

2021年



給食だより



幼保連携型
認定こども園
鴨池幼稚園 給食室

日付	献立	スプーン フォーク	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				10時おやつ	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		
01 木	麦ごはん さばの竜田揚げ キャベツの昆布あえ みそ汁 牛乳		536 20.8 14.4 2.2	米、さといも、押 麦、油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、さ ば、厚揚げ、麦みそ	キャベツ、にんじ ん、ねぎ、スープ 用糸寒天、塩こん ぶ、しょうが	かつおだし汁、 濃口、酒	マリー	おにぎりせんべい
02 金 体育 教室	鶏飯 ピーマンの細切り炒め いりこ		392 15.6 7.2 1.4	米、はるさめ、 油、三温糖、片栗 粉、砂糖	豚肉(もも)、鶏ささ 身、錦糸卵、いわし (煮干し)	ピーマン、にんじ ん、黄ピーマン、 ねぎ、しょうが、 葉ねぎ、干しい だけ、焼きのり、 だいこん	鳥がらだし汁、 みりん、うすく ち、酒、濃口、 中華だしの素	せんべい	チョイス
03 土	タコライス コンソメスープ ムース		458 12.2 11.4 1.4	米、押麦、油、三 温糖、ビスコ	牛乳、豚ひき肉、ピ ザ用チーズ	トマト、デザート ムースの素、たま ねぎ、レタス、 コーン、にんじ ん、黒きくらげ	ケチャップ、ウ スターソース、 コンソメ、食 塩、カレー粉	ビスコ	雪の宿
05 月	園外保育(全員、お弁当の準備をお願いします。)							キャンディ チーズ	ほたほた焼き
06 火	麦ごはん 蓮根入り松風焼き もやしのナムル みそ汁 いりこ		580 19.4 18.8 1.8	米、小麦粉、押 麦、ごま、片栗 粉、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、豚ひき 肉、無塩バター、麦 みそ、卵、油揚げ、 牛乳、いわし(煮干 し)	ほうれんそう、た まねぎ、もやし、 かぼちゃ、れんこ ん、にんじん、切 り干しだいこん、 干しいだけ、乾 燥わかめ、スープ 用糸寒天	かつお・昆布だ し汁、濃口、 酒、うすくち	ウエハース	かぼちゃケーキ
07 水 七夕の集 い・おは なし会	七夕散らし寿司 鶏のから揚げ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー		527 20.6 15.1 2.1	米、小麦粉、干し そうめん、油、片 栗粉、砂糖、アー モンドスライス、 グラニュー糖	鶏もも肉、バター、 錦糸卵、油揚げ、い わし(煮干し)、卵、 でんぷ、しらす干し	にんじん、ごぼ う、オクラ、干し しいだけ、焼きの り、乾燥わかめ、 しょうが、にんに く	うすくち、濃 口、酢、酒	アンパンマン ビスケット	ココアクッキー
08 木	麦ごはん あじのカレームニエル おからサラダ みそ汁 牛乳		544 21.9 14.4 2	米、ノンエッグマ ヨネーズ、押麦、 小麦粉、油、三温 糖	牛乳(低脂肪)、あ じ、豆乳、おから、 麦みそ、ハム、油揚 げ、バター	たまねぎ、きゅう り、バナナ、にん じん、ほうれんそ う、コーン、切り 干しだいこん、乾 燥わかめ	煮干しだし汁、濃 口、うすくち、 カレー粉、食塩	マンナ ビスケット	蒸しパン
09 金 体育 教室	麦ごはん 石狩鍋風 大豆の五目煮 オレンジ 牛乳		540 25.9 11.3 1.7	米、じゃがいも、 押麦、三温糖	牛乳(低脂肪)、さ け、厚揚げ、だいず 水煮缶詰、凍り豆 腐、麦みそ	オレンジ、人参、 大根、えのきた け、しめじ、ごぼ う、グリーンピー ス、万能ねぎ、し いたけ、りんご	かつおだし汁、 かつお・昆布だ し汁、うすく ち、酒	りんご	カスタードワッフル
10 土	韓国ごはん クッパスープ シュウマイ 牛乳		427 15.5 13.8 1.7	米、ごま油、ごま	牛乳(低脂肪)、しゅ うまい、卵、絹ごし 豆腐、牛肉(肩)	たけのこ、ねぎ、 にんじん、たまね ぎ、しめじ、ごま つな、焼きのり、 しょうが	うすくち、コン ソメ、食塩	きなこ餅	源氏パイ
12 月	麦ごはん 鮭の西京焼き 切干大根の和え物 すまし汁 牛乳		506 23.2 12.9 1.8	米、ホットケーキ 粉、押麦、すりご ま、三温糖	牛乳(低脂肪)、さ け、クリームチー ズ、かまぼこ、バ ター、卵、油揚げ、 米みそ、しらす干し	にんじん、こまつ な、えのきたけ、 チンゲンサイ、切 り干しだいこん、 バナナ	かつおだし汁、 うすくち、酢、 みりん	バナナ	チーズ饅頭
13 火 7・8月 生まれ 誕生会	ミートスパゲティ 野菜のアーモンド和え きのこのスープ パースデーケーキ		723 21.8 24.3 2.5	マカロニ・スパゲ ティ、油、小麦 粉、アーモンドス ライス、砂糖、三 温糖	豚ひき肉、牛ひき 肉、ちくわ、麦みそ	たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、 ほうれんそう、 きゅうり、もや し、しめじ、黒き くらげ	ケチャップ、う すくち、ウス ターソース、コ ンソメ、濃口、 食塩	白い風船	まがりせんべい
14 水 英語 教室	メロンパン クリームシチュー マカロニサラダ 牛乳		626 22.5 24.5 1.7	メロンパン、じゃ がいも、マカロ ニ、ノンエッグマ ヨネーズ、油	牛乳(低脂肪)、牛 乳、豚肉(肩ロー ス)、ハム	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、ほ うれんそう、いん げん	食塩	ハーベスト	いちごババロア
15 木 本堂 参拝	麦ごはん さばの竜田揚げ キャベツの昆布あえ みそ汁 牛乳		536 20.8 14.4 2.2	米、さといも、押 麦、油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、さ ば、厚揚げ、麦みそ	キャベツ、にんじ ん、ねぎ、スープ 用糸寒天、塩こん ぶ、しょうが	かつおだし汁、 濃口、酒	マリー	おにぎりせんべい

☆3歳児さんの栄養価になります。

☆材料仕入れの関係により、予告なくメニューの変更をする場合があります。ご了承下さい。

☆10時のおやつは、未満児のみの提供となります。

(10時のおやつは、未満児の胃が小さく、以上児の半分程しか食べることができないため、その分の栄養を補う物として提供しています。)

☆手作りおやつの日はおやつ名の下に線が引いてあります。



日付	献立	スプーン フォーク	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				10時おやつ	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		
16 金	麦ごはん マーボナス(精進) 麩のすまし汁 バナナ		420 9.2 8.8 1.6	米、押麦、油、焼 い、三温糖、片栗 粉	木綿豆腐、麦みそ	バナナ、なす、ト マトジュース缶、 ほうれんそう、え のきたけ、ねぎ、 葉ねぎ	かつお・昆布だ し汁、昆布だし 汁、酒、みり ん、うすくち、 濃口、食塩	せんべい	チョイス
17 土 ちびっこ 給食体験	けんちんうどん がね ムース		501 13.5 12.3 1.8	ゆでうどん、さつ まいも、上新粉、 小麦粉、さとい も、油、三温糖、 ビスコ	牛乳、鶏もも肉	デザートムースの 素、にんじん、た まねぎ、だいこ ん、ねぎ、にら、 乾燥わかめ	かつおだし汁、 うすくち、みり ん、食塩	ビスコ	雪の宿
19 月 終業式	麦ごはん 蓮根入り松風焼き もやしのナムル みそ汁 いりこ		445 17.6 12.4 1.7	米、押麦、ごま、 片栗粉、砂糖、ご ま油	鶏ひき肉、豚ひき 肉、麦みそ、卵、油 揚げ、いわし(煮干 し)、チーズ	ほうれんそう、た まねぎ、もやし、 れんこん、にんじ ん、切干、しいた け、乾燥わかめ、 スープ用糸寒天	かつお・昆布だ し汁、濃口、 酒、うすくち	キャンディ チーズ	ムーンライト
20 火	麦ごはん あじのカレームニエル おからサラダ みそ汁 牛乳		544 21.9 14.4 2	米、ノンエッグマ ヨネーズ、押麦、 小麦粉、油、三温 糖	牛乳(低脂肪)、あ じ、豆乳、おから、 麦みそ、ハム、油揚 げ、バター	たまねぎ、きゅう り、バナナ、にん じん、ほうれんそ う、コーン、切り 干しだいこん、乾 燥わかめ	煮干だし汁、濃 口、うすくち、 カレー粉、食塩	ウエハース	蒸しパン
21 水	麦ごはん 石狩鍋風 大豆の五目煮 オレンジ 牛乳		540 25.9 11.3 1.7	米、じゃがいも、 押麦、三温糖	牛乳(低脂肪)、さ け、厚揚げ、だいず 水煮缶詰、凍り豆 腐、麦みそ	オレンジ、人参、 大根、えのきた け、しめじ、ごぼ う、グリーンピー ス、万能ねぎ、し いたけ、りんご	かつおだし汁、 かつお・昆布だ し汁、うすく ち、酒	りんご	カスタードワッフル
24 土 年長お楽 しみ会	ハンバーガー コンソメスープ ももゼリー		428 13.1 16.3 2	コッペパン、パン 粉、油、三温糖	豚ひき肉、牛ひき 肉、卵、牛乳	たまねぎ、にんじ ん、コーン、サ ニータス、黒き くらげ	ケチャップ、中 濃ソース、食 塩、コンソメ	きなこ餅	源氏パイ
26 月	麦ごはん 鮭の西京焼き 切干大根の和え物 すまし汁 牛乳		506 23.2 12.9 1.8	米、ホットケーキ 粉、押麦、すりご ま、三温糖	牛乳(低脂肪)、さ け、クリームチー ズ、かまぼこ、バ ター、卵、油揚げ、 米みそ、しらす干し	にんじん、こまつ な、えのきたけ、 チンゲンサイ、切 り干しだいこん、 バナナ	かつおだし汁、 うすくち、酢、 みりん	バナナ	チーズ饅頭
27 火	メロンパン クリームシチュー マカロニサラダ 牛乳		626 22.5 24.5 1.7	メロンパン、じゃ がいも、マカロ ニ、ノンエッグマ ヨネーズ、油	牛乳(低脂肪)、牛 乳、豚肉(肩ロー ス)、ハム	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、ほ うれんそう、いん げん	食塩	白い風船	いちごババロア
28 水	けんちんうどん がね ムース		515 13.8 15 1.8	ゆでうどん、さつ まいも、上新粉、 小麦粉、さとい も、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉	デザートムースの 素、にんじん、た まねぎ、だいこ ん、ねぎ、にら、 乾燥わかめ	かつおだし汁、 うすくち、みり ん、食塩	ハーベスト	源氏パイ
29 木	麦ごはん 鶏のから揚げ きゅうりとわかめのシラス和え みそ汁 牛乳		480 21.4 12.4 2.2	米、押麦、油、片 栗粉、ごま	牛乳(低脂肪)、鶏も も肉、麦みそ、油揚 げ、しらす干し	きゅうり、キャベ ツ、にんじん、乾 燥わかめ、しょう が、にんにく	煮干だし汁、濃 口、うすくち、 酒	マリー	チョイス
30 金	船人飯風 ごぼうサラダ 牛乳		456 21.4 12 2	米、ノンエッグマ ヨネーズ、三温 糖、油、片栗粉、 すりごま	牛乳(低脂肪)、かつ お(春)、錦糸卵、 ツナ油漬缶、麦み そ、かつお節	にんじん、ごぼ う、きゅうり、こ まつな、葉ねぎ、 焼きのり	かつお・昆布だ し汁、うすく ち、酒、食塩	アンパンマン ビスケット	おにぎりせんべい
31 土	タコライス コンソメスープ ムース		458 12.2 11.4 1.4	米、押麦、油、三 温糖、ビスコ	牛乳、豚ひき肉、ピ ザ用チーズ	トマト、デザート ムースの素、たま ねぎ、レタス、 コーン、にんじ ん、黒きくらげ	ケチャップ、ウ スターソース、 コンソメ、食 塩、カレー粉	ビスコ	雪の宿

年長・
お楽しみ会
夕食メニュー

☆カレーライス
☆サラダ
☆フルーツポンチ



年長・食育
「餃子の皮でピザ作り」

