

2021



献立表



新渡戸文化子ども園 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	水	〈始業式〉 リンゴジュース			リンゴジュース	46	オレンジキャラット 蒸しパン	小麦粉 砂糖 パター じんじん オレンジジュース たまご 牛乳	122
		ごはん・かつおの竜田揚げおろしポン酢かけ 竹輪と野菜の和え物・和風カレースープ・ブラム	かつお 竹輪 削り節 ベーコン	米 片栗粉 じゃがいも 揚げ油	万能ねぎ じんじん チンゲンツァイ だいこん キャベツ もやし ごぼう ねぎ フラム	295			
2	木	中華丼・中華風きゅうりの甘酢漬け・マンゴーゼリー・牛乳	豚肉 エビ セラチン わかめ 牛乳 生クリーム	米 砂糖 油 ごま油	じんじん こまつな しょうが にんにく だれのご 雑豆 はくさい きゅうり だいこん マンゴー ジュース	372	ココアトースト	食パン 砂糖 マーガリン ココア	101
3	金	麦ごはん・鯖のみそチーズ焼き 五目豆サラダ・かきたま汁・ブドウゼリー	鯖 みそ 枝豆 大豆 ひよこまめ 豆腐 たまご セラチン チーズ 寒天	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油	じんじん チンゲンツァイ しょうが きゅうり キャベツ 玉葱 雑豆 ぶどうジュース	376	ボンデケーキ	じゃがいも 小麦粉 キャベツ だいこん コーン ハルメク チーズ	103
6	月	大豆わかめごはん・豚肉の塩こうじ焼き 肉じゃが・青菜と豆腐のスープ・ブルー	大豆 豚肉 豆腐 炊き込みわかめ	米 塩麹 しらたき じゃがいも 砂糖 片栗粉	じんじん さやいんげん チンゲンツァイ 玉葱 雑豆 しょうが ブルー	329	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 パセリ たまご ウィンナー 牛乳	146
7	火	発芽玄米入りごはん・赤魚の粕漬け焼き ひじきと大豆の煮物・五目汁・ほうじ茶ブラムンジェ	あかうお みそ 油揚げ 大豆 豆腐 セラチン ひじき 牛乳 生クリーム	米 玄米 しらたき じゃがいも 砂糖 油	じんじん さやいんげん 万能ねぎ だいこん 雑豆 だれのご	363	ブルーベリーケーキ 牛乳	砂糖 小麦粉 パター マーガリン ブルーベリー ジェム たまご 牛乳	245
8	水	〈おやつ〉 ビスケット・ジョア	ジョア	ビスケット		157	シュガートースト	食パン 砂糖 マーガリン	120
		黒豆ごはん・さつま揚げ・カラフルサラダ 大根とじゃが芋もみそ汁・リンゴゼリー	黒豆 すけとうら まいわけ みそ たまご 大豆 油揚げ みそ セラチン 昆布 寒天	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 揚げ油 マヨネーズ	じんじん 赤ピーマン こまつな ごぼう ねぎ しょうが きゅうり 玉葱 だいこん りんご ジュース	360			
9	木	ホットドック・バジルサラダ チキントマトスープ・ヨーグルト	ウィンナー 鶏肉 大豆 ヨーグルト	コッパン 砂糖 じゃがいも マーガリン 油	じんじん プロックリー トマト パセリ キャベツ だいこん きゅうり 玉葱 にんにく セロリ	387	おかかおにぎり 牛乳	米 削り節 のり 牛乳	194
10	金	菜飯ごはん・ホタテとほうれん草入り卵焼き おかかポテト・冬瓜のスープ・グレープフルーツゼリー	大豆 たまご ほたて 削り節 鶏肉 豆腐 セラチン 菜飯の葉 青のり 寒天	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 パター	こまつな ほうれん草 さやえんどう とうがらし しょうが レモン汁 グレープフルーツ	358	フルーツポンチ	砂糖 レモン汁 ミックスフルーツ	36
13	月	ごはん・豆腐のステーキきのこソースかけ ポテトと豆のサラダ・キャベツのみそ汁・豆乳プリン	豆腐 大豆 油揚げ みそ セラチン 豆乳 寒天	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 パター マヨネーズ	赤ピーマン にんにく しめじ えのきだけ きゅうり 玉葱 キャベツ ねぎ	366	フレンチトースト 牛乳	食パン 砂糖 マーガリン たまご 牛乳	211
14	火	9月のやさいくり・かぼちゃ 栗ごはん・ホキのもみじ焼き・かぼちゃの煮物 豆腐のあんかけ汁・なし	ホキ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 ぐり ごま マヨネーズ	じんじん かぼちゃ 雑豆 もやし ねぎ なし	320	黒糖くずもち	黒砂糖 砂糖 片栗粉 きな粉	82
15	水	〈おやつ〉 二色サンド	いかに 鶏肉 豆腐 セラチン 乾わかめ	食パン	いちごジャム ブルーベリージャム	85	シリアルバー 牛乳	コーンフレーク マッシュロ マーガリン 牛乳	169
		麦ごはん・いかの甘酢あんかけ・わかめサラダ 鶏ごぼう汁・オレンジゼリー	米 小麦粉 片栗粉 揚げ油 ごま油 ごま	じんじん 青ピーマン 万能ねぎ 玉葱 赤ピーマン きゅうり れんこん さやいんげん しょうが ねぎ ごぼう だいこん オレンジジュース	311				
16	木	ミルクパン・ナゲット・スティック野菜 ベーコンスープ・ミルクティーゼリー	鶏肉 たまご ベーコン セラチン ハルメク チーズ 牛乳	ミルクパン 小麦粉 片栗粉 砂糖 揚げ油	じんじん こまつな だいこん きゅうり スナッペン とうろ 玉葱 キャベツ	449	わかめおにぎり	米 炊き込みわかめ のり	125
17	金	まごわやさしい給食 梅わかめじゃこごはん・さんまの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮・秋の里汁・キウイフルーツ	大豆 さんま 豚肉 豆腐 炊き込みわかめ じゃこ	米 じゃがいも 砂糖 さといも 片栗粉 油	さやいんげん 梅 しょうが 雑豆 しめじ だいこん ねぎ 竹輪 フラム	373	お好み焼き	小麦粉 油 キャベツ たまご 削り節 さくらんぼ 青のり	94
21	火	さつま芋と小豆のごはん・月見つくね・お浸し 豆腐とわかめのみそ汁・カルピスかん	あずき 豆腐 鶏肉 たまご ずしら 削り節 油揚げ みそ わかめ 寒天 カルピス	米 さつまいも パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま	こまつな じんじん しょうが ねぎ もやし	362	のり塩ポテト	じゃがいも オリーブ油 青のり	68
22	水	〈おやつ〉 パナナ			バナナ	34	チーズトースト 牛乳	食パン 砂糖 チーズ 牛乳	171
		塩昆布ごはん・太刀魚のフライ・じゃがいものシャキシャキ和 和風カレースープ・ピーチゼリー	大豆 たらちね たまご 生揚げ セラチン 塩昆布 わかめ 寒天	米 玄米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油	じんじん チンゲンツァイ きゅうり 玉葱 雑豆 しょうが ねぎ もやし ジュース	373			
24	金	発芽玄米入りごはん・鶏の照り焼き 枝豆サラダ・吉野汁・りんご	鶏肉 枝豆 大豆 油揚げ 豆腐	米 玄米 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	赤ピーマン じんじん こまつな きゅうり 黄ピーマン コーン だいこん 雑豆 りんご	360	マッシュマロ クラッカーサンド	クラッカー マッシュマロ	73
27	月	ごはん・竹輪のチーズ磯辺揚げ・納豆和え せんべい汁・アセロラゼリー	竹輪 たまご 納豆 鶏肉 セラチン フロセスチーズ 青のり 寒天	米 小麦粉 南部せんべい 砂糖 揚げ油	こまつな じんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ アセロラジュース	371	焼きそば	中華めん 油 じんじん 玉葱 キャベツ もやし 豚肉 青のり	90
28	火	大豆じゃこごはん・ひじきと野菜のおかか和え つみれ汁・抹茶ミルクゼリー	大豆 削り節 すけとうら まいわけ たまご みそ 豆腐 セラチン じゃこ ひじき 寒天 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 黒砂糖 ごま	じんじん こまつな キャベツ しょうが ねぎ ごぼう だいこん 雑豆	287	秋いっぱい 蒸しパン 牛乳	小麦粉 砂糖 さつまいも パター 油 りんご 干し豆 とうろ たまご 牛乳 生クリーム	204
29	水	〈おやつ〉 プリン	めかじき みそ セラチン 寒天	カボチャプリン		101	焼きおにぎり	米 赤みそ	124
		麦ごはん・かじきの干草焼き・れんこんのサラダ きのこ汁・レモンゼリー	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 マヨネーズ 油 ごま油	じんじん 万能ねぎ れんこん だいこん えだまめ きゅうり 玉葱 雑豆 えのきだけ しめじ レモン汁	364				
30	木	鮭のクリームスパゲティ・ポテトサラダ・柿・牛乳	ベーコン さけ エビ 牛乳 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも 油 パター マヨネーズ	プロックリー じんじん 玉葱 マッシュルーム きゅうり コーン ねぎ	440	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

※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

9月に入り新学期が始まりました。残暑は残りますが、過ごしやすい気候に移り変わり始めます。また、夏の疲れが出やすい時期でもあるので体調管理を行い、規則正しい睡眠・食事は引き続き行いましょう。給食で使われる食材もこれから秋の食材がたくさん出てきます。お楽しみに!

