

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				
1	木	じゃがごはん・豚肉の塩こうじ焼き ひじきと大豆の煮物・冬瓜とエビのスープ・パイナップル	豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 エビ ひじき	米 じゃがいも 塩麹 しらたき 砂糖 片栗粉 油	にんじん さやいんげん オクラ コーン とうがんと 椎茸 しょうが パイナップル	339	焼きそば	豚肉 青のり 中華めん 油 にんじん 玉葱 キャベツ もやし	90
2	金	菜飯ごはん・乾パンコロケ・野菜の生姜醤油かけ さつまいも汁・水ようかん	大豆 豚肉 たまご さつまいも 豆腐 あずき 菜飯の素 寒天	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油 揚げ油 乾パン	こまつな にんじん 玉葱 もやし しょうが 椎茸 だいこん ねぎ	381	桜えびのバリバリピザ	チーズ さくらえび 刻みのり きょうざの皮 マヨネーズ	81
5	月	ピザトースト・レーズンサラダ・ホワイトシチュー・フルーツポンチ	ベーコン 鶏肉 チーズ 牛乳 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン 油 バター	ピーマン にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり 干しぶどう しめじ レモン汁 ミックスフルーツ	408	鶏そぼろおにぎり 牛乳	鶏肉 焼きのり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	198
6	火	七夕ごはん・えびの焼売・枝豆サラダ そうめん汁・きらきらゼリー	ちりしらかまぼこ 鶏肉 エビ たまご 枝豆 大豆 セラチン 炊き込み わかめ	米 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 そうめん 花巻 ごま油 油	赤ピーマン にんじん 水菜 オクラ コーン 玉葱 ねぎ だけこのしょうが きゅうり 黄ピーマン 椎茸 ぶどうジュース レモン汁 ナタデココ	391	シュガートースト	パン 砂糖 マーガリン	120
7	水	〈おやつ〉 ヨーグルト ごはん・いわしの南蛮漬け・押し麦のサラダ 夏野菜のみそ汁・豆乳プリン	ヨーグルト いわし 油揚げ みそ セラチン 豆腐 寒天	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 麦 じゃがいも 揚げ油 油	にんじん 赤ピーマン オクラ こまつな 玉葱 きゅうり コーン なす ねぎ	54 390	フルーツポンチ	砂糖 レモン汁 ミックスフルーツ	36
8	木	7月のやさいトマト・とうもろこし とうもろこしごはん・豆腐のステーキのソースかけ じゃがいものシャキシャキ和え・トマトと卵のスープ・メロン	枝豆 豆腐 削り節 たまご	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 バター	にんじん トマト コーン にんにく しめじ えのきたけ きゅうり 玉葱 レタス メロン	292	野菜パンケーキ 牛乳	豆乳 牛乳 小麦粉 砂糖 メーブルシロップ マーガリン にんじん ほうれんそう	188
9	金	ジューシー・チキアギー・ゴーヤチャンプルー もずくのスープ・オレンジゼリー	豚肉 すけとうだら みそ たまご 豆腐 削り節 セラチン 昆布 もずく	米 砂糖 片栗粉 油揚げ油	にんじん オクラ しょうが 椎茸 こぼろ にがり オレンジジュース	352	蒸しとうもろこし	とうもろこし	30
12	月	発芽玄米入りごはん・お魚ハンバーグ・夏野菜のあんかけ 五目豆サラダ・和風カレースープ・パインゼリー	とびうお まいわし 豆腐 たまご 枝豆 大豆 ひよこめめ ベーコン セラチン 牛乳 寒天	米 玄米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油	赤ピーマン にんじん チンゲンツァイ 玉葱 なす スズキニ 黄ピーマン きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ バインジュース	368	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	131
13	火	8月のやさいきゅうり・枝豆 枝豆ごはん・中華風卵焼き・きゅうりの甘酢漬け 中華スープ・すいか	枝豆 たまご 鶏肉 わかめ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも はるさめ 油 ごま油	にんじん 万能ねぎ チンゲンツァイ だけこの椎茸 きゅうり だいこん しょうが 玉葱 もやし きくらげ すいか	305	黒糖くすもち	きな粉 黒砂糖 砂糖 片栗粉	82
14	水	〈おやつ〉 ビスケット・ジョア 塩昆布ごはん・チキン南蛮・竹輪と野菜の和え物 キャベツのみそ汁・アセロラゼリー	ジョア 大豆 鶏肉 たまご 竹輪 削り節 油揚げ 豆腐 みそ セラチン 塩 昆布 寒天	米 玄米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 マヨネーズ	ハセリ にんじん 玉葱 キャベツ もやし ねぎ アセロラジュース	157 382	のり塩ポテト	青のり じゃがいも オリブ油 油	68
15	木	ごはん・太刀魚の梅しそかけ・ひじきと野菜おかか和え 吉野汁・ブドウゼリー	たちうお 削り節 鶏肉 油揚げ 豆腐 セラチン ひじき 寒天	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 砂糖 油	しそ にんじん 梅 キャベツ だいこん 椎茸 ぶどうストレートジュース	341	チーズトースト	食パン チーズ 砂糖	104
16	金	肉みそうどん・ポテトと豆のサラダ フルーツのヨーグルトかけ・牛乳	豚肉 みそ テンメン シャン 大豆 ヨーグルト 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油 マヨネーズ	赤ピーマン しょうが にんにく 椎茸 玉葱 だけこのねぎ きゅうり もやし ミックスフルーツ	374	おかかおにぎり	削り節 焼きのり 米	127
19	月	まごわやさしい給食 大豆わかめごはん・鮭のごま焼き・卵の花 じゃが芋とキノコのスープ・ほうじ茶ブラマンジェ	大豆 さけ おから 竹輪 削り節 豆腐 セラチン 炊き込みわかめ 牛乳 生クリーム	米 砂糖 じゃがいも ごま油	にんじん しょうが ごぼう 椎茸 しめじ えのきたけ ねぎ	358	枝豆入りボンデケーキ	枝豆 パルメザンチーズ じゃがいも 小麦粉 キャッサバでん粉	115
20	火	夏野菜のドライカレー・ポテトサラダ・甘夏ゼリー・牛乳	豚肉 牛肉 セラチン 牛乳 寒天	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 バター マヨネーズ	にんじん 青ピーマン がぼちゃ 赤ピーマン にんにく しょうが セロリ 玉葱 マッシュルーム りんご なす スズキニ 黄ピーマン きゅうり コーン レモン汁 甘夏	451	フレンチトースト	たまご 牛乳 食パン 砂糖 マーガリン	144
21	水	〈終業式〉 リンゴジュース ごはん・カジキのりチーズ春巻き・お浸し なめこのみそ汁・プラム	めかじき 削り節 油揚げ 豆腐 みそ プロセスチーズのり	米 春巻きの皮 じゃがいも 揚げ油	こまつな にんじん しめじ もやし なめこ ねぎ プラム	86 339	マシュマロクラッカーサンド	クラッカー マシュマロ	73
26	月	ごはん・鶏肉のカレー焼き・カラフルサラダ せんべい汁・小豆ミルクゼリー	鶏肉 大豆 セラチン 小豆 寒天 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 南部せんべい マヨネーズ	赤ピーマン にんじん こまつな きゅうり 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	360	お好み焼き 牛乳	たまご 削り節 さくらえび 青のり 牛乳 小麦粉 油 キャベツ	161
27	火	大豆じゃこごはん・かつおの竜田揚げおろしポン酢かけ 肉じゃが・貝だくさんスープ・リンゴゼリー	大豆 かつお 豚肉 生揚げ セラチン じゃこ わかめ 寒天	米 片栗粉 しらたき じゃがいも 砂糖 ごま油 揚げ油	万能ねぎ にんじん さやいんげん チンゲンツァイ だいこん 玉葱 椎茸 しょうが ねぎ りんごジュース	378	シリアルバー	コーンフレーク マシュマロ マーガリン	102
28	水	トマトクリームスパゲティ・スティック野菜 キウイフルーツ・牛乳	鶏肉 エビ 牛乳 生クリーム 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油 マーガリン	トマト ブロッコリー にんにく にんにく 玉葱 マッシュルーム だいこん きゅうり 切りフルーツ	403	ねぎみそおにぎり	みそ 米 ごま油 ねぎ	124
29	木	麦ごはん・豆腐とひじきのハンバーグ 野菜ときこのお浸し・じゃが芋と大根のみそ汁・カルピスカ	豚肉 牛肉 豆腐 たまご 削り節 油揚げ みそ ひじき 牛乳 寒天 カルピス	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも 油	にんじん ほうれんそう こまつな 玉葱 もやし しめじ えのきたけ だいこん ねぎ	363	きな粉クリームサンド	きな粉 牛乳 食パン 砂糖 小麦粉	90
30	金	ゆかりごはん・いかの一枚揚げ・芋のきんぴら かきたま汁・キャロットゼリー	大豆 いか 豆腐 たまご セラチン	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油 油 ごま油	ゆかり にんじん さやいんげん チンゲンツァイ しょうが ごぼう 椎茸 オレンジジュース	375	ブルーベリーケーキ	たまご 牛乳 砂糖 小麦粉 バター マーガリン フルーベリージャム	178

夏本番になりましたね。急に気温が上がり、体が慣れない疲れやすくなります。新型コロナウイルスもまだまだ油断できません。楽しい夏休みを過ごすために朝・昼・晩三食食べて体調管理をしっかりと整え、元気に終業式を迎えましょう。夏の旬の食材は、トマト・かぼちゃ・ナス・ピーマン・オクラ・スイカなど彩りがとても豊かです。また、水分も多く含まれているので脱水症状を予防したり、熱くなりすぎた体温を下げるはたらきもあります。夏の旬の食材を食べて元気よく夏を乗り越えましょう！

※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