

2021



献立表



新渡戸文化子ども園

日	曜日	献立名	食べ物の動き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	原材料	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				
1	木	ミートソーススパゲッティ スナップエンドウのサラダ・キャロットゼリー・牛乳	牛肉 豚肉 セラチン パルメザンチーズ 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 油	にんじん ビーマン ホールトマト 玉葱 セロリー だいこん きゅうり スナッフエンドウ オレンジジュース	407	ゆかりおにぎり	米 焼きのり ゆかり	96
2	金	菜飯ごはん・鮭のごまだれかけ・じゃが芋のシャキシャキ和え さつま汁・ほうじ茶プラマンジェ	大豆 さけみそ さつま揚げ 豆腐 セラチン 菜飯の素 牛乳 生クリーム	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 ごま油	こまつな にんじん しょうが ねぎ きゅうり 玉葱 椎茸 だいこん	353	ココアトースト	食パン 砂糖 マーガリン ココア	99
5	月	ごはん・魚の菜種焼き・野菜ときのこのお浸し 豆腐のあんかけ汁・美生柑	めかじき たまご 煎り節 豆腐	米 片栗粉 油 マヨネーズ	菜の花 こまつな にんじん しょうが しめじ 玉葱 マッシュルーム もやし えのきたけ 椎茸 ねぎ ジューシーフルーツ	362	焼きそば牛乳	蒸し中華めん 油 にんじん 玉葱 キャベツ もやし 豚肉 青のり 牛乳	124
6	火	〈始業式〉 リンゴジュース 麦ごはん・つくね焼き・菜の花のお浸し キャベツのみそ汁・アゼセラゼリー	豆腐 鶏肉 たまご 煎り節 油揚げ 赤みそ セラチン	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも	リンゴジュース	45	シリアルバー	コーンフレーク マッシュマロ マーガリン	115
7	水	〈年少ジュース〉 ジョア ミルクパン・スペイン風オムレツ・トマトソース フレンチサラダ・ペーコンスープ・ピーチゼリー	鶏肉 たまご 大豆 ベーコン セラチン 牛乳 鶏天	ミルクパン じゃがいも 砂糖 油	にんじん 赤ピーマン パセリ ホールトマト こまつな 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり えだめもも ジュース	71	鶏そぼろおにぎり牛乳	米 砂糖 片栗粉 鶏肉 焼きのり 牛乳	138
8	木	〈年少ジュース〉 野菜ジュース 桜ごはん・鯖のみそチーズ焼き 五目豆サラダ・すまし汁・デコボン	油揚げ さわらみそ 枝豆 大豆 ひよこめ 豆腐 ちんしらかまぼこ チーズ 昆布	米 砂糖 油	菜の花 にんじん みつば 梅 塩漬 だけのこ しょうが きゅうり キャベツ 玉葱 しめじ デコボン	34	のり塩ポテト	じゃがいも オリーブ油 青のり	102
9	金	〈年少ジュース〉 オレンジジュース 塩昆布ごはん・さつま揚げ・じゃが芋と白滝の煮物 青菜と豆腐のスープ・豆乳プリン	大豆 すけうたら まいりしめじ たまご 豆腐 セラチン 豆乳 塩昆布 刻み昆布 鶏天	米 玄米 砂糖 片栗粉 じゃがいも しらかま 揚げ油	にんじん さやいんげん チンゲンツァイ ごぼう ねぎ しょうが 椎茸	34	チーズトースト	食パン 砂糖 チーズ	118
12	月	〈年少ジュース〉 ジョア 大豆じゃこごはん・カジキの照り焼き 春野菜きんぴら・豚汁・ブドウゼリー	大豆 めかじき 豚肉 生揚げ みそ セラチン じゃこ 鶏天	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 しょうが さといも こんにゃく 揚げ油 ごま油	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん うどいんにん ねぎ ほうとうジュース	71	お好み焼き牛乳	小麦粉 油 キャベツ たまご 煎り節 さくらえび 青のり 牛乳	143
13	火	〈年少ジュース〉 野菜ジュース 牛肉とごぼうの混ぜ寿司・ささみのかわり揚げ うどのこまみそサラダ・けんちん汁・いちご	牛肉 鶏ささみ たまご みそ 油揚げ 豆腐 青のり わかめ	米 砂糖 小麦粉 しんじゆ 粉 じゃがいも こんにゃく 揚げ油 ごま油	野菜ジュース	34	黒糖くすもち	黒砂糖 砂糖 片栗粉 きんぴら	82
14	水	〈年少ジュース〉 オレンジジュース 〈午前おやつ〉 ヨーグルト 発芽玄米入りごはん・豆腐のステーキきのこのソースかけ 水菜と油揚げのごまサラダ・鶏ごぼ汁・抹茶ミルクゼリー	豆腐 油揚げ 鶏肉 セラチン じゃこ 鶏天 牛乳	米 玄米 小麦粉 片栗粉 砂糖 黒砂糖 油 パター ごま油	野菜ジュース	102	ウインナーチーズ蒸しパン牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 パター たまご ウインナー プロセステーズ 牛乳	174
15	木	〈年少ジュース〉 野菜ジュース ごはん・白身魚の野菜あんかけ・おかかポテト 和風カレースープ・グレープフルーツゼリー	ホキ 煎り節 ベーコン セラチン 青のり 鶏天	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 油 パター	野菜ジュース	34	ピザトースト	食パン マーガリン 油 ベーコン チーズ 玉葱 コーン	129
16	金	〈年少ジュース〉 ヤクルト ツナトースト・アスパラサラダ ビーンズシチュー・フルーツのヨーグルトかけ	ヤクルト	食パン じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ 油 マーガリン	にんじん さやいんげん チンゲンツァイ だけのこ 椎茸 もやし ごぼう だいこん ねぎ レモン グレープフルーツ	43	おかかおにぎり	米 煎り節 焼きのり	124
19	月	〈年少おやつ〉 クッキー まごわやさしい給食 枝豆ごはん・八丈島トビウオのしそ焼き・もやしのごま和え 貝だくさんスープ・リンゴゼリー	クッキー	米 パン粉 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	にんじん さやいんげん チンゲンツァイ 玉葱 椎茸 しょうが だいこん もやし キャベツ ねぎ りんごジュース	140	シュガートースト	食パン 砂糖 マーガリン	117
20	火	〈年少おやつ〉 バイロポテト 4月の野菜 たけのこ たけのこおこわ・大根の中華漬け キャベツと肉団子のスープ・やわらか杏仁豆腐	じゃがいも オリーブ油	米 小麦粉 片栗粉 はるさめ 砂糖 ごま油	にんじん こまつな しょうが 椎茸 だけのこ ねぎ コーン キャベツ だいこん えだめ	52	じゃがバター牛乳	じゃがいも パター 牛乳	107
21	水	〈おやつ〉 二色サンド ごはん・赤魚の粕漬け焼き・じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁・キウイフルーツ	食パン	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油	いちご ジャム フルーベリージャム	85	ソーセージマフィン	ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ たまご ウインナー パセリ 牛乳	163
22	木	〈年少おやつ〉 パナナ 麦ごはん・鶏のから揚げ 春キャベツのエビ塩サラダ・豆腐とわかめのみそ汁・カルピスカン	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ だし びわわめ 鶏天 カルピス	米 小麦粉 片栗粉 片栗粉 砂糖 揚げ油 ごま油	バナナ	34	桜えびのばりばりピザ	きょうざの皮 マヨネーズ チーズ さくらえび 刻み粉	96
23	金	〈年少おやつ〉 わかめおにぎり 山菜うどん・ポテトサラダ オレンジキャロット蒸しパン・牛乳	炊き込みわかめ 焼きのり	米	にんじん わらび しめじ 椎茸 ねぎ きゅうり コーン 玉葱 オレンジジュース	112	フルーツボンチ	砂糖 しめじ ミックスフルーツ	70
26	月	桜えびご飯・鯖のオニオンソースかけ 納豆和え・大根のみそ汁・パインゼリー	煎り節 鶏肉 油揚げ かまぼこ たまご 牛乳	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま油	みつば こまつな にんじん にんにく しょうが 玉葱 もやし だいこん ねぎ バインジュース	381	枝豆入りボンデケーキ牛乳	じゃがいも 小麦粉 キャベツ パーデン粉 枝豆 パルメザンチーズ 牛乳	112
27	火	発芽玄米入りごはん・豚肉のカレー焼き 枝豆サラダ・せんべい汁・小豆ミルクゼリー	豚肉 枝豆 大豆 鶏肉 セラチン 小豆 鶏天 牛乳	米 玄米 小麦粉 砂糖 納豆 せんべい 油	赤ピーマン にんじん こまつな きゅうり 舞茸 ビーマン コーン ごぼう だいこん ねぎ	388	マシュマロクラッカーサンド	クラッカー マシュマロ	120
28	水	〈おやつ〉 ビスケット・ジョア 大豆わかめごはん・じゃが芋のコロッケ 野菜のごま醤油かけ・吉野汁・カボチャプリン	大豆 鶏肉 たまご 鶏肉 油揚げ 豆腐 炊き込みわかめ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 かぼちゃのプリン 油 ごま	こまつな にんじん 玉葱 もやし だいこん 椎茸	157	ガーリックトースト牛乳	ソフトフランス マーガリン パセリ 牛乳	103
30	金	ブドウパン・じゃが芋とりんごのグラタン フロッキーサラダ・ミネストローネ・清美オレンジ	ベーコン 大豆 サワークリーム 牛乳 生クリーム チーズ	ぶどうパン 小麦粉 じゃがいも マカロニ 油 パター	フロッキー にんじん 赤ピーマン ホールトマト パセリ ねぎ りんご きゅうり 舞茸 ビーマン 玉葱 にんにく セロリー キャベツ 清美オレンジ	388	鮭おにぎり	米 鮭 焼きのり	134

ご入園、ご進級おめでとうございます。



*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

温かい春の日差しに包まれながら桜も咲き誇り、新年度が始まりました。新しいお友達に出会い、新しいお教室で始まる活動など、わくわくすることがたくさんあります。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、スタッフ一同、細心の注意を払い安全で美味しい給食づくりに取り組んでまいります。よろしくお願ひいたします。