌汁	米 ごま油 小麦粉・BP・あんこ・砂糖・油	鮭 油揚げ 味噌 牛乳	長ねぎ・にんにく キャベツ・しめじ 切干大根・人参	麦茶 ルヴァンクランシカル 牛乳 あんこクッキー	547 Kcal	19.9 g	18.5 g	208 mg	0.9 g	麦茶・クラッカー
17	木	ご飯 柳川風煮 甘酢和え ほうれん草と豆腐の味噌汁	米 油 砂糖 小麦粉・BP・あんこ・砂糖・油	卵・鶏肉	玉ねぎ・人参・ごぼう・いんげん キャベツ・きゅうり ほうれん草	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 メロンパン風スコーン	528 Kcal	20.9 g	17.7 g	268 mg	0.9 g	麦茶・せんべい
18	金	麦ご飯 肉豆腐 大根のおかかさラダ 里芋としめじの味噌汁	米・押麦 白滝・油・砂糖・ごま 里芋 米・砂糖	豚肉・豆腐 かつお節・海苔 味噌 牛乳・鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・人参・きゅうり しめじ 生姜	麦茶 ハイハイ野菜 牛乳 そぼろおにぎり	535 Kcal	20.0 g	11.7 g	265 mg	1.4 g	麦茶・クラッカー
19	土	ピビンバ 大根とえのきのスープ ゼリー	米 油 砂糖・ごま油 ごま・ゼリー ココアバナナワッフル	豚肉	長ねぎ・生姜・にんにく もやし・人参・ほうれん草 大根・えのき	麦茶 のりわかめせんべい 麦茶 ココアバナナワッフル	385 Kcal	12.6 g	9.8 g	49 mg	0.8 g	麦茶・せんべい
21	月	ご飯 ナポリタン風野菜炒め ツナサラダ カリフラワーとほうれん草のスープ	米 油・ケチャップ ごま油 もち米・片栗粉・ごま油	豚肉 ツナ 味噌 牛乳・豚肉	ピーマン・赤パプリカ・玉ねぎ キャベツ・もやし カリフラワー・ほうれん草 生姜・長ねぎ・しめじ・たけのこ	麦茶 あんぱんまんせんべい 牛乳 真珠蒟蒻	527 Kcal	22.4 g	17.4 g	177 mg	2.0 g	麦茶・クラッカー
22	火	味噌肉うどん カニカマサラダ バナナ	うどん ごま・砂糖・油 米・ごま	豚肉・かまぼこ・わかめ・味噌 カニカマ	人参・長ねぎ 小松菜・きゅうり バナナ	麦茶 リッツ 牛乳 おかかおにぎり	506 Kcal	18.5 g	13.3 g	235 mg	1.8 g	麦茶・せんべい
23	水	麦ご飯 ごま味噌筑前煮 しらす和え 鮓とほうれん草のすまし汁	米・押麦 油・砂糖・ごま・白滝 麩 じゃが芋・片栗粉・油	鶏肉・さつま揚げ しらす 味噌 牛乳・ツナ・青のり・桜エビ	人参・ごぼう・たけのこ・しめじ 小松菜・コーン ほうれん草	麦茶 ルヴァンクランシカル 牛乳 たご焼き風	492 Kcal	22.3 g	14.4 g	263 mg	1.8 g	麦茶・クラッカー
24	木	ご飯 鮭の風味煮 ★はやぶサラダ 豆腐の味噌汁	米 じゃが芋・甘酒・マヨネーズ 小麦粉・BP・砂糖・油	鮭 豆腐・味噌 牛乳・おから・豆乳	生姜 ほうれん草・コーン にら レーズン	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 おからクッキー	498 Kcal	17.6 g	16.5 g	229 mg	1.0 g	麦茶・せんべい
25	金	食パン チーズハンバーグ 人参ともやしのカレーマリン コンソメスープ	食パン・パン粉 カレー粉・砂糖 小麦粉・BP・バター・砂糖	牛乳・豚肉・鶏肉・チーズ・豆腐・卵	玉ねぎ 人参・もやし キャベツ・じゃが芋 かぼちゃ	牛乳 ハイハイ野菜 ジュース かぼちゃケーキ	457 Kcal	20.6 g	17.3 g	210 mg	2.1 g	麦茶・クラッカー
26	土	豚丼 豆腐の味噌汁 オレンジ	米 油・砂糖 ブチメロンパン	豚肉 豆腐・わかめ・味噌	玉ねぎ・赤パプリカ しめじ オレンジ	麦茶 のりわかめせんべい 麦茶 ブチメロンパン	314 Kcal	11.2 g	7.2 g	30 mg	0.6 g	麦茶・せんべい
28	月	ひき肉カレーライス 蒸し鶏のサラダ チーズ	米・押麦 じゃが芋・油 カレーフレーク ぶどうジュース・砂糖・ウエハース	豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳・寒天	人参・ごぼう・たけのこ・しめじ 人参・キャベツ・きゅうり	麦茶 あんぱんまんせんべい 牛乳 ぶどうゼリー・ウエハース	532 Kcal	17.5 g	17.4 g	233 mg	1.3 g	麦茶・クラッカー
29	火	ご飯 鮭のみぞれ煮 切り干し大根の煮物 じゃがいもと小松菜の味噌汁	米 砂糖・じゃが芋 米・さつま芋・ごま	鮭 高野豆腐 味噌 牛乳	大根 切干大根・人参 小松菜	麦茶 リッツ 牛乳 さつま芋おにぎり	519 Kcal	18.2 g	12.7 g	218 mg	1.3 g	麦茶・せんべい
30	水	ご飯 シウマイ風 海藻サラダ ほうれん草ともやしのスープ	米 シウマイの皮・片栗粉・砂糖・ごま油 ごま 小麦粉・BP・砂糖・油	豚肉・豆腐 わかめ	玉ねぎ・生姜・グリーンピース きゅうり・人参 ほうれん草・もやし ほうれん草・人参	麦茶 ルヴァンクランシカル 牛乳 野菜蒟蒻パン	528 Kcal	17.5 g	14.6 g	201 mg	0.8 g	麦茶・クラッカー

*献立の「ごま」に使用しているのは、国内産米とごまです。
*栄養価は上記の1人1食(午前おやつ前)、下記3食(午前おやつ後)となっております。
*神奈川県厚木市在籍に活動している社会人サッカーチーム「はやくさイレブン」公認、チームカラーである黄色と緑の食材と選手名に所在する『宗廟酒造』の甘酒を使用し、『はやぶらサラダ』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)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	517	19.4	15.5	232	1.3
3歳以上児	589	22.9	17.5	267	1.5