

献立表

2017/05月分

小金井けやきの森認定こども園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	月	牛乳,ボーロ	グリーンピース御飯,みそ汁(キャベツ・さつまいも),鶏肉の包み焼き,きゅうりの塩もみ(ごま),バナナ	牛乳,きな粉あげパン
02	火	牛乳,ウエハース	御飯,みそ汁(もやし・あげ),豆腐ハンバーグ,コールスローサラダ,みかん缶	牛乳,蒸しパン
06	土	牛乳,サブレ	ちゃんぽんラーメン,りんご	牛乳,クッキー
08	月	牛乳,あられ	豚丼(ごま),みそ汁(だいこん・なめこ),ほうれん草のおかか和え(コーン),蒸し芋	牛乳,みたらし団子
09	火	牛乳,クッキー	御飯,わかめスープ(キャベツ),ナゲット(おから),ピーマンのツナあえ(ごま・ひじき),トマト	牛乳,マカロニあべかわ
10	水	牛乳,せんべい	御飯,みそ汁(切干し・かぼちゃ),焼きさばのカレーあんかけ,キャベツの酢の物,オレンジ	牛乳,ジャムサンドイッチ
11	木	牛乳,マシュマロ	御飯,みそ汁(たまねぎ・もやし),凍り豆腐とひき肉の煮物(こまつな),さっぱりポテトサラダ,りんご	牛乳,じゃが芋チップス
12	金	牛乳,鈴カステラ	御飯,あさりの豆乳スープ,鶏肉のマーマレード焼き,さんぴらごぼう(いんげん),フルーツカクテル	牛乳,バナナケーキ
13	土	牛乳,ミニドーナツ	中華丼(玉ねぎ),オレンジ	牛乳,かりんどう
15	月	牛乳,サブレ	御飯,みそ汁(だいこん),さわらの野菜レモン蒸し,卵の花,塩ゆでそら豆	牛乳,ホットケーキ(アンパンマン)
16	火	牛乳,ビスケット	野菜とほたてのピラフ,クリームシチュー(米粉),トマトの和え物,キウイフルーツ	牛乳,ババロア
17	水	牛乳,ボーロ	御飯,すまし汁(こまつな・あげ),鮭のちゃんちゃん焼き,さつま芋の甘煮,スナックえんどう	牛乳,みかんゼリー
18	木	牛乳,せんべい	御飯,みそ汁(さといも),厚揚げの炒め物,きゅうりと長芋のさっぱり漬け,りんご	牛乳,そらまめのケーキ
19	金	牛乳,クッキー	御飯,野菜スープ煮,白身魚のコーンフライ,いんげんのごま和え,トマト	牛乳,五平餅
20	土	牛乳,ウエハース	焼きそば,パイン缶	牛乳,サブレ
22	月	牛乳,あられ	御飯,青菜と干しエビの煮浸し(ごま),松風焼き・豆腐いり(ごま),アスパラのおかか和え,りんご	牛乳,フライドポテト
23	火	牛乳,りんご	御飯,みそ汁(かぼちゃ・だいこん),豚肉の香味焼き,野菜炒め(コーン・キャベツ),フルーツカクテル(もも・)	牛乳,ドーナツ(おから・米粉)
24	水	牛乳,ビスケット	御飯,みそ汁(かぶ・じゃがいも),揚げ魚のあんかけ,ゆで野菜(ブロッコリー),切干し大根の旨煮	牛乳,いものソフトクッキー
25	木	牛乳,マシュマロ	御飯,ふりかけ・ひじき,豆腐旨煮,ししゃもごま衣焼き,かぼちゃグリーンピースあん,バナナ	牛乳,パフェ
26	金	牛乳,サブレ	ハヤシライス(手作り・アレ対応),さつまいもサラダ(ツナ),スナックえんどう,りんご	牛乳,さつまいもチップス
27	土	牛乳,クッキー	三色どんぶり,オレンジ	牛乳,ビスケット
29	月	牛乳,プチシュー	御飯,みそ汁(キャベツ・あげ),さばと大豆の煮物,ほうれん草とえのき茸のお浸し,バナナ	牛乳,キラキラゼリー
30	火	牛乳,ウエハース	御飯,コーンスープ(アスパラ),ハンバーグトマトソースがけ,ベイクドじゃが,りんご	牛乳,いもいもドーナツ
31	水	牛乳,せんべい	御飯,沢煮,さわらの蒸しみそ焼き,いんげんのごま炒め,夏みかん	牛乳,リッツクッキー

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	555	19.8	16	235	2.3	183	0.38	0.39	34	4.3	1.7
目標量	574	23	15.9	259	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	97	86	101	91	96	91	123	108	189	93	89
3才未満児	483	17.6	15.7	278	1.7	168	0.31	0.43	25	3.2	1.3
目標量	463	18.5	12.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	104	95	122	131	74	89	124	154	139	86	81