

献立表

2017/04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	土	牛乳,かりんとう	中華丼(玉ねぎ),もも缶	牛乳,サブレ
03	月	牛乳,ビスケット	三色どんぶり,キャベツのみそ汁,バナナ	牛乳,ココアプリン
04	火	牛乳,ウエハース	御飯,クラムチャウダー(豆乳),鶏のから揚げ,アスパラとキャベツのゆかりあえ,いちご	牛乳,チヂミ(おから)
05	水	牛乳,鈴カステラ	御飯,マーボー豆腐,ほうれん草のナムル(ごま),トマト,パイン缶	牛乳,蒸しパン(黒糖)
06	木	牛乳,せんべい	御飯,野菜汁(かぼちゃ),かじきのケチャップ煮,きゅうりの昆布あえ,オレンジ	牛乳,豆腐団子(野菜)
07	金	牛乳,ソフトフランス	御飯,みそ汁(だいこん・えのき),肉じゃが(豚肉),わかめのごま酢和え,りんご	牛乳,マシュマロサンド
08	土	牛乳,ミニドーナツ	お子様スパゲティ(ツナ・トマト),もも缶	牛乳,ミニゼリー
10	月	牛乳,あられ	たけのご御飯,豆腐すまし汁,さけの塩焼き,さつま芋の甘煮,キャベツとほうれんそうの磯和え	牛乳,大豆粉のコーンパン
11	火	麦茶,バナナヨーグルト	御飯,ひよこまめのスープ,白身魚のポテトクリーム焼き,焼き野菜(ブロッコリー・キャベツ)	牛乳,ホットケーキジャム
12	水	牛乳,プチシュークリーム	御飯,みそ汁(さといも・もやし),肉豆腐(ひき肉),小松菜とツナのごま和え,オレンジ	牛乳,かぼちゃもち(きな粉)
13	木	牛乳,ポーロ	御飯,コーンスープ(アスパラ),豚肉と野菜のカレー炒め,粉ふき芋(青のり),いちご	牛乳,揚げ豆腐のお好み風(干しえび)
14	金	牛乳,クッキー	御飯,みそ汁(じゃが芋・きぬさや),魚とキャベツの重ね蒸し,かぼちゃサラダ(おから)	牛乳,大豆ケーキ(りんご・黒糖)
15	土	牛乳,ワッフル	チャーハン(ツナ・ひじき),バナナ	牛乳,クラッカーサンド(ジャム)
17	月	牛乳,ミニメロンパン	サラダ寿司(ごま),ぐずし豆腐汁,かぼちゃのそぼろあんかけ,いちご	牛乳,ケーキサレ(大豆粉)
18	火	牛乳,せんべい	御飯,みそ汁(だいこん・わかめ),鮭の酒蒸し,ひじきの煮物(さつまいも),トマト	牛乳,バナナ蒸しカステラ
19	水	牛乳,かりんとう	御飯,みそ汁(もやし・たまねぎ),肉団子の甘酢あん,野菜の和え物,りんご	牛乳,フルーツのクリーム和え(キウイ・バナナ)
20	木	牛乳,ビスケット	御飯,和豆乳シチュー,じゃが芋きんぴら(ごま),スナックプえんどう,バナナ	牛乳,フルーツゼリー
21	金	牛乳,ウエハース	さつま芋御飯,みそ汁(だいこん・チンゲン菜),炒り豆腐(ツナひじき),きゅうりのピクルス	牛乳,黒糖わらびもち
22	土	牛乳,マシュマロ	わかめうどん,フルーツカクテル(キウイ)	牛乳,せんべい
24	月	牛乳,芋けんぴ	手作りわかめ御飯(ごま),沢煮椀,わかさぎのかりん揚げ,キャベツのコーン煮(アスパラ),バナナ	牛乳,蒸しパン(和風やさい)
25	火	牛乳,あられ	御飯,豆腐スープ(チンゲン菜),ハンバーグ(キャベツ),クリーミーポテトサラダ,トマト	牛乳,五平餅(くるみ)
26	水	牛乳,サブレ	御飯,みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ),さわらと人参の煮物,ほうれん草の白あえ(ひじき・ごま),りんご	牛乳,豆乳ゼリー(小倉)
27	木	牛乳,鈴カステラ	御飯,さつま汁,揚げ豆腐の和風あんかけ,ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ	牛乳,オートミールスナック
28	金	牛乳,ミニドーナツ	カレーライス・手作り,ゆでアスパラ(添え),キャベツのツナレーズンサラダ,キウイフルーツ	牛乳,フライドポテト

	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	542	19.3	14.7	243	2.3	198	0.32	0.38	39	4.5	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(%)	94	84	92	94	96	98	103	106	217	98	89
3才未満児	466	17.1	14.5	279	1.7	176	0.27	0.42	28	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(%)	101	92	112	131	74	94	108	150	156	86	81