

献立表(未満児)

鶴来第一幼稚園(一般)



日 曜	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
		熱どかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
04 (水)	アマランサスご飯 春雨のチャプチェ 納豆和え(海苔・ごま) 切り大根と海苔の味噌汁	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、無添加北海道産の野菜せんべい、はるさめ、ごま油、有機アマランサス	有機納豆、高野豆腐、しらす干し、いわし(煮干し)、有機米みそ(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、有機切り干しだいこん、あおさ、有機菜ねぎ、干しいたけ、焼きのり、有機にんにく	有機しょうゆ、有機本みりん、酒、葱の塩 野菜せんべい	エネルギー 351 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.8 g カルシウム 206 mg
05 (木)	キヌアご飯 大豆ミートのから揚げ 納豆和え(青菜・胡麻) 海藻の味噌汁	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、有機ペンネ、なたね油、有機片栗粉、有機米粉、有機キヌア、玄米粉(焙煎)、黒砂糖	有機納豆、有機大豆ミート(ナゲット)、有機きな粉、有機米みそ(淡色みそ)、いわし(煮干し)、有機米みそ(かなえ)、高野豆腐	有機だいこん、有機こまつな、有機白すりごま、有機切り干しだいこん、有機ねぎ、カットわかめ、有機にんにく、有機しょうが、ふり、焼きのり	有機しょうゆ、葱の塩 マカロニきな粉	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.7 g カルシウム 22.4 mg
06 (金)	小豆ご飯 いりこ入り切り干大根の煮物 白和え 圓の味噌汁	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、ごま油	有機絹ごし豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、有機あずき(乾)、高野豆腐、しらす干し、白みそ、有機米みそ(淡色みそ)、有機米みそ(かなえ)	有機にんじん、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機こまつな、有機糸こんにゃく、うめびしお、焼きのり、有機菜ねぎ、有機白ごまペースト、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	有機しょうゆ、有機梅酢、葱の塩 梅じゃこおむすび	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.8 g カルシウム 310 mg
07 (土)	青菜ご飯(七草ご飯)おむすび Caひじき煮 豚汁風	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、揚げかき餅(玄米、焼ふ(車ふ))、なたね油、ごま油	有機煮大豆、いわし(煮干し)、有機米みそ(淡色みそ)、有機玄米みそ	有機糸こんにゃく、有機こまつな、有機だいこん、有機にんじん、有機ごぼう、有機板こんにゃく、有機菜ねぎ、有機白いりごま、ひじき	酒、有機しょうゆ、有機本みりん、葱の塩、梅酢 揚げかき餅	エネルギー 278 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 7.6 g カルシウム 202 mg
10 (火)	ゆかりご飯 大根と車麩の煮物 納豆和え(青菜・胡麻) 長ネギの味噌汁	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、なたね油、有機片栗粉、焼ふ(車ふ)、玄米粉(焙煎)、ごま油、森野本葛	有機納豆、油揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、いわし(煮干し)、有機米みそ(かなえ)	有機だいこん、有機ごぼう、有機はくさい、有機にんじん、有機こまつな、有機菜ねぎ、有機金すりごま、こんぶ(だし用)、有機白すりごま	有機しょうゆ、有機梅酢、葱の塩、有機カレースライス ごぼうチップ	エネルギー 385 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.6 g カルシウム 200 mg
11 (水)	黒米ご飯 治部煮 青菜の海苔和え ごぼうと大根の味噌汁	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、ミレービスケット、有機黒米、有機片栗粉、焼ふ(車ふ)	有機鶏もも肉、油揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、いわし(煮干し)、有機米みそ(かなえ)	有機こまつな、有機にんじん、有機だいこん、有機ごぼう、こんぶ(だし用)、焼きのり	有機しょうゆ、酒、有機本みりん、葱の塩、有機梅酢、葱の塩 ビスケット	エネルギー 369 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 8.0 g カルシウム 204 mg
12 (木)	アマランサスご飯 さつま芋カレー 冬の人参ドレッシングサラダ 杏仁豆腐	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、有機さつまいも、玄米粉(焙煎)、有機なたね油、メープルシロップ、有機アマランサス、黒砂糖、森野本葛、有機アモン	有機大豆、高野豆腐、有機煮大豆、いわし(煮干し)、白みそ、有機玄米みそ	有機たまねぎ、有機にんじん、有機だいこん、有機トマトジュースつけ(缶)、有機こまつな、しめじ、おにぎりわかめ、粉かんでん、有機にんにく、有機しょうが	有機梅酢、有機しょうゆ、葱の塩、有機カレースライス、ハセリコ わかめご飯おむすび	エネルギー 54.2 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.0 g カルシウム 180 mg
13 (金)	蓮根ご飯 鮭の塩焼き 青菜の胡麻和え 味噌けんちん汁	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、有機さつまいも、なたね油、ごま油	有機豆乳、さけ、有機本納豆、油揚げ、いわし(煮干し)、有機米みそ(淡色みそ)、有機米みそ(かなえ)	有機だいこん、干しとうもろこし、有機こまつな、有機れんこん、有機にんじん、有機ごぼう、有機白すりごま、有機菜ねぎ、干しいたけ	有機しょうゆ、葱の塩、梅酢 米粉のレーズン蒸しパン	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 10.7 g カルシウム 305 mg
14 (土)	きざみうどん 青菜とひじきの煮びたし	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機干しうどん、ミレービスケット、ごま油	油揚げ	有機たまねぎ、有機だいこん、有機こまつな、有機しいたけ、こんぶ(だし用)、有機にんじん、ひじき、有機菜ねぎ、干しいたけ	有機本みりん、有機しょうゆ、有機梅酢、葱の塩 ビスケット	エネルギー 394 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 11.5 g カルシウム 157 mg
16 (月)	黒米ご飯 ごぼうのすき焼き風 納豆和え(白菜・青菜) ニラの味噌汁	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、有機黒米、焼ふ(車ふ)、ごま油	有機本納豆、有機納豆、有機米みそ(淡色みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、有機米みそ(かなえ)、有機玄米みそ	有機ごぼう、有機だいこん、有機糸こんにゃく、有機にんじん、有機こまつな、有機はくさい、有機ねぎ、えのきたけ、有機白すりごま、カットわかめ、干しいたけ	酒、有機しょうゆ、梅酢、葱の塩 青菜じゃこご飯おむすび	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.6 g カルシウム 230 mg
17 (火)	わかめご飯 大根と車麩の煮物 蕪の麺ドレッシングサラダ 里芋の味噌汁	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、有機さつまいも、黒砂糖、なたね油、有機アマランサス、有機キヌア、焼ふ(車ふ)、森野本葛、ごま油	きな粉、高野豆腐、いわし(煮干し)、有機米みそ(淡色みそ)、有機米みそ(かなえ)、白みそ	有機にんじん、有機だいこん、有機かぶ、しめじ、有機たまねぎ、有機カラワウ、有機こまつな、有機白すりごま、有機ねぎ、有機かぶの葉、こんぶ(だし用)、おにぎりわかめ	有機しょうゆ、有機玄米粉、梅酢、葱の塩 きなこ餃	エネルギー 409 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 209 mg
18 (水)	梅じゃこご飯 蓮根と厚揚げの味噌煮 青菜の胡麻和え 豆腐の味噌汁	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、無添加北海道産の野菜せんべい、なたね油、ごま油、有機片栗粉	有機木綿豆腐、有機本納豆、しらす干し、いわし(煮干し)、有機米みそ(淡色みそ)、有機米みそ(かなえ)、白みそ	有機れんこん、有機こまつな、有機にんじん、有機たまねぎ、有機ねぎ、うめびしお、有機白すりごま、焼きのり、有機しょうが、カットわかめ	有機しょうゆ、有機梅酢、葱の塩 北海道産の野菜せんべい	エネルギー 319 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.1 g カルシウム 263 mg
19 (木)	生菜ご飯 依菜汁 蕪の胡麻和え おろし蓮根スープ	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機じゃがいも、有機半つき米、有機さつまいも、なたね油、ごま油、有機片栗粉	有機木綿豆腐、有機豚ひき肉、油揚げ、高野豆腐、いわし(煮干し)	有機かぶ、有機れんこん、有機かぶの葉、有機ねぎ、えのきたけ、有機白すりごま、有機切り干しだいこん、有機白ごまペースト、ひじき、有機白すりごま、有機しょうが、あおり	有機しょうゆ、有機本みりん、葱の塩、有機梅酢、有機玄米粉、有機梅酢 海苔ポテト	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 21.9 g カルシウム 291 mg
20 (金)	蓮根青菜ご飯 豆腐のきのこ餃 青菜と大根の磯辺和え 白菜の味噌汁	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、森野本葛、ごま油	有機木綿豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、有機米みそ(淡色みそ)、有機米みそ(かなえ)	有機こまつな、有機だいこん、有機れんこん、有機はくさい、しめじ、えのきたけ、有機ねぎ、エリンギ、有機菜ねぎ、焼きのり、有機白すりごま、干しいたけ	有機しょうゆ、梅酢、葱の塩 ゆかりおむすび	エネルギー 433 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.7 g カルシウム 208 mg
21 (土)	キヌアご飯 中華あんかけ 青菜の味噌汁	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、揚げかき餅(玄米、ごま油、有機キヌア、森野本葛)	油揚げ、有機木綿豆腐、有機米みそ(かなえ)、有機米みそ(淡色みそ)	有機たまねぎ、有機キャベツ、有機こまつな、有機にんじん、しめじ、干しいたけ	しいたけだし汁、有機しょうゆ、オスターソース、葱の塩 揚げかき餅 玄米	エネルギー 400 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 12.8 g カルシウム 88 mg
23 (月)	小豆ご飯 いりこ入り切り干大根の煮物 白和え 圓の味噌汁	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、ごま油	有機絹ごし豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、有機あずき(乾)、高野豆腐、しらす干し、白みそ、有機米みそ(淡色みそ)、有機米みそ(かなえ)	有機にんじん、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機こまつな、有機糸こんにゃく、うめびしお、焼きのり、有機菜ねぎ、有機白ごまペースト、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	有機しょうゆ、有機梅酢、葱の塩 梅じゃこおむすび	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 9.8 g カルシウム 309 mg
24 (火)	ゆかりごはん 豚肉とさつま芋の甘酢炒め 納豆和え(じゃこ・青菜) 長ネギの味噌汁	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、有機さつまいも、ごま油、有機片栗粉、森野本葛	有機納豆、有機豚ばら肉、しらす干し、油揚げ、いわし(煮干し)、有機米みそ(淡色みそ)、有機米みそ(かなえ)	有機こまつな、有機はくさい、有機だいこん、有機ねぎ、有機いんげん、有機菜ねぎ、有機白すりごま	有機トマトケチャップ、有機しょうゆ、有機本みりん、有機玄米粉、葱の塩、有機梅酢 青菜のおむすび	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.0 g カルシウム 262 mg
25 (水)	中華ご飯 蓮根の中華炒め 大根と人参のナムル ニラスープ	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、ごま油、有機片栗粉、焼ふ(焙煎)、なたね油、森野本葛	有機木綿豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、有機玄米みそ、高野豆腐	有機れんこん、有機にんじん、有機にんじん、有機たまねぎ、有機ねぎ、うめびしお、有機白すりごま、有機にんにく、干しいたけ、カットわかめ、あおさ、有機しょうが	有機しょうゆ、有機本みりん、有機玄米粉、梅酢、葱の塩 赤ちゃんせんべい	エネルギー 424 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 161 mg
26 (木)	キヌアご飯 じゃが芋のカレー煮 大根と青菜の胡麻和え 豆腐の味噌汁	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、有機じゃがいも、赤ちゃんせんべい、焼ふ(車ふ)、なたね油、有機キヌア、有機片栗粉	有機木綿豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、有機米みそ(淡色みそ)、有機米みそ(かなえ)	有機たまねぎ、有機だいこん、有機こまつな、有機にんじん、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、葱の塩、有機カレースライス 蓮根餅	エネルギー 343 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 7.1 g カルシウム 141 mg
27 (金)	切り干し大根ご飯 筑前煮 納豆和え(青菜・じゃこ) 海藻の味噌汁	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、有機さつまいも、ごま油、有機片栗粉、森野本葛	有機納豆、有機煮大豆、油揚げ、しらす干し、いわし(煮干し)、有機米みそ(淡色みそ)、高野豆腐、有機米みそ(かなえ)	有機だいこん、有機にんじん、有機ごぼう、有機切り干しだいこん、有機こまつな、有機板こんにゃく、有機いんげん、有機しいたけ、有機菜ねぎ、有機ねぎ、有機白すりごま、カットわかめ、有機しょうが、ふのり	有機しょうゆ、葱の塩、有機梅酢 夕焼けご飯おむすび	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 7.8 g カルシウム 273 mg
28 (土)	おぼろわかめうどん 青菜の和え物(しらす)	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	干しうどん、ごま油	油揚げ、しらす干し	有機こまつな、有機ねぎ、カットわかめ、干しいたけ、とうろこんぶ	有機しょうゆ、有機本みりん、葱の塩 玄米ポンゼン	エネルギー 246 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 4.9 g カルシウム 162 mg
30 (月)	梅じゃこご飯 豚肉とさつま芋の甘酢炒め 白菜の豆乳マヨネーズサラダ ニラの味噌汁	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、有機米粉、有機さつまいも、なたね油、ごま油、有機片栗粉、森野本葛	有機豚ばら肉、有機煮大豆、しらす干し、有機豆乳、白みそ、いわし(煮干し)、有機米みそ(淡色みそ)、有機米みそ(かなえ)	有機はくさい、有機にんじん、有機いんげん、しめじ、えのきたけ、有機黒ごまペースト、有機にんじん、うめびしお、焼きのり、有機白すりごま、有機白すりごま、カットわかめ、干しいたけ	有機トマトケチャップ、有機玄米粉、有機本みりん、葱の塩、有機梅酢、有機しょうゆ、有機梅酢 黒ごま蒸しパン	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.1 g カルシウム 301 mg
31 (火)	キヌアご飯 豆カレー 冬の人参ドレッシングサラダ いりこ	2歳児 いろこ 1歳児 野菜グリーン	有機半つき米、有機じゃがいも、有機米粉、無添加北海道産の野菜せんべい、有機なたね油、黒砂糖、玄米粉(焙煎)、有機キヌア、有	有機煮大豆、有機豆乳、白みそ、有機玄米粉、いわし(煮干し)、有機玄米みそ	有機にんじん、有機たまねぎ、有機だいこん、有機トマトジュースつけ(缶)、有機こまつな、有機にんにく、有機しょうが	有機しょうゆ、有機梅酢、有機カレースライス、ハセリコ、葱の塩 米粉のマラーカオ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 10.7 g カルシウム 117 mg

平均栄養価  
エネルギー: 445 kcal  
たんぱく質: 15.6 g  
脂質: 12.2 g  
カルシウム: 231 mg  
鉄分: 3.8 mg  
カリウム: 746 mg  
食物繊維: 6.4 g  
食塩相当量: 1.3 g

※土曜日の献立は含まれていません。

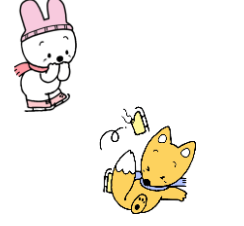


当園では、できるだけ有機(オーガニック)食材を使って給食を作っています。

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せん。  
3時のおやつは含まれておりません。



※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。