

ブライトキッズ大鋸保育園予定献立表

日	曜日	朝食	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)
1	木	ご飯 厚焼き卵 夏野菜の味噌炒め わかめスープ	米 油・砂糖 ごま・ごま油 じゃが芋・小麦粉・砂糖・バター・BP	鶏肉・豆腐・卵 味噌 わかめ 牛乳・豆腐・粉チーズ	人参・玉ねぎ なす・ズッキーニ・パプリカ 長ねぎ	566 Kcal	17.8 g	17.5 g	267 mg	0.9 g	麦茶・せんべい
2	金	麦ご飯 回鍋肉 ナムル 小松菜としめじのすまし汁	米・押麦 ごま油・砂糖・片栗粉 ごま 小麦粉・BP・砂糖・油・ブルーベリージャム	豚肉 味噌 牛乳・ヨーグルト	長ねぎ・キャベツ・ピーマン・にんにく 人参・もやし・ほうれん草 小松菜・しめじ・小ねぎ	511 Kcal	18.6 g	12.3 g	258 mg	0.9 g	麦茶・クラッカー
3	土	うどん 野菜炒め ゼリー	うどん 油 ゼリー ココアバナナワッフル	鶏肉 かまぼこ	しめじ・ほうれん草 チンゲン菜・キャベツ 人参	353 Kcal	13.2 g	9.1 g	80 mg	1.0 g	麦茶・せんべい
5	月	ご飯 八宝菜 ひじきサラダ 絹さやとコーンのスープ	米 ごま油・片栗粉 小麦粉・ソース	豚肉 鶏肉・ひじき	人参・玉ねぎ・チンゲン菜 キャベツ・たけのこ・きくらげ きゅうり・人参・コーン・絹さや キャベツ	446 Kcal	21.0 g	11.6 g	217 mg	1.4 g	麦茶・クラッカー
6	火	ご飯 魚の野菜あんかけ しらすサラダ キャベツと玉ねぎの味噌汁	米・押麦 油・砂糖・片栗粉 ごま 小麦粉・BP・砂糖・油	たら しらす 味噌 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参・いんげん 小松菜 キャベツ	529 Kcal	25.8 g	14.3 g	265 mg	1.7 g	麦茶・せんべい
7	水	ご飯 鶏の照り焼き ブロッコリーとカニカマのサラダ オクラと人参のスープ	米 マヨネーズ 砂糖	鶏肉 カニカマ	ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり オクラ・人参 パイン缶・みかん缶	472 Kcal	19.7 g	16.1 g	217 mg	1.2 g	麦茶・クラッカー
8	木	ご飯 厚揚げのカレー炒め カルシウムサラダ なめこの味噌汁	米 油・片栗粉・カレー粉 砂糖	厚揚げ・豚肉 しらす・わかめ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・にら・もやし 小松菜・大根 なめこ・長ねぎ とうもろこし	507 Kcal	22.8 g	15.9 g	389 mg	2.7 g	麦茶・せんべい
9	金	ご飯 炒り鶏 千草和え 茄子の味噌汁	米 砂糖・こんにやく 小麦粉・ごま・砂糖・油	鶏肉・さつま揚げ かまぼこ 味噌 牛乳	人参・たけのこ・ごぼう キャベツ・きゅうり・パプリカ なす	577 Kcal	26.0 g	13.8 g	329 mg	3.5 g	麦茶・せんべい
10	土	麻婆丼 もやしの中華サラダ オレンジ	米 ごま油・片栗粉・砂糖 ミニたい焼き	豚肉・豆腐・味噌	長ねぎ・にら キャベツ・きゅうり・ピーマン オレンジ	489 Kcal	21.2 g	11.2 g	270 mg	2.8 g	麦茶・せんべい
12	月	ご飯 カレーの味噌焼き 小松菜のおかか和え ほうれん草と豆腐のすまし汁	米 砂糖 麩 バター・砂糖・小麦粉・BP・コーンフレーク	カレー・味噌 かつお節 豆腐 豚肉・卵	人参・小松菜 ほうれん草	312 Kcal	9.9 g	5.9 g	54 mg	0.7 g	麦茶・せんべい
13	火	麦ご飯 五目煮 切干大根のサラダ かき味噌汁	米・押麦 じゃが芋・油・こんにやく マヨネーズ・砂糖 小麦粉・BP・コーン・砂糖・油	豚肉・昆布・さつま揚げ ツナ 卵・味噌 牛乳・豆腐	人参・ごぼう 切干大根・きゅうり・コーン 長ねぎ	471 Kcal	18.1 g	12.9 g	242 mg	1.2 g	麦茶・クラッカー
14	水	かぼちゃのカーレーライス しらすサラダ バナナ	米・押麦・カレーフレーク 油・砂糖 麦ふあ	鶏肉・おから・卵 豚肉・かつお節	玉ねぎ・人参・かぼちゃ キャベツ・きゅうり バナナ スイカ	529 Kcal	18.1 g	15.2 g	203 mg	1.1 g	麦茶・せんべい
15	木	ご飯 つくね焼き 夏野菜炒め キャベツとほうれん草のスープ	米 パン粉・油・砂糖 米・ごま	鶏肉・さつま揚げ・昆布 ツナ・醤油	人参・ごぼう 切干大根・きゅうり・コーン 長ねぎ	626 Kcal	22.2 g	18.7 g	247 mg	1.3 g	麦茶・せんべい
16	金	麦ご飯 鶏と野菜のケチャップ炒め ナムル 小松菜としめじのすまし汁	米・押麦 じゃが芋・油・砂糖・ケチャップ ごま油・ごま 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 味噌 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 しめじ・小ねぎ	488 Kcal	17.7 g	13.3 g	195 mg	1.4 g	麦茶・クラッカー
17	土	焼肉丼 磯香和え オレンジ	米 油・砂糖・ごま油・ごま ココアバナナワッフル	豚肉 海苔	玉ねぎ・人参・生薬・にんにく・絹さや もやし・キャベツ オレンジ	580 Kcal	21.8 g	16.3 g	237 mg	1.7 g	麦茶・せんべい
19	月	ご飯 豆腐の中華煮 春雨サラダ えのきとわかめのスープ	米 油・砂糖 片栗粉・ごま油・ごま 砂糖・あんぱんまん・ペーパー・せんべい	豚肉・豆腐 鶏肉・春雨 わかめ 牛乳・寒天	たけのこ・青梗菜・きくらげ きゅうり・人参 えのき さつま芋	525 Kcal	22.8 g	17.2 g	373 mg	5.7 g	麦茶・せんべい
20	火	ご飯 白身魚の西京焼き ひじきの含め煮 けんちん汁	米 砂糖・油 里芋 米	鶏肉・おから・卵 豚肉・かつお節	玉ねぎ・生薬・にんにく・絹さや もやし・キャベツ オレンジ	598 Kcal	26.5 g	13.5 g	241 mg	1.1 g	麦茶・せんべい
21	水	麦ご飯 鶏と野菜のケチャップ炒め ナムル 小松菜としめじのすまし汁	米・押麦 じゃが芋・油・砂糖・ケチャップ ごま油・ごま 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 味噌 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 しめじ・小ねぎ	486 Kcal	17.8 g	13.0 g	180 mg	0.9 g	麦茶・クラッカー
22	木	焼肉丼 磯香和え オレンジ	米 油・砂糖・ごま油・ごま ココアバナナワッフル	豚肉 海苔	玉ねぎ・人参・生薬・にんにく・絹さや もやし・キャベツ オレンジ	572 Kcal	21.6 g	15.9 g	219 mg	1.1 g	麦茶・せんべい
23	金	焼肉丼 磯香和え オレンジ	米 油・砂糖・ごま油・ごま ココアバナナワッフル	豚肉 海苔	玉ねぎ・人参・生薬・にんにく・絹さや もやし・キャベツ オレンジ	352 Kcal	12.0 g	7.9 g	55 mg	0.6 g	麦茶・せんべい
24	土	ご飯 豆腐の中華煮 春雨サラダ えのきとわかめのスープ	米 油・砂糖 片栗粉・ごま油・ごま 砂糖・あんぱんまん・ペーパー・せんべい	豚肉・豆腐 鶏肉・春雨 わかめ 牛乳・寒天	たけのこ・青梗菜・きくらげ きゅうり・人参 えのき さつま芋	463 Kcal	16.6 g	11.7 g	211 mg	0.7 g	麦茶・せんべい
25	月	ご飯 白身魚の西京焼き ひじきの含め煮 けんちん汁	米 砂糖・油 里芋 米	鶏肉・おから・卵 豚肉・かつお節	玉ねぎ・生薬・にんにく・絹さや もやし・キャベツ オレンジ	549 Kcal	20.4 g	14.4 g	257 mg	0.9 g	麦茶・せんべい
26	火	ご飯 白身魚の西京焼き ひじきの含め煮 けんちん汁	米 砂糖・油 里芋 米	鶏肉・おから・卵 豚肉・かつお節	玉ねぎ・生薬・にんにく・絹さや もやし・キャベツ オレンジ	478 Kcal	18.2 g	9.1 g	240 mg	1.2 g	麦茶・せんべい
27	水	麦ご飯 鶏と野菜のケチャップ炒め ナムル 小松菜としめじのすまし汁	米・押麦 じゃが芋・油・砂糖・ケチャップ ごま油・ごま 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 味噌 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 しめじ・小ねぎ	563 Kcal	22.3 g	11.1 g	293 mg	1.4 g	麦茶・せんべい
28	木	焼肉丼 磯香和え オレンジ	米 油・砂糖・ごま油・ごま ココアバナナワッフル	豚肉 海苔	玉ねぎ・人参・生薬・にんにく・絹さや もやし・キャベツ オレンジ	502 Kcal	20.4 g	16.1 g	230 mg	1.6 g	麦茶・せんべい
29	金	麦ご飯 五目煮 切干大根のサラダ かき味噌汁	米・押麦 じゃが芋・油・こんにやく マヨネーズ・砂糖 小麦粉・BP・バター・砂糖	豚肉・昆布・さつま揚げ・昆布 ツナ 卵・味噌 牛乳・豆腐	人参・ごぼう 切干大根・きゅうり・コーン 長ねぎ	597 Kcal	25.1 g	19.8 g	280 mg	2.0 g	麦茶・せんべい
30	土	ご飯 つくね焼き コールスロー 小松菜としめじのすまし汁	米 パン粉・ごま・砂糖 マヨネーズ 麦ふあ	鶏肉・さつま揚げ・昆布 納豆 豆腐・味噌 牛乳・卵・魚肉ソーセージ	人参・ごぼう オクラ・ほうれん草 なめこ	321 Kcal	14.3 g	4.6 g	85 mg	0.9 g	麦茶・せんべい
31	月	トマトとすのこのカレーライス もやしの中華風サラダ ヨーグルト	米・押麦・カレーフレーク ごま油・砂糖 小麦粉・BP・バター・砂糖	鶏肉 ヨーグルト 牛乳・卵	玉ねぎ・人参・なす・トマト缶 もやし・キャベツ・ピーマン もも缶	464 Kcal	21.7 g	13.1 g	216 mg	1.4 g	麦茶・せんべい
32	火	麦ご飯 五目煮 納豆和え なめこの味噌汁	米・押麦 じゃが芋・油・こんにやく 砂糖 ホットケーキミックス	豚肉・さつま揚げ・昆布 納豆 豆腐・味噌 牛乳・卵・魚肉ソーセージ	人参・ごぼう オクラ・ほうれん草 なめこ	629 Kcal	22.3 g	20.0 g	281 mg	1.9 g	麦茶・せんべい
33	水	ご飯 つくね焼き コールスロー 小松菜としめじのすまし汁	米 パン粉・ごま・砂糖 マヨネーズ 麦ふあ	鶏肉・おから・卵 鶏肉 牛乳	玉ねぎ・生薬・小ねぎ キャベツ・きゅうり 小松菜・しめじ スイカ	485 Kcal	20.1 g	11.1 g	243 mg	1.2 g	麦茶・せんべい
34	木	麦ご飯 厚揚げの野菜炒め カルシウムサラダ キャベツと玉ねぎの味噌汁	米 砂糖・片栗粉 ごま 食パン マヨネーズ じゃが芋・砂糖 米	厚揚げ・豚肉 しらす・わかめ 牛乳	玉ねぎ・人参・にら・もやし 小松菜・大根 キャベツ・玉ねぎ とうもろこし	571 Kcal	24.7 g	13.6 g	296 mg	1.4 g	麦茶・せんべい
35	金	白身魚の磯マヨ焼き さつぱりポテトサラダ マカロニスープ	米 砂糖 食パン マヨネーズ じゃが芋・砂糖 米	厚揚げ・豚肉 しらす・わかめ 牛乳	玉ねぎ・人参・にら・もやし 小松菜・大根 キャベツ・玉ねぎ とうもろこし	500 Kcal	22.2 g	15.7 g	339 mg	1.1 g	麦茶・せんべい
36	土	和風あんかけ丼 えのきとわかめの味噌汁 オレンジ	米・砂糖 ココアバナナワッフル	豚肉 わかめ・味噌	人参・玉ねぎ・青梗菜 えのき オレンジ	576 Kcal	26.7 g	18.2 g	353 mg	1.3 g	麦茶・せんべい
37	月	ご飯 厚焼き卵 夏野菜の味噌炒め わかめスープ	米 油・砂糖 ごま・ごま油 じゃが芋・小麦粉・砂糖・バター・BP	鶏肉・豆腐・卵 味噌 わかめ 牛乳・豆腐・粉チーズ	人参・玉ねぎ なす・ズッキーニ・パプリカ 長ねぎ	505 Kcal	20.8 g	14.8 g	171 mg	1.5 g	麦茶・せんべい
38	火	麦ご飯 回鍋肉 ナムル 小松菜としめじのすまし汁	米・押麦 ごま油・砂糖・片栗粉 ごま 小麦粉・BP・砂糖・油	豚肉 味噌 牛乳・ヨーグルト	長ねぎ・キャベツ・ピーマン・にんにく 人参・もやし・ほうれん草 小松菜・しめじ・小ねぎ	450 Kcal	19.0 g	14.2 g	208 mg	0.7 g	麦茶・せんべい
39	水	うどん 野菜炒め ゼリー	うどん 油 ゼリー ココアバナナワッフル	鶏肉 かまぼこ	しめじ・ほうれん草 チンゲン菜・キャベツ 人参	529 Kcal	23.1 g	16.6 g	253 mg	0.8 g	麦茶・せんべい
40	木	ご飯 八宝菜 ひじきサラダ 絹さやとコーンのスープ	米 ごま油・片栗粉 小麦粉・ソース	豚肉 鶏肉・ひじき	人参・玉ねぎ・チンゲン菜 キャベツ・たけのこ・きくらげ きゅうり・人参・コーン・絹さや キャベツ	500 Kcal	22.2 g	15.7 g	339 mg	1.1 g	麦茶・せんべい
41	金	麦ご飯 魚の野菜あんかけ しらすサラダ キャベツと玉ねぎの味噌汁	米・押麦 油・砂糖・片栗粉 ごま 小麦粉・BP・砂糖・油	たら しらす 味噌 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参・いんげん 小松菜 キャベツ	596 Kcal	25.3 g	18.1 g	208 mg	1.2 g	麦茶・せんべい
42	土	麻婆丼 もやしの中華サラダ オレンジ	米 ごま油・片栗粉・砂糖 ミニたい焼き	豚肉・豆腐・味噌	長ねぎ・にら キャベツ・きゅうり・ピーマン オレンジ	330 Kcal	12.0 g	4.3 g	59 mg	0.8 g	麦茶・せんべい
43	月	ご飯 カレーの味噌焼き 小松菜のおかか和え ほうれん草と豆腐のすまし汁	米 砂糖 麩 バター・砂糖・小麦粉・BP・コーンフレーク	カレー・味噌 かつお節 豆腐 豚肉・卵	人参・小松菜 ほうれん草	386 Kcal	14.8 g	5.2 g	70 mg	0.9 g	麦茶・せんべい

※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（午前おやつ後）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。献立表の材料名をご買いただき、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	494	19.7	13.9	245	1.6
3歳以上児	582	23.7	16.6	276	1.5