

2020年05月

献立表

愛和学園(幼児)

※都合により献立を変更することがあります。

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	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	調味料		
01 (金)	ごはん チキンチャップ アスパラの炒め物 粉吹き芋	米、じゃがいも、米粉、三温糖、きび糖、サラダ油、いちごソース	鶏もも肉、豆乳、ベーコン(アレルギー除去)、牛乳	たまねぎ、アスパラガス、しろな、にんじん、えのきたけ	ケチャップ、ソース、鶏ガラスープ、塩	ジョア(プレーン) 赤組～白組 牛乳 緑組 鯉のぼりクレープ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.0 g カルシウム 262 mg
02 (土)	焼肉炒め丼 きのこわかめの味噌汁 みかん缶	米、ハッピーターン、きび糖、ごま油	豚肩肉、豚もも肉、みそ、わかめ	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ	鯉昆布出汁、しょうゆ、料理酒、本みりん	お茶・麦茶 せんべい	エネルギー 425 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 11.5 g カルシウム 41 mg
07 (木)	ごはん さわらの照り焼き ほうれん草と白菜の胡麻和え かぼちゃの素揚げ	米、サラダ油、きび糖、片栗粉、すりごま	牛乳、さくら、豆腐、みそ、油揚げ、炊き込みわかめ	はくさい、かぼちゃ、ほうれん草、ねぎ、にんじん	鯉昆布出汁、しょうゆ、本みりん、料理酒、塩	牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 210 mg
08 (金)	ごはん わかめとコーンのスープ 豚肉と野菜のカレー炒め ひじきと豆のサラダ 添え ミントマト	米、お米のマカロニ、きび糖、マヨドレ、片栗粉、ごま、サラダ油	豚もも肉、豚うで肉、きな粉、ツナ、大豆、ひじき、わかめ、牛乳	たまねぎ、ミントマト、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン	鯉昆布出汁、料理酒、しょうゆ、塩、本みりん、鶏ガラスープ、カレー粉	ジョア(マスカット) 赤組～白組 牛乳 緑組 マカロニきな粉	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 297 mg
09 (土)	焼肉ピビンバ丼 ブロッコリーの三色サラダ 黄桃缶	米、ポテコ、マヨドレ、きび糖、ごま油、ごま	牛もも肉、牛ばら肉	ブロッコリー、黄桃缶、もやし、ほうれん草、にんじん、赤パプリカ、コーン	しょうゆ、本みりん	お茶・麦茶 ポテトスナック	エネルギー 416 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 25 mg
11 (月)	ごはん 鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 いんげんと竹輪のおかか和え	米、さつまいも、きび糖、ごま油、ごま	牛乳、さば、豚ひき肉、ちくわ、みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、いんげん、たまねぎ、切り干しだいこん、ほうれん草、ねぎ、きぬさや	鯉昆布出汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ピビンバおむすび	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 15.9 g カルシウム 219 mg
12 (火)	ツナカレー わかめサラダ ココアプリン	米、さつまいも、じゃがいも、きび糖、米粉、すりごま、ごま油	ジョア、豆乳、ツナ、さき身、わかめ、牛乳	たまねぎ、レタス、にんじん、みかん缶、黄パプリカ、コーン、粉寒天	カレールウ(アレルギーフリー)、しょうゆ	ジョア(プレーン) 赤組～白組 牛乳 緑組 スイートポテト	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 7.5 g カルシウム 260 mg
13 (水)	★お誕生会★ ごはん 煮込みハンバーグ マカロニサラダ	米、お米のマカロニ、片栗粉、マヨドレ、きび糖、すりごま、サラダ油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐	りんごジュース、ブロッコリー、たまねぎ、みかん缶、黄桃缶、チンゲン菜、白桃缶、パイナップル、にんじん、きゅうり	ケチャップ、鶏ガラスープ、ソース、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 193 mg
14 (木)	ごはん カレイの煮付け きんぴらごぼう きゅうりの浅漬け	米、米粉、きび糖、こんにゃく、サラダ油、黒ごま、ごま油、ごま	牛乳、カレイ、豆乳、豚うで肉、豚もも肉、ちくわ、きな粉、みそ、油揚げ、塩こんぶ、カレイ、カレイ	ごぼう、きゅうり、にんじん、たまねぎ、大根、ねぎ、しょうが	鯉昆布出汁、しょうゆ、本みりん、料理酒、塩、ベーキングパウダー(アルミフリー)	牛乳 黒ゴマドーナツ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 275 mg
15 (金)	ごはん 牛肉とブロッコリーの炒め物 ピーマン みかん缶	米、ビーフン、きび糖、ごま、サラダ油、ごま油	牛乳、牛もも肉、牛ばら肉、ハム(アレルギー除去)、鮭フレーク	ブロッコリー、たまねぎ、みかん缶、にんじん、赤パプリカ、オクラ、ピーマン、コーン、干しいたけ	しょうゆ、料理酒、本みりん、鶏ガラスープ、塩	牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 184 mg
16 (土)	マーボー丼 白菜のスープ バナナ	米、ハッピーターン、片栗粉、ごま油、きび糖、サラダ油	豚ひき肉、豆腐	バナナ、はくさい、にんじん、白ねぎ、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、しょうが	鶏ガラスープ、料理酒、塩	お茶・麦茶 せんべい	エネルギー 428 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 11.5 g カルシウム 48 mg
18 (月)	ごはん 豆腐とわかめのすまし汁 タラのから揚げ 小松菜ともやしのナムル さつまいものサラダ	米、さつまいも、米粉、サラダ油、片栗粉、きび糖、マヨドレ、ごま油、ごま、ココア	牛乳、たら、豆腐、豆乳、わかめ	もやし、小松菜、にんじん、コーン、ねぎ、しょうが	鯉昆布出汁、しょうゆ、本みりん、料理酒、塩、ベーキングパウダー(アルミフリー)	牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 225 mg
19 (火)	やきとり丼 キャベツとツナの塩昆布和え なめこの味噌汁 りんご	米、じゃがいも、コーンフレーク、サラダ油、片栗粉、米粉、きび糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ、みそ、豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ、塩こんぶ	りんご、キャベツ、なめこ、にんじん、白ねぎ、たまねぎ、ねぎ	鯉昆布出汁、しょうゆ、本みりん、料理酒、塩、こしょう	牛乳 コロッケ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.4 g カルシウム 188 mg
20 (水)	ごはん じゃがいもとベーコンのスープ 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め 添え ミントマト	米、じゃがいも、サラダ油、米粉、グラニュー糖	牛乳、豚うで肉、豚もも肉、ベーコン(アレルギー除去)、豆腐、豆乳	たまねぎ、ミントマト、キャベツ、黄パプリカ、ピーマン、にんじん、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、料理酒、本みりん、鶏ガラスープ、塩、こしょう、ベーキングパウダー(アルミフリー)	牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.7 g カルシウム 168 mg
21 (木)	ごはん 厚揚げとたまねぎの味噌汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物 ほうれん草と白菜のおかか和え	米、きび糖、サラダ油、ごま油	牛乳、鮭、厚揚げ、大豆、みそ、ちくわ、ひじき、かつお節	はくさい、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ	鯉昆布出汁、しょうゆ、本みりん、塩、ゆかり	牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.4 g カルシウム 285 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	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	調味料		
22 (金)	チキンカレーライス 切り干し大根のサラダ オレンジ	米、じゃがいも、黒蜜、マヨドレ、すりごま、きび糖、サラダ油	鶏肉、きな粉、ツナ、牛乳	バナナ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	鰹昆布出汁、カレールー(アレルゲンフリー)、本みりん、米酢、うすくちしょうゆ、しょうゆ、鶏ガラスープ	ジョア(マスカット) 赤組～白組 牛乳 緑組 きな粉バナナ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 8.7 g カルシウム 283 mg
23 (土)	鮭ごはん ポトフ みかん缶	米、じゃがいも、ポテコ、ごま	鶏もも肉、鮭フレーク、ベーコン(アレルゲン除去)	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、大根、ブロッコリー	鶏ガラスープ、塩	お茶・麦茶 ポテトスナック	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 60 mg
25 (月)	ごはん けんちん汁 鯖のみそ煮 きゅうりとツナの酢の物 竹輪の天ぷら	米、さといも、きび糖、米粉、もち米、サラダ油、ごま、ごま油	牛乳、さば、ちくわ、きな粉、ツナ、みそ、油揚げ、わかめ	きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	鰹昆布出汁、しょうゆ、本みりん、料理酒、米酢、塩	牛乳 おはぎ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 19.8 g カルシウム 199 mg
26 (火)	ごはん 野菜スープ 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 添えブロッコリー、ミニトマト	米、じゃがいも、米粉、マヨドレ、片栗粉、ごま油、きび糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ハム(アレルゲン除去)	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ミニトマト、きゅうり、コーン、ほうれん草	しょうゆ、本みりん、鶏ガラスープ、塩、こしょう	牛乳 チヂミ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.9 g カルシウム 168 mg
27 (水)	ごはん わかめと薄揚げの味噌汁 すき焼き風煮物 きゅうりのさっぱり和え 豆乳プリン	さつまいも、米、糸こんにゃく、きび糖、ごま、黒蜜、ごま油	新ジョア、豆乳、牛もも肉、牛ばら肉、きな粉、みそ、油揚げ、わかめ、牛乳	はくさい、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、粉寒天	鰹昆布出汁、しょうゆ、本みりん、米酢	ジョア(プレーン) 赤組～白組 牛乳 緑組 焼き芋	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.3 g カルシウム 812 mg
28 (木)	ごはん 豆腐とほうれん草の味噌汁 鯖の竜田揚げ スナッペンどうの炒め物 かぼちゃの和サラダ	米、片栗粉、サラダ油、マヨドレ、きび糖	牛乳、さわか、豆腐、豚ひき肉、ハム(アレルゲン除去)、みそ	スナッペンどう、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、コーン、しょうが	鰹昆布出汁、しょうゆ、料理酒、本みりん、塩、鶏ガラスープ、こしょう	牛乳 豚味噌おにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.9 g カルシウム 192 mg
29 (金)	ビビンバ 春雨サラダ みかん缶 きのこのスープ	米、フライドポテト、はるさめ、マヨドレ、きび糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉	みかん缶、にんじん、もやし、ほうれん草、しめじ、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	鶏ガラスープ、しょうゆ、本みりん、塩、こしょう	牛乳 フライドポテト	エネルギー 520 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 169 mg
30 (土)	和風カレー丼 わかめとたまねぎの味噌汁 バナナ	米、ハッピーターン、片栗粉	豚肩肉、豚もも肉、みそ、油揚げ、わかめ	たまねぎ、バナナ、にんじん、しめじ、小松菜、えのきたけ、ねぎ	鰹昆布出汁、カレールー(アレルゲンフリー)、本みりん、しょうゆ、塩	お茶・麦茶 せんべい	エネルギー 473 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 55 mg



5月5日は端午の節句



5月5日の子どもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、“かしわもち”にはカシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

◆新メニュー◆

- 8 日 豚肉と野菜のカレー炒め
- 1 2 日 ココアプリン
- 1 4 日 黒ゴマドーナツ
- 2 7 日 豆乳プリン

◆季節のメニュー◆

- 2 8 日 スナッペンどうの炒め物



ごはんでスタミナづくり

あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか？炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法(カーボローディング)」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。