



空とぶくじら幼稚園 献立表



3才以上児

2020年9月1日～2020年9月30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	体の調子をとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂肪
1(火)	玄米ご飯、味噌汁、鮭の塩焼き、ジャーマンポテト、細切り昆布	蒸しパン	油あげ、煮干し、さけ、ツナ缶(油漬)、ルーカウト、昆布素干(まこん)、豆乳	玄米、ごま油、なたね油、じゃがいも、中力粉(1等)	キャベツ、たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)	538kcal 21.0g 12.3g
2(水)	玄米小豆ご飯、清まし汁、茄子と厚揚げの味噌炒め、もやしのごま和え、フルーツ	焼きおにぎり	あずき(乾)、わかめ(乾燥、素干し)、厚揚げ、魚粉	玄米、もち米、黒ゴマ、ごま油、かたくり粉、ごま(白)・むぎ	えのきたけ、たまねぎ、ねぎ(白)、なす、ピーマン、赤ピーマン、もやし(ブラックマツパ)、にんじん	567kcal 16.9g 12.0g
3(木)	ゆで大豆のミートソース、きのこスープ、海藻サラダ、いりこ	ラスク	大豆(国産)ゆで、海藻ミックス、煮干し	スパゲティ、オリーブ油、ごま油、かたくり粉、ごま(いりごま)、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)、ホールしめじ(ぶなしめじ)、えのきたけ、エ	618kcal 29.6g 17.1g
4(金)	玄米ご飯、味噌汁、炒り豆腐、カボチャサラダ、フルーツ	レーズンケーキ	煮干し、豆腐(木綿)、油あげ、大豆(国産)ゆで、豆乳	玄米、ごま油、かたくり粉、ホットケーキミックス、なたね油	大根、たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、にんじん、しいたけ(干、乾)、日本かぼちゃ、きゅうり	591kcal 20.2g 13.1g
5(土)	キャベツのピラフ、スパゲティ、サラダ	大根葉おにぎり	油あげ	米・半つき米、スパゲティ、なたね油、玄米	キャベツ、たまねぎ、ねぎ(白)、にんにく、にんじん、きゅうり、大根	543kcal 11.9g 5.7g
7(月)	玄米ご飯、味噌汁、大豆ミートの唐揚げ、ひじき納豆、フルーツ	フライドさつま芋	豆腐(木綿)、油あげ、煮干し、大豆ミート、ひじき(干し)、納豆(糸引納豆)	玄米、ごま油、中力粉(1等)、なたね油、さつまいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、バナナ	611kcal 22.0g 18.4g
8(火)	玄米ご飯、味噌汁、いわしの蒲焼き、キャベツとわかめの酢の物、細切り昆布	フルーツゼリー	油あげ、煮干し、いわし(ウルメイワシ)、わかめ(乾燥、素干し)、昆布素干(まこん)、寒天	玄米、じゃがいも、ごま油、かたくり粉、なたね油、パインアップル(砂糖漬)	にんじん、たまねぎ、ねぎ(白)、しょうが、キャベツ、もも缶詰(果肉)、みかん缶詰(果肉)、バナナ	507kcal 16.6g 10.8g
9(水)	小豆ご飯、味噌汁、焼豆腐のすき焼き風煮、小松菜のごま和え、フルーツ	にんじんむしばん	あずき(乾)、煮干し、焼き豆腐、豆乳	玄米、もち米、黒ゴマ、ごま油、しらたき、ごま(白)・むぎ、中力粉(1等)、なたね油	大根、たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、にんじん、しいたけ(干、乾)、キャベツ、こまつな、もやし	467kcal 14.7g 10.8g
10(木)	ゆかりご飯、カレーうどん、大根サラダ、いりこ	黒糖フランス	厚揚げ、油あげ、煮干し	玄米、干うどん(乾)、ごま油、かたくり粉、なたね油、ねりごま、フランスパン、黒砂糖	しそふりかけ、たまねぎ、にんじん、しいたけ(干、乾)、大根、こまつな	683kcal 20.1g 10.3g
11(金)	玄米ご飯、味噌汁、肉じゃが、カラフルサラダ、フルーツ	おふすなック	わかめ(乾燥、素干し)、煮干し、厚揚げ	玄米、ごま油、じゃがいも、しらたき、なたね油、ごま(いりごま)、ふ・観世ふ、オリーブ油	ねぎ(白)、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、さやいんげん、もやし(アルファル)	502kcal 15.8g 16.3g
12(土)	ひよこ豆のカレー、キャベツのサラダ	にんじんおにぎり	ひよこまめ(乾)、油あげ	米・半つき米、おむぎ・押麦、じゃがいも、なたね油、かたくり粉、玄米、ごま(いりごま)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	537kcal 12.7g 10.1g
14(月)	玄米、味噌汁、高野豆腐のカツ、じゃこ納豆、フルーツ	カレーポテト	豆腐(木綿)、油あげ、煮干し、高野豆腐、ちりめんじゃこ、のり(焼きのり)、納豆(糸引納豆)	玄米、ごま油、中力粉(1等)、パン粉、なたね油、黒ゴマ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、バナナ	639kcal 26.5g 23.6g
15(火)	玄米ご飯、豆乳スープ、白身魚のみそマヨ焼き、ツナサラダ、細切り昆布	いりこ、おにぎり	豆乳、さわら、ツナ缶(水煮)、ルーカウト、昆布素干(まこん)、煮干し、かつお節	玄米、じゃがいも、ごま油、中力粉(1等)、なたね油	たまねぎ、エリンギ、にんじん、キャベツ	599kcal 26.4g 11.8g
16(水)	黒米入りご飯、中華スープ、厚揚げの八宝菜、春雨の酢の物、フルーツ	お好み焼き風	厚揚げ、豆腐(木綿)、あおのり(素干し)	玄米、米・半つき米、ごま油、かたくり粉、はるさめ(緑豆)、ごま(いりごま)、中力粉(1等)	もやし(ブラックマツパ)、しめじ(ぶなしめじ)、にんじん、ねぎ(白)、にら、キャベツ、しいたけ(干、乾)	446kcal 11.9g 9.2g
17(木)	ごま塩ご飯、野菜たっぷり味噌ラーメン、切干大根の酢の物、いりこ	黒ゴマラスク	厚揚げ、油あげ、わかめ(生)、煮干し	玄米、黒ゴマ、干し中華めん(乾)、ごま油、かたくり粉、フランスパン、オリーブ油	キャベツ、にんじん、もやし(ブラックマツパ)、黒きくらげ、ねぎ(白)、切り干し大根	694kcal 20.4g 16.0g
18(金)	玄米ご飯、中華スープ、麻婆豆腐、もやしのごま和え、フルーツ	あべかわマカロニ	豆腐(木綿)、大豆(国産)ゆで、きな粉	玄米、ごま油、かたくり粉、ごま(白)・むぎ、マカロニ	こまつな、黒きくらげ、えのきたけ、にんじん、ねぎ(白)、しょうが、にら、しいたけ(干、乾)、た	551kcal 21.2g 13.0g
19(土)	ハヤシライス、海藻サラダ	ゆかりおにぎり	厚揚げ、豆乳、海藻ミックス、ソーセージ(魚肉)	米・半つき米、おむぎ・押麦、かたくり粉、ごま(いりごま)、ごま油、玄米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト100%ジュース、トマト(缶詰)、ホール、キャベツ、しそふりかけ	567kcal 14.4g 8.6g
23(水)	じゃこわかめご飯、けんちんうどん、芋いものサラダ、いりこ	バナナケーキ	しらす干し、わかめ(乾燥、素干し)、豆腐(木綿)、油あげ、煮干し、豆乳	玄米、干うどん(乾)、こんにやく(板)、ごま油、じゃがいも、なたね油、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)、日本かぼちゃ、きゅうり、バナナ	663kcal 18.2g 8.0g
24(木)	玄米ご飯、春雨スープ、高野豆腐の青炒肉絲、青菜納豆、フルーツ	きな粉フランス	高野豆腐、納豆(糸引納豆)、きな粉	玄米、はるさめ(緑豆)、ごま油、かたくり粉、食パン	にら、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんにく、こまつな、なし	667kcal 26.7g 21.3g
25(金)	くじらカレー、マカロニサラダ、フルーツ	にらチヂミ	厚揚げ、油あげ、しらす干し	玄米、じゃがいも、ごま油、かたくり粉、マカロニ、なたね油、中力粉(1等)	日本かぼちゃ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、きゅうり、オレンジ(パレンシア)、にら、もやし(緑)	529kcal 13.7g 11.3g
26(土)	そぼろ丼、もやしとわかめの中華サラダ	わかめおにぎり	大豆(国産)ゆで、油あげ、わかめ(乾燥、素干し)	米・半つき米、おむぎ・押麦、かたくり粉、ごま油、ごま(いりごま)、玄米	にんじん、たまねぎ、しいたけ(干、乾)、もやし(アルファルファ)、コーン・冷凍	551kcal 15.3g 7.9g
28(月)	玄米ご飯、味噌汁、車麩のカツ、切干大根納豆、フルーツ	磯辺ポテト	豆腐(木綿)、油あげ、煮干し、納豆(糸引納豆)、あおのり(素干し)	玄米、ごま油、ふ・車ふ、小麦粉・中力粉2等、パン粉、なたね油、ねりごま、じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、切り干し大根、にんじん、バナナ	600kcal 19.2g 20.7g
29(火)	玄米ご飯、味噌汁、さけの南蛮漬、かぼちゃサラダ、細切り昆布	きな粉蒸しパン	煮干し、さけ、昆布素干(まこん)、豆乳、きな粉	玄米、ごま油、中力粉(1等)、なたね油	キャベツ、たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、にんじん、ピーマン、日本かぼちゃ、きゅうり、レーズ	594kcal 21.7g 13.8g
30(水)	玄米ご飯、わかめスープ、回鍋肉、春雨サラダ、フルーツ	かぼちゃケーキ	わかめ(乾燥、素干し)、厚揚げ、ソーセージ(魚肉)、豆乳	玄米、ごま油、かたくり粉、はるさめ(緑豆)、なたね油、ホットケーキミックス	たまねぎ、ねぎ(白)、キャベツ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、こまつな、バナナ、かぼ	599kcal 14.9g 13.9g

月平均栄養価 エネルギー 578kcal たんぱく質 18.8g 脂肪 13.2g