

空とぶくじら幼稚園 こんだて表

3才以上児

2021年5月1日～2021年5月31日

日付	給食	15時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂肪
1(土)	麻婆豆腐丼 マカロニサラダ	おにぎり	豆腐(木綿) 大豆(国産)ゆで	玄米 ごま油 かたくり粉 マカロニ	にんじん しいたけ(干、乾)にら たまねぎ にんにく しょう	塩(食塩) みそ(麦) しょうゆ(こいくち) 酒・上撰 豆乳マヨ	535kcal 16.1g 9.7g
6(木)	ゆで大豆のミートソース オニオンスープ ツナサラダ いりこ	ラスク	大豆(国産)ゆで ツナ缶(水煮)ルーかつお節 煮干し	スバゲティ オリーブ油 ごま油 かたくり粉 フランスパン	たまねぎ にんじん トマト100%ジュース トマト(缶詰) ホール とうもろ	ケチャップ てんさい糖 ローリエ 塩(食塩) みそ(麦) しょう	611kcal 28.0g 14.0g
7(金)	玄米ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしとわかめの酢の物 フルーツ	あべかわマカロニ	豆腐(木綿) 大豆(国産)ゆで わかめ(乾燥、素干し) きな粉	玄米 ごま油 かたくり粉 ごま(いりごま) マカロニ	キャベツ しめじ(ぶなしめじ) にんじん ねぎ(白) しょうが し	塩(食塩) だし(昆布) だし(しいたけ) しょうゆ(うすくち) こ	506kcal 18.7g 13.2g
8(土)	厚揚げの八宝菜丼風 大根サラダ	青菜おにぎり	厚揚げ	米・半つき米 ごま油 かたくり粉 玄米 ごま(いりごま)	キャベツ にんじん しいたけ(干、乾) 黒きくらげ たまねぎ	だし(昆布) だし(しいたけ) しょうゆ(こいくち) しょうゆ(うすくち) しょうゆ(うすくち)	558kcal 14.3g 11.4g
10(月)	玄米ご飯 味噌汁 車麩のカツ梅納豆 フルーツ	黒糖蒸しパン	わかめ(乾燥、素干し) 煮干し かつお節 納豆(糸引納豆) 豆乳 あおのり(素干し)	玄米 ごま油 ふ・車 中力粉(1等) パン粉 なたね油 ねり	玄米 じゃがいも ねぎ(白) 大根 たまねぎ 梅干し パナナ	塩(食塩) みそ(麦) 水 しょうゆ(こいくち) みりん 風調味料 梅	691kcal 25.4g 17.3g
11(火)	玄米ご飯 豆乳スープ 鮭の塩焼き マカロニサラダ 細切り昆布	お好み焼き風	豆乳 さけ 昆布素干(まコブ) 豆腐(木綿) あおのり(素干し)	玄米 じゃがいも ごま油 なたね油 マカロニ 中力粉(1等)	たまねぎ しめじ(ぶなしめじ) にんじん ごまつな キャベツ も	塩(食塩) ローリエ だし(昆布) みそ(麦) こしょう(混合) パセ	470kcal 20.0g 7.9g
12(水)	玄米黒米ご飯 味噌汁 厚揚げと大豆の甘辛煮 もやしのごま和え フルーツ	磯辺ポテト	油あげ 煮干し 厚揚げ 大豆(国産)ゆで あおのり(素干し)	玄米 ごま油 こんにやく(板) ごま(白) むぎ じゃがいも な	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ 大根 にんじん もやし(ブラック)	塩(食塩) みそ(麦) 水 だし(昆布) だし(しいたけ) しょうゆ	484kcal 18.5g 15.0g
13(木)	にらスープ 焼きそば 大根のごま和え いりこ	きなこフランス	ソーセージ(魚肉) 油あげ 煮干し きな粉	ごま油 干し中華めん(乾) なたね油 ごま(いりごま) フラン	えのきたけ にら たまねぎ にんじん キャベツ もやし(アル)	だし(昆布) だし(しいたけ) しょうゆ(うすくち) 塩(食塩) こしょ	575kcal 27.0g 9.7g
14(金)	くじらカレー スバゲティサラダ フルーツ	フルーツゼリー	厚揚げ 油あげ 寒天	玄米 じゃがいも ごま油 かたくり粉 スバゲティ パインアップル	かぼちゃ にんじん ごぼう たまねぎ こまつな りんご もも	塩(食塩) カレー ルー カレー粉 みそ(麦) 豆乳マヨネーズ	516kcal 10.7g 8.8g
15(土)	炒り豆腐丼 ブロッコリーサラダ	おにぎり	豆腐(木綿) 油あげ	米・半つき米 おおむぎ・押麦 ごま油 かたくり粉 玄米	にんじん たまねぎ ねぎ(白) しいたけ(干、乾) ブロッコ	しょうゆ(こいくち) しょうゆ(うすくち) みりん(本みりん) 酒・上	607kcal 17.3g 10.4g
17(月)	玄米ご飯 味噌汁 大豆ミートの唐揚げ 海草サラダ フルーツ	人参ケーキ	煮干し 大豆ミート 海草ミックス ソーセージ(魚肉) 豆乳	玄米 ごま油 中力粉(1等) なたね油 ごま(いりごま) ホット	たまねぎ にんじん しめじ(ぶなしめじ) ねぎ(白) にんにく	塩(食塩) みそ(麦) 水 こしょう(混合) 酒・本醸造酒 しょう	644kcal 19.6g 15.6g
18(火)	玄米ご飯 味噌汁 白身魚のカレームニエル ジャーマンポテト	にらちぢみ	豆腐(木綿) わかめ(乾燥、素干し) 油あげ 煮干し メルルー	玄米 ごま油 中力粉(1等) なたね油 じゃがいも	ねぎ(白) たまねぎ にら もやし(ブラックマッハ) とうもろこし(ホッ	塩(食塩) みそ(麦) 水 こしょう(混合) 酒・上撰 カレー粉	498kcal 21.2g 9.6g
19(水)	玄米小豆ご飯 味噌汁 厚揚げの肉じゃが風煮 カラフルサラダ フルーツ	フライドさつま芋	あずき(乾) 煮干し 厚揚げ	玄米 もち米 黒ゴマ ごま油 じゃがいも したきたき なたね油	ねぎ(白) たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん しめじ(ぶなし	塩(食塩) みそ(麦) 水 しょうゆ(こいくち) しょうゆ(うすくち) み	530kcal 14.9g 15.5g
20(木)	わかめご飯 野菜たっぷり味噌ラーメン 切干大根の酢の物 いりこ	くろゴマラスク	わかめ(乾燥、素干し) 厚揚げ 油あげ 煮干し	玄米 干し中華めん(乾) ごま油 かたくり粉 フランスパン オ	キャベツ にんじん もやし(ブラックマッハ) 黒きくらげ ねぎ(白)	塩(食塩) だし(かつお・昆布) だし(しいたけ) しょうゆ(うすくち)	685kcal 28.3g 12.0g
21(金)	玄米ご飯 わかめスープ 回鍋肉 春雨の中華風酢の物 フルーツ	お麩スナック	わかめ(乾燥、素干し) 厚揚げ	玄米 ごま油 かたくり粉 はるさめ(緑豆) ごま(白) むぎ ふ・観	えのきたけ たまねぎ ねぎ(白) しょうが キャベツ ビーマン	塩(食塩) だし(昆布) だし(しいたけ) しょうゆ(うすくち) こ	544kcal 12.7g 18.3g
22(土)	キャベツピラフ カボチャサラダ	にんじんおにぎり	油あげ	米・半つき米 玄米 ごま(いりごま)	キャベツ ねぎ(白) にんにく 日本かぼちゃ きゅうり レーズ	みそ(麦) みりん(本みりん) しょうゆ(こいくち) 豆乳マヨネーズ	439kcal 9.6g 5.7g
24(月)	玄米ご飯 味噌汁 筑前煮 青菜納豆 フルーツ	かぼちゃ蒸しパン	煮干し 厚揚げ 納豆(糸引納豆) 豆乳	玄米 ごま油 里芋 こんにやく(板) 中力粉(1等) なたね油	にんじん 大根 たまねぎ しめじ(ぶなしめじ) れんこん ごぼう	塩(食塩) みそ(麦) 水 だし(昆布) だし(しいたけ) しょうゆ	605kcal 20.4g 14.4g
25(火)	玄米ご飯 お吸い物 さわらの味噌マヨ焼き 小松菜とえのきの和え物 細切り昆布	焼きおにぎり	豆腐(木綿) さわら 昆布素干(まコブ) かつお節	玄米 ふ・観世ふ 中力粉(1等) なたね油 ごま(いりごま) ごま	えのきたけ ねぎ(白) こまつな もやし(ブラックマッハ) にんじ	塩(食塩) だし(かつお・昆布) だし(しいたけ) しょうゆ(うすくち) しょうゆ(うすくち)	509kcal 20.6g 11.6g
26(水)	ひよこ豆ご飯 味噌汁 炒り豆腐 春雨サラダ フルーツ	カレーポテト	ひよこめ(乾) 厚揚げ 煮干し 豆腐(木綿) 油あげ ソー	玄米 もち米 ごま油 かたくり粉 はるさめ(緑豆) じゃがいも	にんじん えのきたけ ねぎ(白) たまねぎ しいたけ(干、乾) こ	塩(食塩) みそ(麦) 水 しょうゆ(うすくち) しょうゆ(こいくち) み	511kcal 17.5g 13.2g
27(木)	玄米ご飯 小松菜のスープ 大豆ミート酢豚風 じゃこ納豆 フルーツ	黒糖フランス	大豆ミート しらす干し 納豆(糸引納豆) のり(焼きのり)	玄米 ごま油 小麦粉・中力粉2等 かたくり粉 フランスパン	こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ にんにく しょうが し	塩(食塩) だし(昆布) だし(しいたけ) しょうゆ(うすくち) こ	662kcal 25.3g 11.8g
28(金)	玄米ご飯 けんちんうどん キャベツのざっくりサラダ いりこ	パナナケーキ	豆腐(木綿) 油あげ ソーセージ(魚肉) 煮干し 豆乳	玄米 干うどん(乾) こんにやく(板) ごま油 ホットケーキミックス	にんじん 大根 ごぼう しいたけ(干、乾) ねぎ(白) キャベツ	塩(食塩) だし(かつお・昆布) だし(しいたけ) 酒・本醸造酒	643kcal 24.6g 8.3g
29(土)	そぼろ丼 ポテトサラダ	わかめおにぎり	わかめ(国産)ゆで 油あげ わかめ(乾燥、素干し)	米・半つき米 おおむぎ・押麦 かたくり粉 じゃがいも なたね油	にんじん たまねぎ しいたけ(干、乾) ブロッコリー	しょうゆ(こいくち) しょうゆ(うすくち) みりん(本みりん) 塩	570kcal 15.2g 7.6g
31(月)	玄米ご飯 味噌汁 高野豆腐のカツ キャベツの梅和え フルーツ	きな粉蒸しパン	煮干し 高野豆腐 ちりめんじゃこ 豆乳 きな粉	玄米 ごま油 中力粉(1等) パン粉 なたね油	にんじん しめじ(ぶなしめじ) たまねぎ かぼちゃ キャベツ 梅	塩(食塩) みそ(麦) 水 だし(しいたけ) だし(昆布) しょうゆ(う	644kcal 21.7g 17.9g

月平均栄養価 エネルギー 567kcal たんぱく質 19.5g 脂肪 12.1g