



H30.2月の給食献立表



学校法人 上松学園 カオル幼稚園

日にち	曜日	献立名	主な食材料			栄養素量			
			熱や力になるもの (きいろ)	肉や骨をつくるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1	木	・てりやきチキンサンド ・キャベツサラダサンド ・ジュース(アップル) ※牛乳は出ません。	パン、酒、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ジュース	鶏肉、ツナ	キャベツ、もやし、にんじん、コーン	441kcal	19.7g	16.8g	1.7g
2	金	・カジキのみそやきサンド ・コーンサラダサンド ・ジュース(しろぶどう) ※牛乳は出ません。	パン、砂糖、みりん、マヨネーズ、ケチャップ、ジュース	メカジキ、ハム	コーン、キャベツ、白菜、にんじん	440kcal	17.3g	16.9g	2.1g
5	月	・ごはん ・マーボー豆腐 ・きりぼしだいごんのあえもの ・もやしのスープ	ごはん、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油、米酢、ゴマ、鶏がらだし	豚肉、高野豆腐、ワカメ、しらす	しょうが、玉ねぎ、にら、切り干し大根、にんじん、もやし、えのき、白菜	417kcal	16.5g	16.4g	1.9g
6	火	・ごはん ・ひじきいりたまごやき ・ちくせんに ・おあげのみそしる	ごはん、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油	芽ひじき、鶏卵、鶏肉、油揚げ、みそ	玉ねぎ、大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、さやいんげん、しめじ	441kcal	15.7g	10.5g	1.9g
7	水	☆家庭のお弁当☆							
8	木	・ツナごはん ・どりのコーンフレークやき ・じゃがいものソテー ・やさいスープ	ごはん、酒、しょうゆ、みりん、砂糖、油、マヨネーズ、パン粉、コーンフレーク、じゃがいも、鶏がらだし	ツナ、鶏肉、ヨーグルト、ハルメザンチーズ、ベーコン	にんじん、ほうれん草、しめじ、コーン、玉ねぎ、キャベツ、えのき	421kcal	16.1g	12.3g	1.3g
9	金	・ごはん ・ふたとはくさいのかさねに ・ちくわのあまからソース ・けんちんじる	ごはん、鶏がらだし、しょうゆ、片栗粉、ソース、ケチャップ、じゃがいも	豚肉、ちくわ、豆腐、油揚げ、みそ	白菜、しいたけ、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ	459kcal	14.5g	15.5g	1.7g
12	月	☆振替休日☆							
13	火	<バレンタインこんだて> ・にんじんごはん ・さけのムニエル ・コールスローサラダ ・きのこスープ ・チョコプリン	ごはん、酒、小麦粉、油、マヨネーズ、鶏がらだし、チョコプリン	さけ、ベーコン	にんじん、キャベツ、コーン、もやし、玉ねぎ、えのき、しめじ、しいたけ	471kcal	17.0g	15.1g	1.0g
14	水	☆家庭のお弁当☆							
15	木	・ごはん ・まつかぜやき ・おとうふサラダ ・くたくさんおすまし	ごはん、砂糖、ゴマ、片栗粉、しょうゆ、油、じゃがいも、酒、みりん	鶏肉、豆腐、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、大根、ごぼう、しめじ	428kcal	15.6g	12.1g	1.0g
16	金	・ちゅうかどん ・フライドポテト&おさつ ・ワカメのちゅうかあえ	ごはん、油、酒、鶏がらだし、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油、じゃがいも、米酢	豚肉、ハム、ワカメ	玉ねぎ、にんじん、白菜、しめじ、竹の子水煮、さつまいも、もやし	427kcal	12.0g	12.5g	1.0g
19	月	・ごはん ・とりとだいずのトマトに ・だいごんのオレンジマリネ ・ほうれんそうのスープ	ごはん、砂糖、ケチャップ、油、しょうゆ、米酢、オレンジジュース、鶏がらだし	鶏肉、大豆水煮	トマト水煮、玉ねぎ、大根、にんじん、キャベツ、ほうれん草、しいたけ	459kcal	18.1g	12.0g	1.6g
20	火	・ごはん ・かんもどきののもの ・ゴママヨサラダ ・なめこのみそしる	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ、ゴマ	がんも、油揚げ、豆腐、みそ	もやし、にんじん、ほうれん草、切り干し大根、玉ねぎ、なめこ	414kcal	14.8g	13.3g	1.5g
21	水	☆家庭のお弁当☆							
22	木	・ごはん ・ししゃものパンこやき ・きんぴらごぼう ・じゃがいものみそしる	ごはん、パン粉、油、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油、じゃがいも	ししゃも、ハルメザンチーズ、油揚げ、豆腐、ワカメ、みそ	ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん、玉ねぎ、しめじ	431kcal	17.2g	11.7g	1.6g
23	金	・カレーピラフ ・マカロニグラタン ・あおなのサラダ ・えのきスープ	ごはん、鶏がらだし、ケチャップ、カレー粉、油、マカロニ、ホワイトソース、パン粉、米酢	ツナ、鶏肉、牛乳、ハルメザンチーズ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、もやし、ほうれん草、コーン、にんじん、大根、えのき	449kcal	15.3g	12.4g	1.4g
26	月	・ごはん ・かにたま ・はるさめのちゅうかいため ・はくさいのスープ	ごはん、酒、鶏がらだし、砂糖、しょうゆ、米酢、片栗粉、みりん、ごま油	カニ風味かまぼこ、鶏卵、豚肉、豆腐	玉ねぎ、しいたけ、竹の子水煮、もやし、にんじん、長ねぎ、白菜、しめじ	466kcal	13.7g	12.5g	1.3g
27	火	<ゆりぐみりクエストこんだて> ・やきそば ・どりのからあげ ・ポテトサラダ ・コーンスープ ・プチアイス	中華麺、油、ソース、酒、しょうゆ、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、鶏がらだし、プチアイス	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、さつまいも、クリームコーン	442kcal	14.6g	18.0g	1.9g
28	水	☆家庭のお弁当☆							

※食材によって、献立が変わることがあります。
 ※アレルギーのお子様には、除去食・代替食を提供させていただきます。
 ※上記の栄養素量には、牛乳(100ml)を含んでおりません。
 ※1日(木)はDVD撮影・2日(金)はお遊戯会の為、手で食べられる献立とさせていただきます。

＜牛乳の栄養素量＞	
エネルギー	: 67Kcal
たんぱく質	: 3.3g
脂質	: 3.8g
食塩	: 0.1g

＜目標栄養素量(牛乳を除く)＞	
エネルギー	: 440Kcal
たんぱく質	: 16g
脂質	: 13g
食塩	: 1.6g

今月末から年長組さんの「リクエストこんだてウィーク」です。3クラス3様でバラエティに富んだ楽しいメニューが集まりました。リクエストしてくれたクラスだけでなく、子どもたちに人気のありそうなものばかりです。お楽しみに☆

