

令和4年 12月 空とぶくじら幼稚園 こんだて表



共通献立(3才以上児)

給食室

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質
1(木)	玄米ご飯 豆腐の味噌汁、車麩のかつ、青菜納豆、いりこ	きな粉フランス	豆腐(木綿)煮干し、納豆(糸引納豆)、きな粉	玄米、ごま油、ふ・車ふ、中力粉(1等)、パン粉、なたね油、ねりごま、つな	たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、にんじん、ごま	塩(食塩)、みそ(麦)、水、しょうゆ(うすくち)、みりん(本みりん)、梅	676kcal 33.9g 19.0g
2(金)	玄米小豆ご飯、清まし汁、焼き豆腐のすき焼き風煮、ツナサラダ、フルーツ	フライドポテト	あずき(乾)、わかめ(乾燥、素干し)、焼き豆腐、ツナ缶(水煮フレーク)ライ	玄米、もち米、黒ゴマ、しらたき、ごま油、じゃがいも、なたね油	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、しめじ(ぶなしめじ)、しいたけ(干、)	塩(食塩)、だし(かつお・昆布)、だし(しいたけ)、しょうゆ(うすくち)、	439kcal 13.7g 11.4g
3(土)	ハヤシライス、白菜とコーンのサラダ	じゃこおにぎり	厚揚げ、ちりめんじゃこ	米・半つき米、おむぎ・押麦、かたくり粉、ごま(いりごま)、玄米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト100%	ケチャップ、みそ(麦)、ソース(ウスターソース)、塩(食塩)、梅酢、しょうゆ	541kcal 13.1g 6.8g
5(月)	玄米黒米ご飯、大根の味噌汁、厚揚げの八宝菜、もやしとわかめの酢の物、フルーツ	磯辺ポテト	煮干し、厚揚げ、わかめ(乾燥、素干し)、あおのり(素干し)	玄米、ごま油、かたくり粉、ごま(いりごま)、さつまいも、なたね油	大根、ねぎ(白)、しめじ(ぶなしめじ)、にんじん、はくさい、しいたけ	塩(食塩)、みそ(麦)、水、しょうゆ(うすくち)、みりん(本みりん)、酢・	383kcal 11.4g 9.1g
6(火)	玄米ご飯、お吸い物、白身魚の西京焼き、切干大根の煮物、細切り昆布	ふかしさつま芋	わかめ(乾燥、素干し)、豆腐(木綿)、さわら、厚揚げ、昆布素干(まこん)	玄米、ふ・板ふ、さつまいも	たまねぎ、切り干し大根、にんじん、さやいんげん	塩(食塩)、だし(かつお・昆布)、だし(しいたけ)、しょうゆ(うすくち)、	427kcal 16.7g 7.6g
7(水)	ゆで大豆のミートソース、小松菜のスープ、さつま芋とひじきのサラダ、フルーツ	りんごケーキ	大豆(国産)ゆで、長ひじき、豆乳	スバゲティ、オリーブ油、ごま油、かたくり粉、さつまいも、ごま(白)	たまねぎ、にんじん、トマト100%ジュース、トマト(缶詰)、ホール、ごま	ケチャップ、てんさい糖、ローリエ、塩(食塩)、みそ(麦)、しょうゆ(うす)	511kcal 14.0g 8.8g
8(木)	ひよこ豆ご飯、厚揚げの味噌汁、大豆ミートの唐揚げ、切干大根納豆、いりこ	きなこラスク	ひよこまめ(乾)、厚揚げ、煮干し、大豆ミート、納豆(糸引納豆)、きな	玄米、もち米、ごま油、中力粉(1等)、なたね油、フランスパン、オリーブ	にんじん、しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、にんじんにく、しょうが、切り干し	塩(食塩)、みそ(麦)、水、こしょう(混合)、しょうゆ(うすくち)、みりん	819kcal 36.8g 22.8g
9(金)	冬野菜カレー、春雨サラダ、フルーツ	あべかわマカロニ	厚揚げ、油あげ、大豆(国産)ゆで、ソーセージ(魚肉)、きな粉	玄米、さつまいも、ごま油、かたくり粉、はるさめ(緑豆)、マカロニ	にんじん、れんこん、たまねぎ、ごま	塩(食塩)、カレー粉、みそ(麦)、豆乳、マヨネーズ、梅酢、こ	605kcal 18.5g 13.6g
10(土)	炒り豆腐丼、キャベツとわかめの酢の物	にんじんおにぎり	豆腐(木綿)、油あげ、わかめ(乾燥、素干し)、ちりめんじゃこ	米・半つき米、おむぎ・押麦、かたくり粉、ごま(いりごま)、玄米	にんじん、たまねぎ、しいたけ(干、乾)、キャベツ	しょうゆ(こいくち)、しょうゆ(うすくち)、みりん(本みりん)、塩(食塩)、	564kcal 16.9g 9.1g
12(月)	玄米ご飯、じゃがいもの味噌汁、おでん風煮、切干大根の酢の物、フルーツ	大学芋	油あげ、煮干し、厚揚げ、わかめ(乾燥、素干し)	玄米、じゃがいも、ごま油、こんにやく(板)、里芋、さつまいも、なたね	ごま、たまねぎ、大根、にんじん、しいたけ(昆布、乾)、切り干し大	塩(食塩)、みそ(麦)、水、だし(しいたけ)、だし(こいくち)、しょうゆ(こい	525kcal 13.3g 12.0g
13(火)	玄米ご飯、白菜の味噌汁、鮭の塩焼き、きんぴられんこん、細切り昆布	焼きおにぎり	油あげ、煮干し、さけ、昆布素干(まこん)、魚粉	玄米、ごま油、なたね油、こんにやく(板)、ごま(いりごま)、黒ゴマ	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、れんこん、にんじん、さやいんげん	塩(食塩)、みそ(麦)、水、酒・本醸造酒、しょうゆ(こいくち)、しょうゆ	531kcal 21.1g 11.7g
14(水)	ごま塩ご飯、けんちんうどん、カラフルサラダ、フルーツ	ごまつなケーキ	豆腐(木綿)、油あげ、豆乳	玄米、黒ゴマ、干うどん(乾)、里芋、こんにやく(板)、ごま油、中力粉(1)	にんじん、大根、ごぼう、しいたけ(干、乾)、ねぎ(白)、もやし(アルファル	塩(食塩)、だし(かつお・昆布)、だし(しいたけ)、酒・本醸造酒、しよ	546kcal 13.6g 7.1g
15(木)	玄米ご飯、さつまいもの味噌汁、落とし揚げ、ひじき納豆、いりこ	黒ゴマラスク	油あげ、煮干し、豆腐(木綿)、ひじき(干し)、納豆(糸引納豆)	玄米、さつまいも、ごま油、中力粉(1等)、なたね油、フランスパン、オ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しいたけ(干、乾)、黒きくらげ	塩(食塩)、みそ(麦)、水、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ(こいくち)、	690kcal 24.3g 25.0g
16(金)	玄米小豆ご飯、かぼちゃの味噌汁、焼き豆腐と里芋の照り煮、キャベツとわかめのサラダ、フ	きな粉蒸しパン	あずき(乾)、油あげ、煮干し、焼き豆腐、わかめ(乾燥、素干し)、ちりめ	玄米、もち米、黒ゴマ、ごま油、里芋、じゃがいも、こんにやく(板)、かたく	日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご	塩(食塩)、みそ(麦)、水、しょうゆ(こいくち)、しょうゆ(うすくち)、み	573kcal 18.3g 12.1g
17(土)	ひよこ豆のカレー、もやしとツナのマヨサラダ	わかめおにぎり	ひよこまめ(乾)、油あげ、ツナ缶(水煮フレーク)ライ、わかめ(乾燥、素	米・半つき米、おむぎ・押麦、じゃがいも、なたね油、かたくり粉、玄	にんじん、たまねぎ、もやし(アラックマッパ)、ごま	カレー粉、カレー粉、みそ(麦)、塩(食塩)、豆乳、マヨネーズ、梅酢、こ	507kcal 13.0g 7.4g
19(月)	玄米ご飯、中華スープ、麻婆豆腐、キャベツの中華和え、フルーツ	磯辺おふすナック	わかめ(乾燥、素干し)、豆腐(木綿)、大豆(国産)ゆで、ちりめんじゃこ	玄米、ごま油、かたくり粉、ごま(白)、むぎ、ふ・鯉世ふ、オリーブ油	えのきたけ、にんじん、ねぎ(白)、しょうが、しいたけ(干、乾)、たま	塩(食塩)、だし(かつお・昆布)、だし(しいたけ)、しょうゆ(うすくち)、	468kcal 15.2g 15.6g
20(火)	玄米ご飯、けんちん汁、白身魚のねぎ味噌焼き、じゃこ納豆、細切り昆布	にらチヂミ	豆腐(木綿)、油あげ、さわら、ちりめんじゃこ、のり(焼きのり)、納豆	玄米、里芋、ごま油、なたね油、中力粉(1等)	大根、にんじん、ごぼう、ねぎ(白)、青じそ(大葉)、にら、もやし(緑	塩(食塩)、だし(かつお・昆布)、だし(しいたけ)、しょうゆ(うすくち)、	575kcal 26.4g 15.5g
21(水)	ゆかりご飯、野菜の豆乳味噌汁、ちゃんぽん、ジャーマンポテト、フルーツ	レーズンケーキ	厚揚げ、油あげ、豆乳、ツナ缶(油漬フレーク)ライ	玄米、干し中華めん(乾)、ごま油、じゃがいも、中力粉(1等)、なた	しそふりかけ、はくさい、にんじん、しめじ(ぶなしめじ)、もやし(グ	塩(食塩)、だし(昆布)、だし(しいたけ)、しょうゆ(うすくち)、み	674kcal 17.2g 11.3g
22(木)	コーンごはん、和風ミネストローネ、高野豆腐の磯辺カツ、マカロニサラダ、フルーツ	ココアケーキ	高野豆腐、あおのり(素干し)、豆乳	玄米、じゃがいも、中力粉(1等)、パン粉、なたね油、マカロニ	とうもろこし、赤ピーマン、ピーマン、トマト(缶詰)、ホール、にんじん、た	塩(食塩)、ケチャップ、こしょう(混合)、ローリエ、だし(かつお)、しよ	670kcal 19.8g 14.7g
23(金)	もちきび玄米ご飯、小松菜の味噌汁、茄子と厚揚げの味噌炒め、小豆かぼちゃ、いりこ	カレーポテト	油あげ、煮干し、厚揚げ、あずき(乾)	玄米、きび・精白粒、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、なたね油	ごま、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、赤ピーマン、かぼちゃ	塩(食塩)、みそ(麦)、水、みそ(米)赤色辛みそ、しょうゆ(こいくち)、	555kcal 24.4g 12.3g
24(土)	キャベツのピラフ、ポテトサラダ	青菜おにぎり	油あげ	米・半つき米、じゃがいも、玄米、ごま(いりごま)	キャベツ、たまねぎ、ねぎ(白)、にんにく、ブロッコリー、にんじん、こ	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、	475kcal 10.6g 5.7g
26(月)	玄米ご飯、きのこの味噌汁、厚揚げと大豆の甘辛煮、スバゲティサラダ、細切り昆布	味噌の焼きおにぎり	煮干し、厚揚げ、大豆(国産)ゆで、昆布素干(まこん)、ソーセージ	玄米、ごま油、こんにやく(板)、スバゲティ	まいたけ、えのきたけ、しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、大根、にんじん	塩(食塩)、みそ(麦)、水、しょうゆ(こいくち)、しょうゆ(うすくち)、み	582kcal 18.9g 13.2g
27(火)	玄米ご飯、厚揚げの味噌汁、白身魚の照り焼き、芋いもサラダ、フルーツ	お好み焼き風	厚揚げ、油あげ、煮干し、たら(まだら)、豆腐(木綿)、あおのり(素干	玄米、ごま油、さつまいも、じゃがいも、中力粉(1等)	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、りんご、キャベツ、もやし(アルファル	塩(食塩)、みそ(麦)、水、酒・本醸造酒、しょうゆ(こいくち)、み	470kcal 19.5g 7.5g
28(水)	塩焼きそば、白菜のスープ、海草サラダ、いりこ	さつま芋蒸しパン	ソーセージ(魚肉)、油あげ、海草ミックス、ちりめんじゃこ、煮干し、豆	干し中華めん(乾)、なたね油、ごま油、ごま(いりごま)、中力粉(1	キャベツ、もやし(アルファルファ)、にんじん、たまねぎ、ピーマン、はくさい、	塩(食塩)、こしょう(混合)、しょうゆ(うすくち)、だし(かつお・昆布)、だ	430kcal 20.0g 9.3g
29(木)	そぼろ丼、キャベツのごまマヨサラダ、フルーツ	おかかおにぎり	大豆(国産)ゆで、油あげ、かつお節	米・半つき米、おむぎ・押麦、かたくり粉、ねりごま、白ゴマ、玄米	にんじん、たまねぎ、しいたけ(干、乾)、キャベツ、ブロッコリー、パ	しょうゆ(こいくち)、しょうゆ(うすくち)、みりん(本みりん)、塩(食塩)、	629kcal 17.1g 8.9g

月平均栄養価 エネルギー 555kcal たんぱく質 18.7g 脂質 11.9g