

2020.春休みの給食献立表 (カオルげんきっ子クラブ用)

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	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
27	金	・オムライスふう ・のりしおポテト ・ツナサラダ ・ウインナーのスープ	ごはん、ケチャップ、砂糖、じゃがいも、油、米酢、しょうゆ、鶏がらだし	鶏肉、牛乳、鶏卵、青のり、ツナ、ウインナー	玉ねぎ、しいたけ、トマトピューレ、にんじん、もやし、キャベツ、大根、しめじ	523kcal	19.4g	16.4g	1.6g
30	月	・ごはん ・おでん ・ほうれんそうのゴマあえ ・とんじる	ごはん、じゃがいも、酒、砂糖、しょうゆ、ゴマ	竹輪、がんもどき、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	大根、こんにゃく、にんじん、もやし、えのき、ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう、しめじ	534kcal	19.1g	16.1g	1.6g
31	火	・ごはん ・むしギョウザ ・パンサンスー ・もやしのスープ	ごはん、しょうゆ、ごま油、片栗粉、餃子の皮、米酢、砂糖、鶏がらだし	豚肉、鶏肉	しよつが、玉ねぎ、にら、しいたけ、白菜、きゅうり、にんじん、春雨、もやし、しめじ	533kcal	19.1g	14.9g	1.2g
4/1	水	・ごはん ・さけのしおやき ・おいものあまからに ・しめじのみそしる	ごはん、みりん、酒、砂糖、しょうゆ、じゃがいも	鮭、高野豆腐	玉ねぎ、にんじん、しらたき、大根、ごぼう、しめじ	520kcal	20.9g	15.0g	1.4g
2	木	・ごはん ・とりのごうみやき ・きゅうりのさっぱりあえ ・ちゅうかスープ	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、ごま油、米酢、ゴマ、鶏がらだし	鶏肉	しよつが、長ねぎ、きゅうり、にんじん、大根、コーン、もやし、玉ねぎ、しいたけ、白菜	494kcal	19.7g	15.6g	1.7g
3	金	・キャロットライス ・ポークチャップ ・マカロニサラダ ・ポトフ	ごはん、酒、油、ケチャップ、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、鶏がらだし、じゃがいも	豚肉、ベーコン	にんじん、玉ねぎ、しめじ、きゅうり、コーン、キャベツ、えのき	540kcal	18.7g	17.0g	1.8g
6	月	・ごはん ・まつかぜやき ・コロコロサラダ ・こまつなのおすまし	ごはん、砂糖、しょうゆ、ゴマ、片栗粉、じゃがいも、マヨネーズ	鶏肉、豆腐、みそ、ナチュラルチーズ、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、枝豆、ミックスピーンズ、えのき、大根、小松菜	528kcal	19.9g	16.6g	1.9g
7	火	☆入園式の為、家庭のお弁当をお持ちください☆							

※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。

<p><目標栄養素量> エネルギー:530Kcal たんぱく質:20g 脂質:15g 食塩:2.0g未満</p>
--