

2015



献立表

新渡戸文化子ども園

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる			
7	火	<年少ジュース>りんごジュース			りんごジュース	46	3色団子 牛乳	146
		桜ごはん・鶏肉照り焼き・春キャベツのおかか和え すまし汁・いちご	油揚げ 鶏肉 前のり 豆腐 はんぺん	米 薄力粉 砂糖 でんぷん 花魁 サラダ油	菜の花 にんじん ごま つな 糸みつば 桜漬 だけのこ キャベツ しめじ いちご			
8	水	<年少ジュース>みかんジュース <年中長おやつ>りんごゼリー	ゼラチン	砂糖	りんごジュース みかんジュース	ジュース 42 ゼリー 65	鮭おにぎり 牛乳	102
		ご飯・かじきの甘辛揚げ・おひたし 豚汁・アセロラゼリー	かじき 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 でんぷん 油 ごま 砂糖 里いも	小松菜 にんじん もやし だいこん ねぎ ごぼう アセロラジュース			
9	木	<年少ジュース>ぶどうジュース			ぶどうジュース	47	きつねうどん 牛乳	102
		二色サンド (ハムチーズ・ジャム)・ホワイトシチュー コーン入りサラダ・デコボン	ボンレスハム 鶏肉 スライスチーズ 牛乳 生クリーム	パン じゃがいも 薄力粉 マーガリン サラダ油 パター	にんじん イチゴジャム 玉葱 キャベツ きゅうり コーン デコボン			
10	金	<年少ジュース>ジョア	ジョア			90	きなこ揚げパン 牛乳	174
		豚肉ご飯・春キャベツと桜えびのサラダ 飛魚のつみれ汁・せとか	豚肉 とびうお たまご みそ 豆腐 さくらえび	米 砂糖 でんぷん ごま油	にんじん ごま つな しょうが ねぎ キャベツ きゅうり スナップ えんどう 玉葱 ごぼう			
13	月	<年少おやつ>りんごゼリー	ゼラチン	砂糖	りんごジュース	65	バナナ ヨーグルト 牛乳	90
		麦ご飯・ひじきポテトコロッケ・ふきとたけのこの煮物 玉ねぎと卵のみそ汁・いちご	鶏肉 たまご 油揚げ 生揚げ みそ ひじき	米 麦 じゃがいも 砂糖 薄力粉 卵 砂糖 サラダ油	にんじん ごま つな 玉葱 だいこん しょうが ねぎ			
14	火	<年少おやつ>おにぎり	わかめ	米		50	ポテトパイ 牛乳	123
		深川飯のおにぎり・出し巻き玉子・野菜の塩昆布和え 白玉スープ ヨーグルトゼリー	あさり 油揚げ たまご ゼラチン 昆布 寒天 牛乳 ヨーグルト 生卵	米 砂糖 白玉もち サラダ油	にんじん 糸みつば かぶ キャベツ きゅうり しめじ だいこん ブルベリー			
15	水	<年少おやつ>ミックスジュース <年中長おやつ>クッキー	卵	薄力粉 砂糖 パター マーガリン	ミックスジュース	ジュース48 クッキー140	フレンチ トースト 牛乳	168
		ゆかりごはん・白身魚の磯辺揚げ・わかめサラダ 沢煮碗・レモンゼリー	たら あおのり わかめ	薄力粉 砂糖 砂糖	ゆかり きゅうり にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ レモン			
16	木	<年少おやつ>クッキー	卵	薄力粉 砂糖 パター マーガリン		93	おかかおにぎり 牛乳	165
		ミルクパン・豆腐入りハンバーグ・グリーンポテト ミネストローネ・清見オレンジ	鶏肉 牛肉 豆腐 たまご ベーコン 牛乳	パン 薄力粉 砂糖 じゃがいも マカロニ サラダ油	ハセリ にんじん トマト 玉葱 にんにく セロリ キャベツ 清見オレンジ			
17	金	まごわや <年少おやつ>サンドイッチ			イチゴジャム	89	ペイクドポテト 牛乳	111
		ごまご飯・鯖の文化干し・五目豆サラダ わかめとえのきのスープ・小豆ミルク白玉	塩鯖 桜豆 大豆 前のり 豆腐 あずき わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 白玉もち 砂糖 ごま サラダ油	にんじん 赤ピーマン きゅうり 玉葱 えのき たけ ねぎ			
20	月	たぬきうどん・コロコロサラダ・オレンジゼリー・牛乳	かまぼこ ゼラチン 牛乳	うどん 砂糖 揚げ玉 じゃがいも サラダ油	にんじん ごま つな だいこん しめじ ねぎ きゅうり コーン 玉葱 オレンジジュース みかん	302	五平餅 牛乳	185
		発芽玄米入りご飯・鮭のごまたれかけ・切り干し大根の煮物 豆腐と野菜のスープ・オレンジ	生さけ みそ さつまいも 豆腐	米 玄米 砂糖 ごま油 白ごま サラダ油	にんじん さやえんどう ごま つな しょうが ねぎ 切干 だいこん もやし オレンジ			
22	水	<おやつ>スティックジャムパン		パン	イチゴジャム	84	マシュマロ サンド 牛乳	117
		ご飯・揚げ出し豆腐・江戸菜のおひたし みそ汁・プリン	とうふ みそ 油揚げ たまご 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ いんげん 江戸菜 もやし 小松菜 ねぎ キャベツ えのき			
23	木	たけのこご飯・さわらの味噌燗焼き・春野菜きんぴら すまし汁 美生柑	油揚げ さわら 白みそ 豆腐	米 麦 砂糖 つきごん 花魁 ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう だけのこ しょうが ごぼう うどしめじ 美生柑	303	焼きコロッケ トースト 牛乳	166
		カレーライス・にんじんツナサラダ フルーツのヨーグルトかけ・牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 薄力粉 サラダ油 パター 白ごま	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 りんご ちりめん フルーツ			
27	月	牛肉とごぼうの混ぜすし・エビと明日葉のかきあげ うどんのみそサラダ・かき玉汁・ミルクゼリー 苺ソース	牛肉 おきえび 白みそ 豆腐 たまご ゼラチン わかめ 寒天 牛乳	米 砂糖 薄力粉 でんぷん 花魁 米油 白ごま 米油	糸みつば あしたば ごま つな ごぼう しょうが うど きゅうり しめじ いちご レモン	392	二色サンド 牛乳	133
		スパゲティミートソース・スティック野菜 ベーカドチーズケーキ・牛乳	牛肉 豚肉 たまご チーズ 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 サラダ油	にんじん ビーマン トマト アスパラガス 玉葱 セロリ だいこん きゅうり レモン			
30	木	わかめご飯・いかのカリント揚げ・切干大根のサラダ せんべい汁・はちみつヨーグルト	いか 鶏肉 わかめ ヨーグルト	米 でんぷん 砂糖 両節 せんべい はちみつ 米油 ごま油	にんじん ごま つな しょうが 切干 だいこん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	375	よもぎだんご 牛乳	133

新年度はじまりました!



※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。管理栄養士 鮎子奈緒美

温かい春の日差しに包まれて桜の花びらが舞う中、新年度が始まりました。ご入園、ご進級おめでとうございます。新渡戸文化子ども園には元気な子ども達の元気な笑顔があふれています。今年度の給食も引き続き、和食を中心に旬の食材を多く取り入れ、様々な料理、味付け、調理法などを用いて献立をたててまいります。そして衛生管理も保健所の指導のもと、細心の注意を払い安全、安心の給食づくりに取り組めます。ご心配やご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

