

2021年 5月 早苗幼稚園 給食献立表

献立		食品名				栄養量							
		赤		黄		緑		アレルギー		乳児 幼児			
		血・肉・骨をつくる		熱・力のもとになる		体調をととのえる		3品目					
6 (木)	① たけのこご飯	鶏肉、油揚げ		米		たけのこ			エネルギー	353	360	kcal	
	② 照り焼き風豆腐ハンバーグ	鶏肉、豆腐、おから		片栗粉		玉葱、人参、にんにく、しょうが			タンパク質	11.3	11.2	g	
	③ オクラのゴマ和え			ゴマ		オクラ、人参			脂質	8.6	8.1	g	
	④ 里芋のみそ汁			里芋、みそ		人参、ごぼう、葱			食塩相当量	1.9	2.1	g	
	● カルルス、牛乳	牛乳		小麦粉、でん粉				乳、小麦					
	★ スマイルポテト			じゃが芋									
7 (金)	① ミートスパゲティ	鶏ミンチ		スパゲティ、米粉		玉葱、人参、ケチャップ、ウスターソース		小麦	エネルギー	332	347	kcal	
	② ほうれん草サラダ			マヨドレ		ほうれん草、人参、コーン			タンパク質	14.7	16.0	g	
	③ 豆乳スープ	豆乳、鶏肉				玉葱、人参、しめじ、パセリ			脂質	8.5	8.5	g	
	● ぼたぼた焼、牛乳	牛乳		米、でん粉					乳				
	★ おかかおにぎり	鰹節		米									
									食塩相当量	1.9	1.9	g	
10 (月)	① ご飯			米					エネルギー	348	361	kcal	
	② さばの照り煮	さば				生姜			タンパク質	14.6	16.0	g	
	③ ブロッコリーのおかか和え	かつお節				ブロッコリー、人参			脂質	9.7	9.1	g	
	④ 五目汁	わかめ				人参、大根、ごぼう、葱			食塩相当量	1.0	1.2	g	
	● 黒糖かりんとう、牛乳	牛乳		小麦粉、黒糖、はちみつ				乳、小麦					
	★ レーズン米粉蒸しパン	豆乳		米粉、ベーキングパウダー		レーズン							
11 (火)	① いりこ菜ご飯	しらす		米、ゴマ		青菜			エネルギー	329	335	kcal	
	② 関東煮	鶏肉、ちくわ、厚揚げ		こんにゃく、里芋		大根			タンパク質	13.3	13.9	g	
	③ 白菜の昆布和え	塩昆布		ゴマ油		白菜、人参、もやし、きゅうり			脂質	6.2	5.7	g	
	④ 玉葱のみそ汁	油揚げ		みそ		玉葱、人参、葱			食塩相当量	2.1	2.2	g	
	● りんご、牛乳	牛乳				りんご		乳					
	★ きなこマカロニ	きなこ		マカロニ				小麦					
12 (水)	① みそラーメン	豚肉		中華麺、みそ		白菜、青梗菜、もやし、人参、コーン		小麦	エネルギー	516	576	kcal	
	② しゅうまい	豚肉、鶏肉		小麦粉、みそ		玉葱、しょうが			タンパク質	17.6	19.5	g	
	③ フルーツポンチ					みかん、パイナップル、黄桃			脂質	8.9	8.4	g	
	● サラダうす焼、牛乳	牛乳		米、魚介エキス調味料、たんぱく加水分解物					乳、小麦				
	★ ゴマ団子	つぶあん		ゴマ、もち米									
									食塩相当量	2.1	2.2	g	
13 (木)	① ご飯			米					エネルギー	355	375	kcal	
	② 肉じゃが	豚肉		じゃが芋、糸こんにゃく		人参、玉葱、いんげん			タンパク質	13.8	15.0	g	
	③ もやしのおかか和え	かつお節				もやし、ほうれん草、人参			脂質	7.3	6.6	g	
	④ えのきのすまし汁					えのき、人参、玉葱、葱			食塩相当量	1.0	1.1	g	
	● オレンジ、牛乳	牛乳				オレンジ		乳					
	★ リッツサンド			リッツ		いちごジャム		小麦					
14 (金)	① スタミナ丼	牛肉		米		キャベツ、玉葱、人参、3色ピーマン、生姜、にんにく			エネルギー	496	560	kcal	
	② 中華ポテト			さつまいも					タンパク質	13.3	14.3	g	
	③ 青梗菜スープ					青梗菜、玉葱、人参、えのき			脂質	18.0	19.1	g	
	● ぼんち揚、牛乳	牛乳、かつおだし粉末		米、でん粉					乳				
	★ チヂミ			米粉、ゴマ油		ニラ、人参							
									食塩相当量	2.0	2.0	g	
17 (月)	① ご飯			米					エネルギー	395	386	kcal	
	② さわらのゴマみそ焼き	さわら		ゴマ、みそ		葱			タンパク質	17.1	18.8	g	
	③ 千切り大根の煮物	油揚げ		ゴマ油		千切り大根、人参、いんげん			脂質	11.5	8.4	g	
	④ 鶏とごぼうのすまし汁	鶏肉				ごぼう、人参、葱			食塩相当量	1.4	1.3	g	
	● ぱりんご、牛乳	牛乳		米、でん粉、植物レシチン				乳					
	★ コンソメポテトフライ			じゃが芋									
18 (火)	① ご飯			米					エネルギー	375	384	kcal	
	② すき焼き風煮	牛肉		こんにゃく		白菜、人参、白葱、小松菜			タンパク質	14.7	15.8	g	
	③ もやしときゅうりのゆかり和え					もやし、きゅうり、ゆかり			脂質	9.8	9.9	g	
	④ 豆腐のみそ汁	豆腐		みそ		玉葱、人参、葱			食塩相当量	1.6	1.7	g	
	● パナナ、牛乳	牛乳				パナナ		乳					
	★ フルーツポンチ					みかん、パイナップル、黄桃							