


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
						1		2	
昼食						ひじきご飯、 鮭の玉ねぎ味噌焼き、 納豆和え(大根・胡麻・海苔)、 青菜の味噌汁		黒米ご飯、 ベジからあげみぞれ餡、 豆乳ドレッシングサラダ、 カレースープ	
									
	5	6	7	お家からのお弁当	8	9	新月メニュー		
昼食	切り干し大根ご飯、 かぼちゃと車麩の煮物、 納豆和え(青菜・梅)、 厚揚げの味噌汁	枝豆ご飯、 鶏のみりん焼き、 三色ナムル、 豆腐の味噌汁			キヌアご飯、 ひよこ豆カレー、 揚げ茄子、 人参のドレッシングサラダ(夏)、 米粉蒸しパン		小豆ご飯、 切り干し大根の煮物、 白和え、 園の味噌汁		
									
	12	13	14	カレーライスパーティー	15	16			
昼食	キヌアご飯、 厚揚げのみぞれ餡、 納豆和え(大根・じゃこ・青菜)、 海藻の味噌汁	コーンご飯、 八宝菜、 春雨サラダ、 わかめスープ			切り干し大根ご飯、 豚肉入りきんぴらごぼう、 納豆和え(大根・人参・青菜)、 茄子の味噌汁		キヌアご飯、 和風カレー、 厚揚げのグリル、 キャベツの豆乳マヨネーズサラダ		
									
	19	20	21		22	海の日	23	スポーツの日	
昼食	梅じゃこご飯、 厚揚げの甘酢餡、 納豆和え(おくら・大根)、 海藻ときのこの味噌汁	黒米ご飯、 夏野菜カレー、 鶏のカレーグリル、 人参のドレッシングサラダ(夏)、 フルーツ	切り干し大根ご飯、 麻婆豆腐、 大根サラダ、 春雨スープ						
									

※ 食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合がございます。

※  このマークがある日は、スプーンを持ってきてください。



平均栄養価

エネルギー：481 kcal たんぱく質：16.2 g  
脂 質：16.0 g カルシウム：174 mg  
食物繊維：6.4 g 食塩相当量：1.8g

★毎日の有機(オーガニック)食材の使用率を葉っぱのマークで表示しています。

5つ → 80~100% 使用  
4つ → 60~79% 使用  
3つ → 40~59% 使用  
2つ → 30~49% 使用  
1つ → 20%以下

2021年07月		献立表				鶴来第一幼稚園(一般)		
日 ノ 種	献立名	材料名(昼食)				有機食材使用率	栄養価	
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		エネルギー	たんぱく質 脂質
01 (木)	ひじきご飯 〜 鮭の玉ねぎ味噌焼き 〜 納豆和え(大根・胡麻・海苔) 〜 青菜の味噌汁	半つき米、なたね油、ごま油	さけ、納豆、淡色みそ、木綿豆腐、麦みそ、油揚げ、高野豆腐、しらす干し	だいごん、こまつな、トマト、たまねぎ、しめじ、ひじき、すりごま、焼きのり	しょうゆ、梅酢、慈眼の塩	68%	エネルギー たんぱく質 脂質	469 kcal 28.1 g 16.1 g
02 (金)	黒米ご飯 〜 ベジからあげみぞれ餡 〜 豆乳ドレッシングサラダ 〜 カレースープ	半つき米、なたね油、じゃがいも、黒米、片栗粉、上新粉、玄米粉、ごま油、はるさめ、森野本葛	油揚げ、大豆ミート、豆乳	たまねぎ、にんじん、だいごん、きゅうり、キャベツ、いんげん、ホールトマト缶詰、パセリ、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、慈眼の塩、玄米酢、梅酢、カレー粉	77%	エネルギー たんぱく質 脂質	519 kcal 11.8 g 18.6 g
05 (月)	切り干し大根ご飯 〜 かぼちゃと車麩の煮物 〜 納豆和え(青菜・梅) 〜 厚揚げの味噌汁	半つき米、焼心(車心)、なたね油、ごま油、片栗粉	納豆、あつあげ、淡色みそ、油揚げ	かぼちゃ、だいごん、キャベツ、たまねぎ、切り干しだいごん、にんじん、しめじ、こまつな、いんげん、ねぎ、こんぶ(だし用)、うめびしお、しょうが	しょうゆ、慈眼の塩	88%	エネルギー たんぱく質 脂質	442 kcal 16.3 g 11.7 g
06 (火)	枝豆ご飯 〜 鶏のみりん焼き 〜 三色ナムル 〜 豆腐の味噌汁	半つき米、もちあわ、ごま油、片栗粉、なたね油	鶏むね肉(皮付)、木綿豆腐、麦みそ、淡色みそ	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えだまめ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	みりん、しょうゆ、ナムルのもち、慈眼の塩、梅酢	94%	エネルギー たんぱく質 脂質	407 kcal 18.8 g 9.4 g
08 (木)	キヌアご飯 〜 ひよこ豆カレー 〜 揚げ茄子 〜 人参のドレッシングサラダ(夏) 〜 米粉蒸しパン	半つき米、米粉、じゃがいも、なたね油、玄米粉、キヌア、オリーブ油	豆乳、大豆水煮、ひよこまめ(ゆで)、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)	なす、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーマン、きゅうり、トマト、とうもろこし、いんげん、干ししいたけ、すりごま、にんにく、しょうが	しょうゆ、梅酢、カレー粉、慈眼の塩、パセリ粉	96%	エネルギー たんぱく質 脂質	747 kcal 18.6 g 16.2 g
09 (金)	小豆ご飯 〜 切り干し大根の煮物 〜 白和え 〜 園の味噌汁	半つき米、なたね油、ごま油	絹ごし豆腐、あずき(乾)、油揚げ、高野豆腐、麦みそ、白みそ、淡色みそ	にんじん、たまねぎ、切り干しだいごん、こまつな、しらたき、葉ねぎ、黒ごま、ねりごま、干ししいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	しょうゆ、慈眼の塩	87%	エネルギー たんぱく質 脂質	423 kcal 14.2 g 10.2 g
12 (月)	キヌアご飯 〜 厚揚げのみぞれ餡 〜 納豆和え(大根・じゃこ・青菜) 〜 海藻の味噌汁	半つき米、なたね油、キヌア、片栗粉	油揚げ、納豆、麦みそ、淡色みそ、しらす干し、高野豆腐	だいごん、かぼちゃ、こまつな、いんげん、すりごま、切り干しだいごん、ねぎ、しょうが、カットわかめ、ふのり、焼きのり	しょうゆ、みりん、慈眼の塩	79%	エネルギー たんぱく質 脂質	630 kcal 23.2 g 28.5 g
13 (火)	コーンご飯 〜 八宝菜 〜 春雨サラダ 〜 わかめスープ	半つき米、ごま油、きび(精白粒)、はるさめ、片栗粉	豚肉(ばら)	コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり、板こんにゃく、しいたけ、フロッキー、もやし、ねりごま、ねぎ、カットわかめ、すりごま、干ししいたけ、しょうが、こんぶ(だし用)、にんにく	しょうゆ、慈眼の塩、みりん、玄米酢、米酢、オリーブオイル、梅酢	82%	エネルギー たんぱく質 脂質	474 kcal 9.7 g 19.7 g
15 (木)	切り干し大根ご飯 〜 豚肉入りきんぴらごぼう 〜 納豆和え(大根・人参・青菜) 〜 茄子の味噌汁	半つき米、ごま油、なたね油、森野本葛	納豆、豚肉(ばら)、油揚げ、麦みそ、淡色みそ	れんごん、なす、だいごん、にんじん、ごぼう、切り干しだいごん、たまねぎ、こまつな、すりごま、ねぎ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、慈眼の塩、梅酢	87%	エネルギー たんぱく質 脂質	507 kcal 14.8 g 20.5 g
16 (金)	キヌアご飯 〜 和風カレー 〜 厚揚げのグリル 〜 キャベツの豆乳マヨネーズサラダ	半つき米、なたね油、玄米粉、キヌア、焼心(車心)	あつあげ、白みそ、豆乳、油揚げ、高野豆腐	ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、いんげん、コーン、すりごま、干ししいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、玄米味噌、カレー粉、慈眼の塩、米酢、梅酢、玄米酢	87%	エネルギー たんぱく質 脂質	570 kcal 17.0 g 25.7 g
19 (月)	梅じゃこご飯 〜 厚揚げの甘酢餡 〜 納豆和え(おくら・大根) 〜 海藻ときのこの味噌汁	半つき米、ごま油、なたね油、くす粉、焼心(車心)	納豆、あつあげ、淡色みそ、しらす干し	だいごん、たまねぎ、板こんにゃく、ピーマン、にんじん、しめじ、こまつな、オクラ、しいたけ、うめびしお、焼きのり、カットわかめ	グチャップ、しょうゆ、みりん、玄米酢、慈眼の塩、米酢	87%	エネルギー たんぱく質 脂質	380 kcal 15.8 g 10.6 g
20 (火)	黒米ご飯 〜 夏野菜カレー 〜 鶏のカレーグリル 〜 人参のドレッシングサラダ(夏) 〜 フルーツ	半つき米、なたね油、黒米、玄米粉、オリーブ油、片栗粉、米粉	鶏もも肉、豆乳、高野豆腐、白みそ、豆みそ	かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、トマト、にんじん、とうもろこし、しめじ、にんにく、しょうが、フルーツ	しょうゆ、梅酢、慈眼の塩、みりん、カレー粉、パセリ粉	91%	エネルギー たんぱく質 脂質	537 kcal 20.6 g 17.6 g
21 (水)	切り干し大根ご飯 〜 麻婆豆腐 〜 大根サラダ 〜 春雨スープ	半つき米、ごま油、なたね油、片栗粉、はるさめ	木綿豆腐、絹ごし豆腐、油揚げ、淡色みそ、高野豆腐	キャベツ、だいごん、にんじん、切り干しだいごん、ねぎ、たまねぎ、いんげん、ねぎ、干ししいたけ、しょうが、にんにく、すりごま、カットわかめ	しょうゆ、慈眼の塩、玄米酢、みりん、梅酢	82%	エネルギー たんぱく質 脂質	423 kcal 11.3 g 15.8 g

\* 赤色の食材がオーガニックです。

※ 食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合がございます。