



献立表

平成27年 認証 東大和保育園

日	曜日	午前中のおやつ・給食・麦茶		午後のおやつ	食材	カロリー
1 15	水	おせんべい 牛乳	パン 豆腐ハンバーグ コーン 入りアスパラソテー オニオン スープ 果物	ご飯のお焼き 麦茶	食パン 鶏挽肉 豆腐 人参 玉葱 油 パン粉 砂糖 醤油 塩 トマトケチャップ ウ スターソース アスパラガス コーン バター コンソメ バナナ ご飯 味噌 小麦粉 牛 乳 麦茶 おせんべい	エネルギー 496Kcal 脂質 12.0g タンパク質 18.8g カルシウム 251mg
2 16 30	木	シリアル 牛乳	ご飯 豚肉のしょうが焼き マ カロニサラダ 味噌汁 果物	いももち 麦茶	ご飯 豚肉 キャベツ 砂糖 醤油 生姜 油 マカロニ 人参 きゅうり ハム マヨネ ーズ 卵 玉葱 味噌 黄桃 じゃが芋 片栗粉 バター 麦茶 シリアル 牛乳	エネルギー 514Kcal 脂質 13.6g タンパク質 23.8g カルシウム 174mg
3 17	金	ヨーグルト 麦茶	ご飯 煮魚 じゃが芋と人参の きんぴら 味噌汁 果物	フレンチトースト 牛乳	ご飯 白身魚 醤油 みりん 砂糖 じゃが芋 人参 豆腐 油揚げ 味噌 オレンジ 食 パン 卵 バター 牛乳 ヨーグルト 麦茶	エネルギー 454Kcal 脂質 9.7g タンパク質 22.6g カルシウム 244mg
4 18	土	クラッカー 牛乳	パン クリームシチュー きゅ うりとコーンのサラダ 果物	味噌おにぎり 麦茶	食パン 鶏肉 人参 じゃが芋 玉葱 牛乳 小麦粉 バター 塩 きゅうり コーン 醤 油 酢 油 いちご ご飯 味噌 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 565Kcal 脂質 18.0g タンパク質 21.7g カルシウム 304mg
6 20	月	おせんべい 牛乳	ゆかりご飯 コロッケ 大根と かにかまのマヨ和え 味噌汁 プチトマト	バナナソテー 麦茶	ご飯 ゆかり じゃが芋 豚挽肉 玉葱 塩 パン粉 小麦粉 卵 油 大根 かにかま マヨネーズ わかめ 味噌 プチトマト バナナ バター 砂糖 麦茶 おせんべい 牛乳	エネルギー 506Kcal 脂質 13.4g タンパク質 15.4g カルシウム 298mg
7 21	火	ビスケット 牛乳	なめこ肉うどん 法蓮草としめ じのソテー 果物	おかかおにぎり 麦茶	うどん 豚肉 なめこ 砂糖 醤油 削り節 法蓮草 しめじ 油 バター 塩 こしょう みかん ご飯 おかか 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 386Kcal 脂質 7.1g タンパク質 20.9g カルシウム 174mg
8 22	水	クラッカー 麦茶	わかめご飯 ローストチキン 人参の甘煮 味噌汁 果物	ホットケーキ 牛乳	ご飯 わかめ 油揚げ 人参 醤油 砂糖 鶏もも肉 玉葱 生姜 にんにく みりん 油 塩 味噌 豆腐 バナナ ホットケーキミックス 牛乳 バター クラッカー 麦茶	エネルギー 593Kcal 脂質 20.6g タンパク質 21.5g カルシウム 302mg
9 23	木	おせんべい 麦茶	ご飯 鮭のピカタ じゃが芋と ハムのソテー 味噌汁 果物	ジャムパン 牛乳	ご飯 鮭 塩 小麦粉 卵 油 ケチャップ ウスターソース 人参 じゃが芋 ピーマン ハム わかめ 味噌 オレンジ いちごジャム 牛乳 おせんべい 麦茶	エネルギー 483Kcal 脂質 10.5g タンパク質 23.0g カルシウム 220mg
10 24	金	ビスケット 牛乳	あんかけ焼きそば しゅうまい わかめスープ 果物	納豆お焼き 麦茶	豚肉 人参 ピーマン キャベツ 片栗粉 塩 油 中華麺 豚挽肉 玉葱 生姜 醤油 ごま油 しゅうまいの皮 わかめ ごま ねぎ 黄桃 小麦粉 納豆 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 661Kcal 脂質 18.9g タンパク質 27.5g カルシウム 253mg
11 25	土	ヨーグルト 麦茶	ご飯 かじきの照り焼き いり 豆腐 味噌汁 果物	チーズパン 牛乳	ご飯 かじき 醤油 みりん 油 白ごま 木綿豆腐 人参 しいたけ さやえんどう 砂 糖 じゃが芋 ねぎ 味噌 パイン ふんわり食パン チーズ 牛乳 ヨーグルト 麦茶	エネルギー 457Kcal 脂質 9.7g タンパク質 20.0g カルシウム 271mg
13 27	月	シリアル 牛乳	ご飯 パンプキンカレー いん げんのナムル スープ 果物	マカロニきな粉 麦茶	ご飯 かぼちゃ 人参 玉葱 鶏肉 小麦粉 バター カレー粉 さやいんげん コーン 砂糖 醤油 酢 ごま油 ベーコン ねぎ コンソメ みかん マカロニ きな粉 麦茶 シリアル 牛乳	エネルギー 599Kcal 脂質 12.4g タンパク質 22.0g カルシウム 217mg
14 28	火	クラッカー 牛乳	ミートソース ポテトサラダ 青梗菜のスープ 果物	ヨーグルトゼリー 麦茶	豚挽肉 玉葱 人参 小麦粉 油 トマトケチャップ ウスターソース 塩 グリンピース スパゲッティー麺 じゃが芋 きゅうり マヨネーズ 青梗菜 春雨 ごま油 パイン 粉ゼ ラチン 牛乳 砂糖 加糖ヨーグルト 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 539Kcal 脂質 14.3g タンパク質 19.8g カルシウム 287mg

季節・食材の入荷・人員の都合で献立を予告なく変更する事が
ありますが、給食サンプルと合わせてお知らせしますので、ご
理解とご了承をお願い致します。



今月の平均栄養量

エネルギー 625kcal タンパク質 25.7g
脂質 16g カルシウム 299mg

