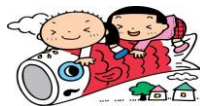


2021年05月

予定献立表



国府台保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (土)	《 お弁当の日 》					ヤクルト オレンジゼリー	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 0.1 g カルシウム 9 mg
06 (木)	こいのぼりカレー ブロッコリーのマヨサラダ 幼児牛乳100	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、油	牛乳、鶏むね肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、コーン、ブルーベリージャム、グリーンピース(冷凍)	カレールウ、食塩	カルピス お茶 セルフサンド	エネルギー 659 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.7 g カルシウム 173 mg
07 (金)	ごはん バリバリ豚さん パンオースー みそ汁	米、はるさめ、片栗粉、三温糖、油、ごま油	R-1ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	キャベツ、ねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100 R-1ヨーグルト せんべい	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 262 g
08 (土)	《 お弁当の日 》		R-1ヨーグルト			牛乳100 R-1ヨーグルト	エネルギー 79 kcal たんぱく質 3.4 g 脂質 3.0 g カルシウム 123 mg
10 (月)	ごま塩ごはん 肉じゃが みそ汁	米、じゃがいも、しらたき、ホットケーキ粉、油、黒砂糖、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、牛肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、たけのこ、スナップえんどう、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100 牛乳150 もちもちドーナツ	エネルギー 673 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 24.0 g カルシウム 251 mg
11 (火)	フィッシュバーガー カレースープ バナナ	バーガーパン、パン粉、小麦粉、油	牛乳、シルバー(アオヒラス)、ウインナー	バナナ、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、カレー粉	ヤクルト 牛乳150 オレンジ せんべい	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.6 g カルシウム 237 mg
12 (水)	ハヤシライス ツナサラダ ジョア(ブレン)	米、チーズドック、三温糖、油、小麦粉	牛乳、ジョア(ブレン)、豚肉(ロース)、牛肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、レタス、ホールトマト、トマトジュース、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、コーン	ケチャップ、酢、中濃ソース、食塩	牛乳100 牛乳150 チーズドック	エネルギー 769 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 26.9 g カルシウム 708 mg
13 (木)	スープパゲティ 鶏手羽の塩焼き ベビーチーズ	スパゲティ、油	鶏手羽肉、ベーコン、チーズ、ほりほり小魚	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく	しょうゆ、酒、食塩	ヤクルト グレープゼリー ほりほり小魚	エネルギー 648 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 24.4 g カルシウム 199 mg
14 (金)	グリーンピースごはん 鶏の照り焼き 切干大根のバリバリサラダ みそ汁	米、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、かつお節	もやし、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、えのき、人参、グリーンピース、切干大根、しょうが、にんにく、わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、中濃ソース、ケチャップ、酒、食塩	牛乳100 牛乳150 お好み焼き	エネルギー 553 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 14.7 g カルシウム 231 mg
15 (土)	味噌ラーメン 大根の煮付け ベビーチーズ	中華めん、三温糖、油、ごま油	豚ひき肉、チーズ、豚肉(肩ロース)、白みそ	だいこん、もやし、はくさい、にんじん、いんげん、にら	しょうゆ、酒、食塩	ヤクルト グレープゼリー	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 161 mg
17 (月)	じゃこチャーハン 肉吸い バナナ	米、片栗粉、三温糖、黒砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、牛肉(肩ロース)、しらす干し、きな粉	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン、グリーンアスパラガス	かつおだし汁、しょうゆ(しろ)、しょうゆ、食塩	牛乳100 牛乳150 信玄もち風	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.9 g カルシウム 268 mg
18 (火)	スタミナ納豆丼 みそ汁 ベビーチーズ	米、さつまいも、三温糖、焼豆、油、ごま油	牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ	ヤクルト 牛乳150 大学芋	エネルギー 647 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.5 g カルシウム 361 mg
19 (水)	かやくごはん 鮭の塩焼き ポテトサラダ 若竹汁	米、じゃがいも	牛乳、さけ、鶏むね肉、ハム、油揚げ	たけのこ、にんじん、ごぼう、きゅうり、コーン、カットわかめ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100 牛乳150 パウムクーヘン	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 19.1 g カルシウム 214 mg
20 (木)	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ アンパンマンジュース ぶどうとりんご	スパゲティ、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム	たまねぎ、レタス、ホールトマト、さくらんぼ、トマトジュース、にんじん、きゅうり、コーン、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩	ヤクルト 牛乳150 さくらんぼ せんべい	エネルギー 703 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.1 g カルシウム 214 mg
21 (金)	ごはん 鶏の唐揚げ 和風サラダ みそ汁	米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、みかん缶、きゅうり、コーン、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100 牛乳150 あんぱん	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 14.7 g カルシウム 236 mg