

# 2021



# 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	原材料	エネルギー (kcal)
			青色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の脂肪を とる働き				
1	月	肉うどん・ひじきと野菜のおかか和え・デコボン・牛乳	牛肉 削り節 ひじき 牛乳	うどん 砂糖 油	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう しょうが 玉葱 キャベツ デコボン	266	カルピスカン	砂糖 寒天 カルピス	16
2	火	☆ひな祭り献立☆ ちらし寿司・鯖の文化干し・菜の花のお浸し・すまし汁	たまご エビ でんぶ 鯖 削り節 豆腐 昆布	米 砂糖 花巻	にんじん さやえんどう 菜の花 こまつな 糸みつば ほうれんそう かんぴょう 椎茸 ほうたけのこもやし しめじ	306	シリアルバー	コーンフレーク マシュマロ マーガリン	102
3	水	〈おやつ〉 プリン		プリン		101	桜えびの ばりばりピザ	ぎょうざの皮 マヨネーズ チーズ 桜えび のり	81
		ごはん・いかの香味揚げ ポテトと豆のサラダ・和風カレースープ	いか 大豆 ベーコン	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 こま油 マヨネーズ	赤ピーマン にんじん チンゲンツアイ ねぎ しょうが にんにく きゅうり 玉葱 ごぼう だいこん	329			
4	木	ハンバーグカレー・人參ツナサラダ・いちご・ジョア	鶏肉 豚肉 牛肉 豆腐 たまご ツナ ジョア	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マーガリン こま	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 りんご らっきょう いちご	453	のり塩ポテト	フライドポテト オリーブ油 油 青のり	68
5	金	〈終業式〉 りんごジュース		りんごジュース		45	ココアトースト	ソフトフランス マーガリン パセリ	106
		発芽玄米入りごはん・ぶりの甘酢あんかけ 五目豆・里芋のみそ汁	ぶり 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 玄米 小麦粉 砂糖 片栗粉 こんにやく さといも 揚げ油 油	にんじん ビーマン 玉葱 黄ピーマン ごぼう りんご ねぎ	395			
8	月	大豆じゃこごはん・大根と長芋のグラタン 白菜の甘酢漬け・豆腐のあんかけ汁	大豆 鶏肉 削り節 みそ 豆腐 じゃこ 牛乳 プロセスチーズ わかめ	米 ながいも 砂糖 片栗粉 こま油 こま油	にんじん ねぎ だいこん カリフラワー はくさい しょうが 椎茸 もやし	296	リンゴゼリー	砂糖 ゼラチン りんごジュース	63
9	火	マーガリンパン・鯖のポテマヨカレー焼き フレンチサラダ・にんじんとかぼちゃのポタージュ	たら 牛乳 チーズ 生クリーム	マーガリンパン じゃがいも マヨネーズ バター 油	パセリ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり 玉葱 しめじ	375	鶏そぼろおにぎり 牛乳	米 砂糖 片栗粉 鶏肉 焼きのり 牛乳	198
10	水	麦ごはん・鶏の竜田揚げおろしポン酢かけ レンコンサラダ・せんべい汁	鶏肉	米 麦 片栗粉 南部 せんべい 揚げ油 こま油	万能ねぎ にんじん こまつな だいこん りんご ねぎ だまめ きゅうり 玉葱 ほうたけ ねぎ	339	焼き芋	さつまいも	79
11	木	ごはん・ひじき入り和風クロック 卵の花・なめこのみそ汁	たまご おから 竹輪 油揚げ 豆腐 赤みそ ひじき	米 砂糖 しらたき じゃがいも 小麦粉 パン粉 こま油 油	にんじん こまつな ごぼう 椎茸 なめこ ねぎ	343	シュガートースト 牛乳	食パン 砂糖 マーガリン 牛乳	187
12	金	桜えびのごはん・かじきのカレースティック揚げ おかかポテト・貝だくさんスープ	めかじき 削り節 生揚げ さくらえび 青のり わかめ	米 片栗粉 じゃがいも こま油 揚げ油 バター	糸みつば にんじん チンゲンツアイ しょうが 椎茸 ねぎ	338	ボンデケーショ	じゃがいも 小麦粉 キャッサバでん粉 ハルメクサン チーズ コーン	103
15	月	わかめごはん・ホタテ入りほうれん草の卵焼き カリカリじゃこサラダ・じゃが芋ときのこのスープ	大豆 たまご ほたてがけい 削り節 豆腐 炊き込みわかめ じゃこ	米 砂糖 じゃがいも 油 こま油	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり しめじ えのきたけ ねぎ	286	フルーツポンチ	砂糖 レモン ミックスフルーツ	36
16	火	ごはん・豚肉の生姜炒め・野菜ときのこのお浸し・石狩汁	豚肉 削り節 さけみそ 昆布	米 じゃがいも 油 こま油 バター	ほうれんそう にんじん 玉葱 しょうが もやし しめじ えのきたけ ごぼう キャベツ ねぎ	338	マーマレードケーキ 牛乳	砂糖 小麦粉 バター たまご 牛乳 マーマレード	242
17	水	茶飯・豆腐の真砂揚げ かぶの梅サラダ・生姜のあったかスープ	豆腐 エビ 鶏肉 たまご 油揚げ 豆腐 じゃこ	米 片栗粉 砂糖 揚げ油 こま油	にんじん ほうれんそう しょうが ねぎ かぶ きゅうり 梅 だいこん 椎茸	308	チーストースト	食パン 砂糖 チーズ	104
18	木	魚介のトマトスパゲティ・ポテトサラダ りんご・牛乳	ベーコン エビ バルメザン チーズ 牛乳	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 油 オリーブ油 マヨネーズ	トマト にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり コーン りんご	376	焼きおにぎり	米 みそ	124
19	金	まごわやさしい給食 菜の花ごはん・鮭のごま焼き 豆と彩り野菜のサラダ・青菜と豆腐のスープ	たまご さけ 大豆 豆腐 炊き込みわかめ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 こま油 黒こま	菜の花 にんじん ブロッコリー 赤ピーマン チンゲンツアイ しょうが コーン 黄ピーマン 椎茸	293	オレンジゼリー	砂糖 ゼラチン オレンジジュース	34
22	月	麦ごはん・竹輪のチーズ磯辺揚げ 納豆和え・鶏ごぼ汁	竹輪 たまご 納豆 鶏肉 豆腐 プロセスチーズ 青のり	米 麦 小麦粉 揚げ油	こまつな にんじん 万能ねぎ もやし ごぼう だいこん	340	焼きそば	蒸し中華めん 油 豚肉 青のり にんじん 玉葱 キャベツ もやし	90
23	火	ごはん・鯖の西京焼き じゃが芋のシャキシャキ和え・かきたま汁	さわら みそ 豆腐 たまご	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油	にんじん チンゲンツアイ しょうが きゅうり 玉葱 椎茸	298	リンゴ蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 バターのり たまご 牛乳	208
24	水	枝豆ごはん・豆腐とひじきの和風ハンバーグ もやしのごま和え・吉野汁	枝豆 豚肉 牛肉 豆腐 たまご 鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 油 こま	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 もやし キャベツ だいこん 椎茸	345	ガーリックトースト	食パン 砂糖 マーガリン	101
25	木	菜飯ごはん・白身魚のきのこあんかけ お芋と白滝の煮物・豚汁	大豆 赤身 豚肉 生揚げ みそ 菜飯の素	米 片栗粉 じゃがいも しらたき 砂糖 さといも こんにやく 揚げ油 油 こま油	こまつな にんじん 万能ねぎ さやいんげん なめこ えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	345	マシュマロ クラッカーサンド 牛乳	クラッカー マシュマロ 牛乳	140
26	金	マヨしらすトースト・押し麦のサラダ チキントマトスープ・キウイフルーツ	鶏肉 大豆 しらす 干し チーズ のり	食パン 麦 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 油	にんじん 赤ピーマン トマト パセリ きゅうり コーン 玉葱 にんにく セロリ キャベツ 抄乳	404	おかかおにぎり	米 削り節 焼きのり	127
29	月	ごはん・わかさぎの南蛮漬け 水菜と油揚げのごまサラダ・大根のとろとろスープ	油揚げ 鶏肉 わかさぎ じゃこ	米 片栗粉 砂糖 揚げ油 こま油	にんじん 水菜 さやえんどう 玉葱 だいこん きゅうり しょうが 椎茸	266	ピーチゼリー	砂糖 ゼラチン 桃 水 ももジュース	25
30	火	塩昆布ごはん・ほうれん草とエビのお浸し つみれ汁・伊予柑	大豆 すけとう だらい わしたまご みそ 豆腐 塩昆布 さくらえび	米 玄米 片栗粉	にんじん ほうれんそう こまつな もやし しょうが ねぎ ごぼう だいこん 椎茸 いやかん	248	ピザトースト	食パン マーガリン 油 玉葱 コーン ベーコン チーズ	118
31	水	発芽玄米入りごはん・鶏のねぎ塩焼き 肉じゃが・さつまい	鶏肉 豚肉 さつまい 揚げ 豆腐	米 玄米 片栗粉 しらたき じゃがいも 砂糖 こま油	にんじん さやいんげん こまつな にんにく ねぎ 玉葱 椎茸 だいこん	300	ブルーベリーケーキ	砂糖 小麦粉 バター マーガリン たまご 牛乳 ブルーベリージャム	178

※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 鈴木唯

春の訪れを感じ始める3月になりました。この時期は、卒園式や終業式などお別れの行事が多くなります。この一年間の楽しかったこと・嬉しかったこと・出来るようになったことを振り返り、一緒に過ごしたお友達・先生・おうちの人に感謝をしましょう。子ども園のお友達で食べる最後の給食は4日ですね。みんなが大好きな「ハンバーグとカレー」のスペシャルメニューです。最後までみんなで楽しい時間を過ごして下さい！また、3月2日はひな祭り献立です。今年度もたくさん給食を食べてくれてありがとうございました。春に入園した頃と比べてお残りが減っているのが目に見えて分かりました。今年度は大変な年でしたが、来年度も食事の時間は楽しんでもらえるように給食室一同努めて参りますので、宜しくお願い致します。

