

# 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				
2	月	梅豆ごはん・ひじき入り和風コロッケ 竹輪と野菜の和え物・オクラと豆腐のスープ・プラム	大豆 たまご 竹輪 削り節 豆腐 ひじき	米 砂糖 しらたき じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごまごま油	ゆかり にんじん オクラ 梅 ごぼう 椎茸 キャベツ もやし しめじ だいこん プラム	307	バイクドポテト	じゃがいも オリーブ 油	56
3	火	冷しゃぶサラダうどん・わかめきゅうりの酢の物 グレープフルーツゼリー・牛乳	削り節 豚肉 ゼラチン わ かめ 寒天 牛乳	うどん 砂糖 油 ごま油 練 りごまごま	にんじん しょうが キャベツ もやし きゅうり レモン グレ ープフルーツ	318	ゆかりおにぎり	米 ゆかり 焼きの り	115
4	水	枝豆ごはん・アジフライ・じゃが芋のそぼろ煮 なすのみそ汁・ブドウゼリー	枝豆 あじ たまご 豚肉 生 揚げ みそ ゼラチン 寒天	米 小麦粉 パン粉 じゃがい も 砂糖 揚げ油	さやいんげん しょうが なす ねぎ ぶどうジュース	383	ピザトースト	食パン マーガリン 油 玉葱 ホール コーン ベーコン チーズ	118
5	木	ごはん・鶏肉のごまだれかけ ひじきと野菜のおかか和え・けんちん汁・オレンジ	鶏肉 みそ 削り節 油揚げ 豆腐 ひじき	米 砂糖 片栗粉 じゃがい も こんにゃく ごま油 ご ま	にんじん しょうが ねぎ キャベツ ごぼう だいこん ネーブル	312	蒸しとうもろこし	とうもろこし	30
6	金	ごはん・竹輪の二色揚げ・肉じゃが 和風カレースープ・パインゼリー	竹輪 たまご 豚肉 ベー コン ゼラチン のり 寒天	米 小麦粉 しらたき じゃ がいも 砂糖 揚げ油	にんじん さやいんげん チン ゲンツアイ 玉葱 ごぼう だ いこん ねぎ パインジュース	369	ソーセージマフィ ン 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ パセリ たまご ウィンナー 牛乳	213
10	火	大豆わかめごはん・太刀魚の梅みそマヨ焼き 野菜のごま醤油かけ・すまし汁・アセロラゼリー	大豆 たちうお みそ 豆腐 ちらし かまぼこ ゼラチン 炊き込みわかめ 昆布 寒 天	米 砂糖 マヨネーズ ごま ごま	しそ ごまつな にんじん み つば 梅 もやし しめじ アセ ロラジュース	333	シュガートースト 牛乳	食パン 砂糖 マーガ リン 牛乳	187
11	水	ツナトースト・枝豆サラダ ビーンズシチュー・フルーツポンチ	まぐろ 枝豆 大豆 豚肉	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ 油 マーガリン	赤ピーマン にんじん トマト パセリ レモン 玉葱 きゅう り 黄ピーマン コーン ミッ クスフルーツ	458	焼きおにぎり	米 みそ	124
12	木	ごはん・豚肉の生姜炒め・じゃがいものシャキシャキ和え なめこのみそ汁・ピーチゼリー	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ゼ ラチン 寒天	米 じゃがいも 砂糖 油 ご ま油	にんじん ごまつな 玉葱 しょうが きゅうり なめこ ねぎ ももジュース	383	黒糖くずもち	黒砂糖 砂糖 片栗粉 きな粉	82
13	金	発芽玄米入りごはん・かつおのにんにく醤油かけ カリカリじゃこサラダ・鶏ごぼう汁・ほうじ茶ブラン ジェ	かつお 鶏肉 豆腐 ゼラチ ン じゃこ 牛乳 生クリー ム	米 玄米 砂糖 ごまごま油	にんじん 万能ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	337	ウィンナーチーズ 蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 パター た まご ウィンナー 牛乳 プロセスチ ーズ	224
16	月	夏野菜のトマトスパゲティ・ポテトと豆のサラダ すいか・牛乳	豚肉 大豆 ハルメサン チーズ 牛乳	スパゲティ 砂糖 片栗 粉 じゃがいも 油 オリー ブ油 マヨネーズ	トマト 赤ピーマン にんに く 玉葱 マッシュルーム なす 黄ピーマン スクッキー きゅ うり すいか	387	おかかおにぎり	米 削り節 焼きの り	127
17	火	ごはん・鮭の香味揚げ・納豆和え 夏野菜のみそ汁・カルピスかん	さけ 納豆 油揚げ みそ 寒天 カルピス	米 片栗粉 じゃがいも 砂 糖 揚げ油 ごま油	ごまつな にんじん オクラ しょうが ねぎ にんにく も やし なす	342	枝豆入り ボンデケーキ	じゃがいも 小麦粉 キャッサバでん粉 枝豆 ハルメサン チーズ	115
18	水	麦ごはん・つくね焼・いんげんのごま和え 豆腐のあんかけ汁・小豆ミルクゼリー	豆腐 鶏肉 たまご ゼラチ ン 小豆 寒天 牛乳	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま	にんじん さやいんげん しょ うが ねぎ もやし 椎茸	340	マシュマロ クラッカーサンド	クラッカー マシュ マロ	73
19	木	<b>まごわやさしい給食</b> 塩昆布ごはん・鯖のオニオンソースかけ 磯浸し・五目汁・メロン	大豆 鯖 豆腐 塩昆布 焼き のり	米 玄米 小麦粉 砂糖 じゃ がいも ごま油 ごま	にんじん ごまつな 万能ねぎ にんにく しょうが 玉葱 も やし だいこん 椎茸 だけの こメロン	327	チーズトースト	食パン 砂糖 チーズ	104
20	金	麦ごはん・マーボー豆腐・大根の中華漬け やわらか杏仁豆腐・牛乳	豚肉 豆腐 ゼラチン 寒天 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ご ま油	にんじん しょうが にんに く ねぎ 椎茸 だけの だい こん えだまめ	390	お好み焼き	小麦粉 油 キャベ ツ たまご 削り節 さくらえび 青のり	94
23	月	ごはん・めかじきの梅おろしかけ 水菜と油揚げのごまサラダ・吉野汁・リンゴゼリー	鯖 油揚げ 鶏肉 豆腐 ゼラ チン じゃこ 寒天	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	水菜 にんじん ごまつな に んにく しょうが 玉葱 だい こん きゅうり 椎茸 りんご ジュース	369	桜えびの パリパリピザ 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
24	火	ブドウパン・トマトソースハンバーグ ポテトサラダ・ベーコンスープ・フルーツのヨーグルトか け	豚肉 牛肉 たまご ベー コン 牛乳 ヨーグルト	ぶどうパン パン粉 じゃ がいも 油 マヨネーズ	にんじん ごまつな 玉葱 きゅうり コーン キャベツ ミックスフルーツ	387	鶏そぼろおにぎり	米 砂糖 片栗粉 鶏 肉 焼きのり	131
25	水	大豆じゃこごはん・いわしのかば焼き風 大根の梅ドレサラダ・かきたま汁・オレンジゼリー	大豆 いわし 豆腐 たま ご ゼラチン じゃこ	米 片栗粉 じゃがいも 砂 糖 ごま 揚げ油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ だ いこん きゅうり 梅 椎茸 オ レンジジュース	373	シリアルバー 牛乳	コーンフレーク マ シュマロ マーガ リン 牛乳	169
26	木	発芽玄米入りごはん・錦卵・五目豆 じゃが芋と大根のみそ汁・抹茶ミルクゼリー	鶏肉 たまご 大豆 油揚げ みそ ゼラチン ひじき 寒 天 牛乳	米 玄米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 黒砂糖 片栗 粉 油	にんじん ごまつな 玉葱 ご ぼう れんこん だいこん ね ぎ	386	ガーリックトース ト	ソフトフランス マーガリン パセリ	106
27	金	ごはん・いかの照り焼き・カラフルサラダ せんべい汁・パイナップル	豆腐 鶏肉 たまご	米 パン粉 砂糖 片栗粉 南部せんべい ごま	にんじん さやいんげん ごま つな しょうが ねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん パイナップル	339	マーマレードケー キ	砂糖 小麦粉 パター マーマレード た まご 牛乳	175
30	月	菜飯ごはん・白身魚の野菜あんかけ・じゃが芋と白滝の煮 物 豆腐とわかめのみそ汁・レモンゼリー	大豆 ホキ 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 菜飯の素 わかめ 寒天	米 片栗粉 じゃがいも し らたき 砂糖 揚げ油 ごま 油	ごまつな にんじん さやえん どう さやいんげん だけの 椎茸 もやし ねぎ レモン	366	焼きそば	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	90
31	火	肉うどん・小松菜と油揚げのお浸し・豆乳プリン・牛乳	牛肉 油揚げ 削り節 ゼラ チン 豆乳 寒天 牛乳	うどん 砂糖 油	にんじん 葉ねぎ ほうれんそ う ごまつな しょうが 玉葱 もやし	318	ねぎみそおにぎり	米 ごま油 ねぎ みそ	124

※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

8月になると暑さがより厳しくなります。夏の暑さに負けない為にも、食事はとても大切です。夏休み中家にいる時間も多くなり、つい間食が増えてしまい冷たい飲み物やアイスを食べる機会が多くなります。そこから胃に負担がかかったり、家と外の気温差で夏バテになったりと体調を崩しやすくなります。夏休み楽しく過ごすためにも早寝早起き、3食しっかり食べて毎日元気に過ごしましょう！

