様式ＦＩ４

2024年02月　献　立　表（以上児）

鶴来第一幼稚園(一般)

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	調味料	3時おやつ	栄養価
01（木）	アマランサスご飯　いりこ 大根と車麸の煮物 納豆和え 里芋の味噌汁	有機半つき米、有機一分つき米、有機さといも、有機アマランサス、なたね油、焼ふ（車ふ）、ごま油	有機納豆、いわし(煮干し)、有機米みそ（淡色みそ）、高野豆腐、しらす干し、有機米みそ（かなえ）	有機だいこん、有機にんじん、しめじ、有機はくさい、有機たまねぎ、有機白すりごま、有機こまつな、有機ねぎ、こんぶ（だし用）、おにぎりわかめ	有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	わかめじゃこご飯おむすび	エネルギー 647 kcal たんぱく質 24.2 g 脂　質 15.9 g カルシウム 394 mg
02（金）	青菜ご飯 ベジミートボール フライビーンズ けんちん汁　【節分】	有機一分つき米、有機さつまいも（皮付き）、有機さつまいも、有機米粉、有機さといも、玄米粉（焙煎）、なたね油、有機片栗粉、ごま油	有機煮大豆、有機ひよこまめ（乾）、いわし(煮干し)	有機たまねぎ、有機れんこん、有機だいこん、有機ごぼう、有機こまつな、有機にんじん、有機糸こんにゃく、有機白すりごま、千しいいたけ、こんぶ（だし用）、有機レモンジュース	有機本みりん、有機しょうゆ、有機トマトケチャップ、慈眼の塩、有機梅酢	鬼饅頭	エネルギー 590 kcal たんぱく質 18.6 g 脂　質 11.5 g カルシウム 427 mg
03（土）	南蛮うどん 青菜の和え物	有機干しうどん、有機片栗粉、ごま油	有機木綿豆腐、油揚げ、しらす干し、高野豆腐	有機こまつな、有機ねぎ、有機にんじん、こんぶ（だし用）、干ししいたけ	有機しょうゆ、有機本みりん、慈眼の塩	有機玄米プラス　めかぶ	エネルギー 360 kcal たんぱく質 15.3 g 脂　質 8.0 g カルシウム 412 mg
05（月）	キヌアふりかけご飯 豆腐と青菜の炒め物 麹ドレッシングサラダ ねぎと白菜の味噌汁	有機半つき米、有機一分つき米、有機キヌア、有機アマランサス、ごま油、なたね油	有機木綿豆腐、油揚げ、有機米みそ（淡色みそ）、有機米みそ（かなえ）、しらす干し、有機白みそ	有機こまつな、有機かぶ、有機れんこん、有機はくさい、有機ねぎ、有機白すりごま、有機カリフラワー、有機白すりごま、有機葉ねぎ、有機かぶの葉	慈眼の塩、有機玄米酢、有機しょうゆ、有機梅酢	ゆかりご飯おむすび	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.3 g 脂　質 14.4 g カルシウム 377 mg
06（火）	ひじきご飯　いりこ 筑前煮 納豆和え 海藻の味噌汁	有機さつまいも（皮付き）、有機一分つき米、有機さといも、黒砂糖、なたね油、ごま油	有機納豆、高野豆腐、いわし(煮干し)、しらす干し、有機米みそ（淡色みそ）、有機米みそ（かなえ）	有機だいこん、有機たまねぎ、有機こまつな、有機にんじん、有機ごぼう、有機板こんにゃく、有機しいたけ、有機いんげん、ひじき、カットわかめ、有機葉ねぎ、有機黒ごま、焼きのり、こんぶ（だし用）	有機しょうゆ、有機本みりん、有機梅酢、慈眼の塩	大学芋	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.6 g 脂　質 15.9 g カルシウム 393 mg
07（水）	蓮根ご飯　いりこ ごぼうのすき焼き風 大根と青菜の胡麻和え さつま芋の味噌汁	有機一分つき米、有機さつまいも（皮付き）、揚げかき餅 玄米、焼ふ（車ふ）、ごま油、なたね油	有機木綿豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、有機米みそ（淡色みそ）、高野豆腐、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、有機こまつな、有機れんこん、有機いたけ、有機ねぎ、しめじ、有機葉ねぎ、有機白すりごま	有機しょうゆ、酒、有機本みりん、慈眼の塩	揚げかき餅	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.0 g 脂　質 11.9 g カルシウム 294 mg
08（木）	中華ご飯　いりこ 蓮根の中華炒め 青菜とアマランサスのナムル 春雨スープ	有機半つき米、有機一分つき米、ごま油、はるさめ、有機アマランサス、有機片栗粉、森野本葛	有機木綿豆腐、いわし(煮干し)、油揚げ、しらす干し、有機玄米みそ、高野豆腐	有機れんこん、有機こまつな、有機ねぎ、まいたけ、有機にんじん、えのきたけ、有機白すりごま、有機にんにく、千しいたけ、有機しょうが、カットわかめ	有機しょうゆ、有機本みりん、オイスターソース、有機玄米酢、慈眼の塩、有機梅酢	青菜じゃこご飯おむすび	エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.4 g 脂　質 17.3 g カルシウム 367 mg
09（金）	黒米ご飯 グリルチキンカレー 冬の人参ドレッシングサラダ 大学芋	有機さつまいも（皮付き）、有機一分つき米、有機半つき米、なたね油、有機玄米餅、黒砂糖、玄米粉（焙煎）、有機黒米	有機鶏もも肉、有機煮大豆、有機玄米みそ、有機白みそ、有機きな粉	有機にんじん、有機たまねぎ、有機はくさい、有機トマトジュースづけ（缶）、しめじ、有機黒ごま、有機にんにく、有機しょうが	有機本みりん、有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩、有機カレースパイス、パセリ粉	おはぎ（きな粉）	エネルギー 664 kcal たんぱく質 21.1 g 脂　質 17.0 g カルシウム 269 mg
10（土）	青菜じゃこご飯おむすび めった汁	有機半つき米、有機さつまいも（皮付き）、ミレービスケット、有機じゃがいも、ごま油	有機米みそ（淡色みそ）、しらす干し、有機米みそ（かなえ）	有機たまねぎ、有機にんじん、有機板こんにゃく、有機ごぼう、有機しいたけ、有機こまつな、有機ねぎ	有機梅酢、慈眼の塩	ビスケット	エネルギー 433 kcal たんぱく質 9.0 g 脂　質 4.7 g カルシウム 66 mg
13（火）	小豆ご飯 いりこ入り切干大根の煮物 白和え 園の味噌汁　【新月メニュー】	有機一分つき米、ごま油	有機絹ごし豆腐、油揚げ、有機あずき（乾）、焼きいりこ粉、高野豆腐、有機米みそ（かなえ）、有機米みそ（淡色みそ）、有機白みそ	有機にんじん、有機こまつな、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機糸こんにゃく、有機葉ねぎ、ひじき、有機白ごまペースト、こんぶ（だし用）、カットわかめ	有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	蓮根餅	エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.9 g 脂　質 11.4 g カルシウム 374 mg
14（水）	里芋ご飯　いりこ 厚揚げの甘酢餡 蓮根の梅和え ごぼうの味噌汁	有機一分つき米、有機さといも、ごま油、なたね油、森野本葛	有機三角厚あげ、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）	有機たまねぎ、有機こまつな、有機れんこん、有機板こんにゃく、有機ごぼう、有機ピーマン、有機にんじん、有機ねぎ、有機しいたけ、有機葉ねぎ、有機白すりごま、有機うめぴしお、あおさ	有機本みりん、有機しょうゆ、有機玄米酢、慈眼の塩、有機梅酢、有機米酢、有機トマトケチャップ	ぜんべい	エネルギー 396 kcal たんぱく質 16.4 g 脂　質 14.2 g カルシウム 361 mg
15（木）	キャロットピラフ 鶏のクリーム煮 グリル野菜 オニオンスープ　【バレンタイン】	有機一分つき米、有機米粉、なたね油、有機なたね油、玄米粉（焙煎）、有機片栗粉、有機もちきび、有機オリーブ油	有機豆乳、有機鶏もも肉、有機白みそ、高野豆腐粉、高野豆腐	有機たまねぎ、有機にんじん、しめじ、有機ブロッコリー、有機こまつな、有機いんげん、えのきたけ、有機にんにく	慈眼の塩、パセリ粉、有機しょうゆ	米粉ココア蒸しパン	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.8 g 脂　質 24.8 g カルシウム 400 mg
16（金）	キヌアご飯　いりこ 蓮根と厚げの味噌煮 納豆和え 海苔と切干の味噌汁	有機一分つき米、有機米粉、なたね油、黒砂糖、有機キヌア、ごま油、有機片栗粉	有機納豆、有機三角厚あげ、いわし(煮干し)、有機米みそ（淡色みそ）、有機玄米みそ、有機米みそ（かなえ）、有機白みそ、有機きな粉	有機れんこん、有機ねぎ、有機だいこん、有機にんじん、しめじ、有機はくさい、有機白すりごま、有機切り干しだいこん、有機こまつな、有機葉ねぎ、有機しょうが、焼きのり	有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	米粉黒糖蒸しパン	エネルギー 651 kcal たんぱく質 22.5 g 脂　質 23.2 g カルシウム 367 mg
17（土）	中華あんかけごはん さつま芋と青菜の味噌汁	有機半つき米、有機さつまいも（皮付き）、ごま油、有機キヌア、森野本葛	有機木綿豆腐、油揚げ、有機米みそ（淡色みそ）、有機米みそ（かなえ）	有機たまねぎ、有機キャベツ、有機こまつな、有機にんじん、千ししいたけ、有機白すりごま	しいたけだし汁、有機しょうゆ、慈眼の塩、オイスターソース	有機玄米プラス　黒胡麻	エネルギー 426 kcal たんぱく質 11.8 g 脂　質 12.4 g カルシウム 268 mg
19（月）	揚げご飯 豆腐の胡麻味噌焼き Caひじき煮 さつま芋と小松菜の味噌汁	有機半つき米、有機一分つき米、有機さつまいも（皮付き）、ごま油、なたね油	有機木綿豆腐、有機煮大豆、有機玄米みそ、油揚げ、有機米みそ（淡色みそ）、焼きいりこ粉、有機米みそ（かなえ）、有機きな粉	有機糸こんにゃく、有機こまつな、有機ねぎ、有機にんじん、有機はくさい、有機白すりごま、有機切り干しだいこん、有機葉ねぎ、有機しょうが、おにぎりわかめ	有機しょうゆ、酒、有機本みりん、有機梅酢、慈眼の塩	梅わかめご飯おむすび	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.7 g 脂　質 16.4 g カルシウム 343 mg
20（火）	梅じゃこご飯　いりこ 車麸のフライ 納豆和え キャベツと厚揚げの味噌汁	有機一分つき米、有機片栗粉、有機米粉、なたね油、焼ふ（車ふ）、有機コーンフレーク、ごま油	有機納豆、有機三角厚あげ、有機豆乳、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）、有機白みそ、有	有機キャベツ、有機だいこん、有機こまつな、しめじ、有機うめぴしお、あおのり、有機白すりごま	有機しょうゆ、慈眼の塩	米粉きな粉蒸しパン	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.7 g 脂　質 18.2 g カルシウム 292 mg
21（水）	お家からのお弁当					有機玄米プラス	エネルギー 50 kcal たんぱく質 2.4 g 脂　質 1.2 g カルシウム 8 mg
22（木）	アマランサスご飯 和風ハンバーグ（和風たれ） 青菜の磯辺和え 大根ときのこの味噌汁	有機半つき米、有機一分つき米、有機アマランサス、なたね油、有機片栗粉、ごま油	有機木綿豆腐、有機豚ひき肉、有機米みそ（淡色みそ）、高野豆腐粉、有機米みそ（かなえ）	有機こまつな、有機れんこん、有機たまねぎ、有機だいこん、有機緑豆もやし、しめじ、有機ねぎ、有機にんにく、有機白すりごま、有機しょうが、焼きのり、有機にんにく	有機しょうゆ、有機本みりん、有機梅酢、慈眼の塩、酒	青菜ゆかりご飯おむすび	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.3 g 脂　質 16.3 g カルシウム 314 mg
24（土）	ナポリタン 豆乳スープ	有機ペンネ、なたね油、有機もちあわ、玄米粉（焙煎）	有機豆乳、油揚げ、高野豆腐、有機白みそ	有機たまねぎ、有機しいたけ、有機にんにく、有機冷凍グリンピース、有機ピーマン	有機トマトケチャップ、慈眼の塩、有機しょうゆ	有機玄米ボン菓子　胡麻きな粉味	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.6 g 脂　質 16.3 g カルシウム 196 mg
26（月）	地産地消の日	有機半つき米	しらす干し	おにぎりわかめ		わかめじゃこご飯おむすび	エネルギー 207 kcal たんぱく質 5.9 g 脂　質 2.0 g カルシウム 22 mg
27（火）	小豆ご飯 いりこ入り切干大根の煮物 白和え 園の味噌汁　【満月メニュー】	有機一分つき米、有機さつまいも（皮付き）、有機片栗粉、ごま油、玄米粉（焙煎）	有機絹ごし豆腐、油揚げ、有機あずき（乾）、焼きいりこ粉、高野豆腐、有機米みそ（かなえ）、有機米みそ（淡色みそ）、有機白みそ、有機	有機にんじん、有機こまつな、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機糸こんにゃく、有機葉ねぎ、ひじき、有機白ごまペースト、こんぶ（だし用）、カットわかめ	有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	さつま芋餅	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.6 g 脂　質 11.9 g カルシウム 428 mg
28（水）	さつま芋ご飯　いりこ 揚げ豆腐 キャベツと海藻の和え物 蓮根の味噌汁	有機一分つき米、有機さつまいも、ミレービスケット、ごま油、有機片栗粉	有機木綿豆腐、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）、しらす干し	有機れんこん、有機だいこん、有機キャベツ、有機こまつな、有機にんじん、有機こまつな、有機ねぎ、有機葉ねぎ、ひじき、カットわかめ、有機白すりごま	有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	ビスケット	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.2 g 脂　質 9.8 g カルシウム 297 mg
29（木）	アマランサスご飯 鮭の麹焼き ひじきと海藻の和え物 青菜の味噌汁	有機一分つき米、白玉粉、有機片栗粉、なたね油、有機アマランサス、玄米粉（焙煎）、ごま油	さけ、有機木綿豆腐、有機米みそ（淡色みそ）、油揚げ、有機米みそ（かなえ）	有機だいこん、有機キャベツ、有機こまつな、有機にんじん、有機いんげん、えのきたけ、有機かいわれだいこん、有機白すりごま、ひじき、カットわかめ	有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	大根餅	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.0 g 脂　質 16.6 g カルシウム 295 mg

平均栄養価
エネルギー：401 kcal
たんぱく質：16.4 g
脂　質：12.5 g
カルシウム：313 mg
鉄　分：4.4 mg
カリウム：818 mg
食物繊維：7.0 g
食塩相当量：1.7 g

※土曜日の献立は含まれません。

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

このマークが書いてある日は、スプーンを持参してください。

鶴来学園は、「オーガニックレストランJAS認証」、「JONA上級レストラン（給食）3つ星」を取得しています※ おやつは長時間保育のお子様に提供いたします。

※ 献立欄の緑色の太字で記載してある献立は、有機食材使用率が80%以上です。

※ 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あります。