

献立表(未満児)

鶴来第一幼稚園(一般)



日 曜 日 (月) (火) (水) (木) (金) (土) (日)	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ 有機食材使用率	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01	アマランサスご飯 厚揚げの甘酢餡 納豆和え(オクラ・ゆかり) トマトの味噌汁	有機半つき米、有機小麦粉、有機アマランサス、有機なたね油、ごま油、森野本葛	有機納豆、有機豆腐、有機大豆、有機白みそ(淡色みそ)、高野豆腐、白みそ	有機たまねぎ、有機だいこん、有機トマト、有機冷凍コーン、有機板こんにゃく、有機ビーツ、有機にんじん、有機オクラ、有機しいたけ、有機白すりごま、有機ズッキーニ	有機トマトケチャップ、有機しょうゆ、有機本みりん、有機梅酢、有機しょう油、有機米酢、有機塩、有機醤油	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.1 g カルシウム 261 mg
02	キヌアご飯 夏野菜カレー 夏の人参ドレッシングサラダ 焼きどうもろこし	有機半つき米、玄米粉(焙煎)、有機米粉、有機なたね油、有機キャベツ、有機オリーブ油、有機キヌア	有機納豆、高野豆腐、有機大豆、有機白みそ(淡色みそ)	有機どうもろこし(ゆで)、有機かぼちゃ、有機たまねぎ、有機トマトジュース(缶)、有機だいこん、有機きゅうり、有機トマト、有機にんじん、有機冷凍コーン、有機水菜、しめじ、有機ねぎ、焼きのり、有機しょうが	有機しょうゆ、有機本みりん、有機梅酢、有機しょう油、有機米酢、有機塩、有機醤油	エネルギー 464 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.5 g カルシウム 159 mg
03	梅じゃこご飯 厚揚げの中華蒸し Coひじき煮 かぼちゃの味噌汁	有機半つき米、森野本葛、メーグルチップ、有機片栗粉、有機大豆、有機なたね油、ごま油	有機豆乳、有機三角厚揚げ、油揚げ、有機煮大豆、有機水菜(淡色みそ)、しらす干し、有機いわし(煮干し)、白みそ	有機だいこん、有機こんにゃく、有機たまねぎ、有機かぼちゃ、有機にんじん、有機ズッキーニ、有機ねぎ、ひじき、うめびしお、焼きのり、有機しょうが、粉かてん	有機本みりん、有機しょうゆ、酒、有機塩、有機梅酢	エネルギー 363 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.3 g カルシウム 304 mg
04	青菜ごはん ベジからあげみぞれ餅 青菜と揚げの梅和え オクラの味噌汁	有機半つき米、白玉粉、黒砂糖、有機片栗粉、有機米粉、玄米粉(焙煎)、有機オリーブ油、有機キヌア	有機木綿豆腐、油揚げ、有機あずき(乾)、有機大豆ミート(ナゲット)、しらす干し、有機水菜(淡色みそ)、有機玄米みそ	有機ごまつな、有機たまねぎ、有機だいこん、有機オクラ、有機ねぎ、海藻シックス、うめびしお、有機黒ごま、こんぶ(だし用)、有機白すりごま、有機にんにく、有機しょうが	有機しょうゆ、有機塩、有機梅酢	エネルギー 275 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 6.0 g カルシウム 320 mg
05	黒米ご飯 鮭のみりん焼き 納豆和え(青菜・オクラ) 豆腐の味噌汁	有機半つき米、有機小麦粉、有機黒米、森野本葛、白玉粉、黒砂糖、有機なたね油	さけ、有機納豆、有機木綿豆腐、有機水菜(淡色みそ)、有機玄米みそ	有機だいこん、有機たまねぎ、有機オクラ、カットわかめ	有機本みりん、有機しょうゆ、有機梅酢、有機塩	エネルギー 411 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 7.0 g カルシウム 189 mg
06	焼きそば わかめスープ	焼きそばめん、揚げかき餅、玄米、有機なたね油、ごま油	有機キャベツ、有機たまねぎ、有機にんじん、有機ねぎ、有機しょうが、カットわかめ、あおさ、有機白すりごま、干しいたけ、有機にんにく	オイスターソース、有機しょうゆ、有機梅酢、有機本みりん、有機塩、有機玄米酢	揚げかき餅 玄米	エネルギー 331 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 79 mg
08	ゆかりごはん 豆腐のトマト味噌焼き 納豆の梅おろし和え 青菜の味噌汁	有機半つき米、ごま油、有機なたね油	有機木綿豆腐、有機納豆、有機玄米みそ(淡色みそ)、油揚げ	有機ごまつな、有機トマト、有機だいこん、しめじ、有機たまねぎ、うめびしお、有機白すりごま、有機ズッキーニ、焼きのり、おにぎりわかめ、有機しょうが	有機しょうゆ、有機塩、有機梅酢	エネルギー 388 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.0 g カルシウム 225 mg
09	キヌアご飯 ポークカレー 夏の人参ドレッシングサラダ 焼き枝豆	有機半つき米、有機じゃがいも、有機なたね油、玄米粉(焙煎)、有機オリーブ油、有機キヌア	白みそ、有機豚ばら肉、有機玄米みそ	有機トマト、有機えだまめ、有機りんご天然果汁、有機たまねぎ、有機トマトジュース(缶)、有機きゅうり、有機冷凍コーン、有機水菜、しめじ、有機にんじん、粉かてん、有機レモンジュース、有機にんにく、有機しょうが	有機しょうゆ、有機梅酢、有機塩、有機醤油	エネルギー 430 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 182 mg
10	生姜ご飯 トマトと車麩のグリル きゅうりと揚げの酢の物 海藻の味噌汁	有機半つき米、有機オリーブ油、焼酎(串ぶ)、有機なたね油、有機小麦粉	油揚げ、有機水菜(淡色みそ)、有機玄米みそ、高野豆腐	有機どうもろこし(ゆで)、有機トマト、有機たまねぎ、有機きゅうり、有機切り干しいんじん、有機ごまつな、カットわかめ、有機ねぎ、有機白すりごま、有機ねぎ、有機しょうが、ふりのり	有機しょうゆ、有機本みりん、有機玄米酢、有機塩、有機梅酢、有機しょう油	エネルギー 336 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 10.3 g カルシウム 234 mg
12	お家からのお弁当	玄米ポンゼン			玄米ポンゼン	エネルギー 31 kcal たんぱく質 0.6 g 脂質 0.2 g カルシウム 0 mg
13	お家からのお弁当	玄米おこし			玄米おこし	エネルギー 33 kcal たんぱく質 0.4 g 脂質 0.5 g カルシウム 0 mg
15	お家からのお弁当	ミレービスケット			ビスケット	エネルギー 104 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 2.0 g カルシウム 0 mg
16	お家からのお弁当	揚げかき餅 玄米			揚げかき餅 玄米	エネルギー 114 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 4.3 g カルシウム 0 mg
17	アマランサスご飯 春雨のチャプチェ(いざと) 納豆和え(海苔・ごまいざと) 切干大根と海苔の味噌汁 いざと	有機半つき米、はるさめ、有機アマランサス、有機なたね油、ごま油	有機納豆、しらす干し、高野豆腐、有機水菜(淡色みそ)、有機玄米みそ	有機たまねぎ、しめじ、有機白すりごま、有機にんじん、有機切り干しいんじん、うめびしお、焼きのり、あおさ、有機ねぎ、干しいたけ、有機にんにく	有機しょうゆ、有機本みりん、有機塩、酒	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.4 g カルシウム 251 mg
18	中華炊き込みご飯 チンジャオロース パンパシージャサラダ 春雨スープ	有機半つき米、ごま油、有機米粉、はるさめ、有機片栗粉、玄米粉(焙煎)	有機納豆、油揚げ、高野豆腐、有機玄米みそ	有機にんじん、有機だいこん、有機緑豆もやし、有機ビーツ、有機キャベツ、有機たまねぎ、有機きゅうり、有機ねぎ、有機ごまペースト、干しいたけ、焼きのり、有機白すりごま、カットわかめ	有機しょうゆ、有機本みりん、有機塩、有機梅酢、有機しょう油、有機米酢	エネルギー 491 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 22.1 g カルシウム 375 mg
19	生姜ご飯 鶏のから揚げ キャベツの豆乳マヨネーズサラダ 茄子の味噌汁	有機半つき米、有機なたね油、森野本葛、有機片栗粉、黒砂糖、有機米粉、玄米粉(焙煎)、ごま油	有機鶏もも肉、油揚げ、有機豆乳、有機水菜(淡色みそ)、有機玄米みそ、有機玄米みそ	有機キャベツ、有機玄米、有機切り干しいんじん、有機たまねぎ、有機にんじん、有機きゅうり、有機いんげん、有機冷凍コーン、有機ねぎ、有機しょうが、有機にんにく、有機カットわかめ	有機しょうゆ、有機本みりん、有機塩、有機梅酢、有機しょう油、有機米酢	エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 21.1 g カルシウム 267 mg
20	サラダうどん Coひじき煮	干しいどん、無添加北海道産の野菜せんべい、有機なたね油	油揚げ、有機豆乳、有機煮大豆、いわし(煮干し)、白みそ	有機糸こんにゃく、有機キャベツ、有機冷凍コーン、有機きゅうり、有機にんじん、ひじき、有機ごまペースト、焼きのり	有機しょうゆ、酒、有機梅酢、有機本みりん、有機米酢、有機玄米酢、有機塩	エネルギー 321 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 219 mg
22	アマランサスご飯 車麩の南蛮漬 納豆和え(青菜・じゃこ) オクラの味噌汁	有機半つき米、焼酎(串ぶ)、黒砂糖、有機片栗粉、有機アマランサス、森野本葛、有機なたね油	有機豆乳、有機納豆、有機木綿豆腐、有機水菜(淡色みそ)、しらす干し、有機玄米みそ	有機たまねぎ、有機ごまつな、有機だいこん、有機にんじん、有機オクラ、有機ビーツ、有機ごまペースト、有機白すりごま、しめじ、海藻シックス、粉かてん	有機しょうゆ、有機梅酢、有機しょう油、酒、有機塩	エネルギー 365 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 7.3 g カルシウム 196 mg
23	キヌアご飯 ひよこ豆カレー 夏の人参ドレッシングサラダ 南瓜のグリル	有機半つき米、有機米粉、有機じゃがいも、有機なたね油、玄米粉(焙煎)、有機キヌア、有機オリーブ油、有機片栗粉	有機豆乳、有機煮大豆、有機ひよこ豆(水煮)、白みそ、有機玄米みそ	有機たまねぎ、有機かぼちゃ、有機にんじん、有機トマトジュース(缶)、有機にんじん、有機冷凍コーン、有機水菜、有機にんにく、有機しょうが	有機しょうゆ、有機梅酢、有機カレーライス、有機本みりん、有機塩、有機しょう油	エネルギー 647 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.6 g カルシウム 130 mg
24	ごまご飯 麻婆豆腐 トマト・ブロッコリーのナムル 春雨スープ	有機半つき米、ごま油、有機片栗粉、はるさめ	有機木綿豆腐、有機水菜(淡色みそ)、有機玄米みそ、油揚げ、高野豆腐	有機アロカリア、有機トマト、有機たまねぎ、有機キャベツ、有機ねぎ、有機にんじん、有機冷凍いんげん、有機白すりごま、干しいたけ、こんぶ(だし用)、有機にんにく、有機しょうが、カットわかめ	有機しょうゆ、有機本みりん、有機塩、有機梅酢	エネルギー 494 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 209 mg
25	トマトご飯 鶏のみりん焼き 中華春雨サラダ かぼちゃの味噌汁	有機半つき米、白玉粉、黒砂糖、はるさめ、ごま油、有機オリーブ油、有機片栗粉、有機もちあわ、有機アマランサス	有機鶏もも肉、有機あずき(乾)、油揚げ、有機水菜(淡色みそ)、白みそ	有機たまねぎ、有機トマト、有機だいこん、有機かぼちゃ、有機にんじん、有機きゅうり、有機冷凍アリンベイス、有機黒ごま、こんぶ(だし用)、パセリ、有機白すりごま	有機本みりん、有機しょうゆ、有機梅酢、有機塩、有機醤油	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.7 g カルシウム 213 mg
26	小豆ご飯 夏の切り干し大根の煮物 白味噌汁 園の味噌汁	有機半つき米、有機アマランサス、焼酎(串ぶ)、なたね油、ごま油	有機あずき(乾)、油揚げ、白みそ、高野豆腐、有機水菜(淡色みそ)、有機玄米みそ	有機たまねぎ、有機きゅうり、有機にんじん、しめじ、有機切り干しいんじん、有機ねぎ、有機白すりごま、カットわかめ、こんぶ(だし用)	有機塩、有機米酢、有機しょうゆ、有機梅酢	エネルギー 409 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 8.0 g カルシウム 353 mg
27	ナポリタン 豆乳ドレッシングサラダ オニオンスープ	有機スパゲッティ、有機じゃがいも、赤ちゃんせんべい、有機なたね油、有機オリーブ油	油揚げ、有機豆乳、高野豆腐、白みそ、高野豆腐	有機たまねぎ、マッシュルーム、有機冷凍いんげん、有機にんじん、有機きゅうり、有機ビーツ、パセリ	有機トマトケチャップ、有機塩、有機梅酢、有機しょうゆ、有機梅酢	エネルギー 418 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 248 mg
29	梅じゃこご飯 茄子の味噌炒め 青菜と大根の味噌和え 豆腐の味噌汁	有機半つき米、有機なたね油、有機片栗粉	有機木綿豆腐、有機三角厚揚げ、有機煮大豆、有機水菜(淡色みそ)、有機玄米みそ、しらす干し	有機なす、有機ごまつな、有機板こんにゃく、有機ビーツ、有機だいこん、有機たまねぎ、有機にんじん、うめびしお、焼きのり、有機白すりごま、カットわかめ、あおさ	有機しょうゆ、有機本みりん、有機塩	エネルギー 381 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 9.5 g カルシウム 200 mg
30	カレーライス 鶏のガーリック焼き 南瓜のグリルサラダ レタスープ	有機半つき米、有機じゃがいも、有機片栗粉、有機なたね油、有機オリーブ油、有機片栗粉、ごま油	有機鶏もも肉、有機豆乳、有機木綿豆腐、油揚げ、高野豆腐	有機たまねぎ、有機かぼちゃ、しめじ、有機レタス、有機ビーツ、有機にんじん、有機きゅうり、有機にんにく、有機白すりごま、こんぶ(だし用)、カットわかめ	有機しょうゆ、有機梅酢、有機塩、酒、パセリ粉、有機カレーライス、有機しょう油	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 212 mg
31	コーンご飯 春雨炒め 納豆和え(おくら・大根) 茄子の味噌汁	有機じゃがいも、有機半つき米、有機ごま油、はるさめ、ごま油	有機納豆、油揚げ、有機水菜(淡色みそ)、有機玄米みそ	有機だいこん、有機なす、有機たまねぎ、有機冷凍コーン、有機キャベツ、有機にんじん、有機白すりごま、カットわかめ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	有機しょうゆ、有機塩、有機本みりん	エネルギー 329 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 6.9 g カルシウム 265 mg

平均栄養価
エネルギー：368 kcal
たんぱく質：11.8 g
脂質：10.8 g
カルシウム：194 mg
カリウム：528 mg
食物繊維：5.1 g
食塩相当量：1.6 g



当園では、できるだけ有機(オーガニック)食材を使って給食を作っています。

有機(オーガニック)食材使用率を葉っぱのマークで表示しています。

4つ → 95%以上
3つ → 80~95%
2つ → 50~80%
1つ → 50%以下

※有機食材使用率は、給食の献立のみを計算しています。
3時のおやつは含まれておりません。



※咀嚼の練習のため、スティック野菜が付きます。



※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あります。