

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)
			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				
6	木	中華風おこわ・もやしの中華和え エビ団子の中華スープ・オーギョーチー	豚肉 すけとうだ ら エビ たまご ゼラチン 干しえび わかめ	もち米 米 砂糖 片 栗粉 はるさめ ご ま油 ごま	にんじん こまつな しょう が 椎茸 だけこのねぎ コーン きゅうり もやし キャベツ レモン汁	259	焼きそば 牛乳	中華めん 油 豚 肉 青のり 牛乳 にんじん 玉葱 キャベツ もやし	157
7	金	塩昆布ごはん・いかの照り焼き ポテトと豆のサラダ・にら玉スープ・リンゴゼリー	大豆 いか たまご ゼラチン 塩昆布	米 玄米 小麦粉 片 栗粉 じゃがいも 砂糖 油 マヨネー ズ	赤ピーマン にら きゅうり 玉葱 しめじ りんご ジュース	341	ココアトースト	食パン 砂糖 マー ガリン	101
10	月	麦ごはん・鯖の幽庵焼き・カリカリじゃこサラダ 春キャベツのみそ汁・清見オレンジ	さわら 油揚げ 豆 腐 みそ じゃこ	米 麦 砂糖 じゃが いも ごま ごま油	にんじん ゆず キャベツ きゅうり ねぎ 清見オレンジ	290	マーマレードケーキ 牛乳	砂糖 小麦粉 ハ ター たまご 牛 乳 マーマレード ジャム	242
11	火	しらすと大葉のごはん・鶏の竜田揚げおろしポン酢かけ 野菜のごま醤油かけ・具だくさんスープ・アセロラゼリー	鶏肉 生揚げ ゼラ チン しらす わか め	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 揚げ 油 ごま	しそ 万能ねぎ こまつな にんじん チンゲンツアイ だいこん もやし 椎茸 しょうが ねぎ アセロラ ジュース	353	バイクドポテト	じゃがいも オ リーブ油	56
12	水	〈おやつ〉 パナナ			パナナ	34		食パン 砂糖 マー ガリン 牛乳	
		ごはん・錦卵・ごぼうサラダ・豆腐のあんかけ汁・ピーチゼリー	鶏肉 たまご ツナ 豆腐 ゼラチン ひ じき 寒天	米 砂糖 片栗粉 油 ごま マヨネー ズ	にんじん 水菜 玉葱 ごぼ う もやし 椎茸 ねぎ もも ジュース	330	シュガートースト 牛乳		187
13	木	ミルクパン・ハンバーグ・コーンポテト 野菜たっぷり豆乳スープ・甘夏	豚肉 牛肉 豆腐 た まご ベーコン 豆 乳 牛乳	ミルクパン パン 粉 じゃがいも 小 麦粉 油 バター	にんじん パセリ ブロッコ リー 玉葱 コーン キャベ ツ カリフラワー 甘夏	364	ゆかりおにぎり	米 焼きのり ゆ かり	115
14	金	大豆じゃこごはん・鯖のみそチーズ焼き ひじきと野菜のおかか和え・吉野汁・豆乳プリン	大豆 塩麹 みそ 削 り節 鶏肉 油揚げ 豆腐 ゼラチン 豆 乳 じゃこ チーズ ひじき 寒天	米 砂糖 片栗粉 ご ま	にんじん こまつな しょう が キャベツ だいこん 椎 茸	369	ボンデケージョ	じゃがいも 小麦 粉 キャッサバで ん粉 コーン パ ルメザンチーズ	103
17	月	五目うどん・ポテトサラダ・パインゼリー・牛乳	鶏肉 油揚げ さつ ま揚げ ゼラチン 寒天 牛乳	うどん じゃがい も 砂糖 油 マヨ ネーズ	にんじん こまつな ごぼ う だいこん ねぎ きゅうり コーン 玉葱 パインジュ ース	315	焼きおにぎり	米 みそ	124
18	火	5月のやさいグリーンピース グリーンピースごはん・豚肉の塩こうじ焼き 梅ひじき・けんちん汁・ジュースフルーツ	豚肉 油揚げ 豆腐 ひじき	米 塩麹 しらたき 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油 ご ま油	にんじん さやいんげん グ リーンピース 梅 ごぼ う だいこん ねぎ ジュー シーフルーツ	330	フルーツポンチ	砂糖 レモン汁 ミックスフルーツ	36
19	水	〈おやつ〉 プリン		プリン		101		コーンフレーク マシュマロ マー ガリン	
		まごわやさしい給食 新じゃがごはん・かじきの干草焼き・五目豆サラダ さやえんどうと豆腐のスープ・ブドウゼリー	めかじき みそ 枝 豆 大豆 ひよこま め 豆腐 油揚げ ゼ ラチン わかめ 寒 天	米 じゃがいも 小 麦粉 砂糖 片栗粉 ごま マヨネーズ 油	にんじん 万能ねぎ さやえ んどう コーン きゅうり キャベツ 玉葱 椎茸 しょう が ぶどうジュース	376	シリアルバー		102
20	木	5月のやさいそら豆 カレー・人参ツナサラダ・そら豆の塩茹で・ヨーグルト・牛乳	鶏肉 ツナ ヨーグ ルト 牛乳	米 じゃがいも 小 麦粉 油 バター ご ま	トマト にんじん にんにく しょうが 玉葱 りんご らっきょう そらまめ	459	マシュマロ クラッカーサンド	クラッカー マ シュマロ	73
21	金	ご飯・白身魚のレモンあんかけ・キャベツとじゃごまドレサラダ 大根とじゃが芋のみそ汁・ほうじ茶のプラマンジェ	ホキ 油揚げ みそ ゼラチン じゃこ 牛乳 生クリーム	米 小麦粉 砂糖 片 栗粉 じゃがいも 油 ごま ごま油	にんじん 赤ピーマン ほう れんそう 玉葱 黄ピーマン レモン キャベツ きゅうり しょうが だいこん ねぎ	373	二色サンド	食パン いちご ジャム ブルーベ リージャム	96
24	月	梅豆ごはん・揚げ出し豆腐・納豆和え・さつま汁・メロン	大豆 豆腐 納豆 鶏 肉 みそ	米 片栗粉 砂糖 さ つまいも ごま 揚 げ油	ゆかり にんじん こまつな 梅 えのきだけ しめじ も やし ごぼう 椎茸 だいこ ん ねぎ しょうが メロン	325	桜えびの ぱりぱりピザ 牛乳	ぎょうざの皮 マ ヨネーズ チーズ さくらえび のり 牛乳	148
25	火	マヨしらすトースト・リヨネーズポテト チキントマトスープ・カルピスカン	ベーコン 鶏肉 大 豆 しらす チーズ のり 寒天 カルピ ス	食パン じゃがい も 砂糖 マヨネー ズ 油	パセリ にんじん トマト 玉 葱 にんにく セロリー キャベツ	411	鶏そぼろおにぎり	米 砂糖 片栗粉 鶏ひき肉 焼きの り	131
26	水	〈おやつ〉 ビスケット・ショア	ショア	ビスケット		157		食パン 砂糖 チーズ	
		ごはん・鮭コロケ・野菜の生姜醤油かけ せんべい汁・グレープフルーツゼリー	さけ たまご 鶏肉 ゼラチン 寒天	米 じゃがいも 小 麦粉 パン粉 南部 せんべい 砂糖 油 ごま	万能ねぎ こまつな にんじ ん 玉葱 もやし しょうが ごぼう だいこん ねぎ し モン汁 グレープ フルーツ ジュース	331	チーズトースト		104
27	木	中華丼・大根の中華漬け・キウイフルーツ・牛乳	豚肉 エビ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油	にんじん こまつな しょう が にんにく たけのこ 椎 茸 はくさい だいこん かい フルーツ	341	お好み焼き	小麦粉 油 たま ご 削り節 さく らえび 青のり キャベツ	94
28	金	発芽玄米入りごはん・かつおのにんにく醤油かけ カラフルサラダ・豚汁・抹茶ミルクゼリー	かつお 大豆 豚肉 生揚げ みそ ゼラ チン 寒天 牛乳	米 玄米 砂糖 じゃ がいも さといも こんにゃく 黒砂 糖 片栗粉 マヨ ネーズ ごま油	赤ピーマン にんじん しょう が にんにく きゅうり 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	369	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 ウィンナー チーズ 牛乳	146
31	月	ごはん・豚ヒレ肉の味噌漬け焼き 大根の梅ドレサラダ・鶏ごぼう汁・マンゴーゼリー	豚肉 みそ 鶏肉 豆 腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 砂糖 ごま油	にんじん 万能ねぎ しょう が だいこん きゅうり 梅 ごぼう マンゴージュース	295	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	118

※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
栄養士 高橋知世

5月に入り、暖かく過ごしやすいなってきましたね。春は細菌やウイルスが活発になり、風邪を引きやすい季節と言われています。給食では、栄養たっぷりの旬の食材を使って献立をたてています。春が旬の野菜は体の中のウイルスをやっつける働きがあります。苦手なお友達も頑張って食べてみて下さい。また、手洗い・うがいを忘れずに、たくさん食べて毎日元気いっぱい過ごしましょう。

