様式F114

2024年04月

献　立　表

ナナイロ保育園(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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
01(月)	お家からのお弁当	赤ちゃんせんべい				赤ちゃんせんべい	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
02(火)	いりこ胡麻ご飯　グリル野菜 新じゃがコロッケ　キャベツ添え 5色のお澄まし	有機半つき米、有機じゃがいも、有機コーンフレーク、有機片栗粉、玄米粉(焙煎)	油揚げ、焼きいりこ粉	有機キャベツ、有機たまねぎ、有機黒きくらげ、有機だいこん、有機白すりごま、有機こまつな、有機白ごまペースト、有機にんじん、こんぶ(だし用)	有機トマトケチャップ、慈眼の塩、有機しょうゆ、酒、有機梅酢	豆乳ドリンク ゆかりご飯おむすび	エネルギー 474 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.7 g カルシウム 363 mg
03(水)	キヌアふりかけご飯　グリル野菜 厚揚げの納豆味噌焼き グリル野菜 青菜の味噌汁	有機半つき米、有機じゃがいも、揚げかき餅　玄米、有機キヌア、ごま油	有機三角厚あげ、有機納豆、有機木綿豆腐、油揚げ、有機米みそ(かなえ)、有機玄米みそ、有機米みそ(淡色みそ)、有機きな粉	有機こまつな、しめじ、有機にんじん、有機ねぎ、有機白すりごま、あおさ	慈眼の塩、有機梅酢	豆乳ドリンク 揚げかき餅	エネルギー 396 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 227 mg
04(木)	胡麻ご飯　グリル野菜 春雨のカレー炒め 春のパンパンジーサラダ わかめスープ　【入園式】	有機半つき米、有機米粉、はるさめ、ごま油、有機キヌア	油揚げ、いわし(煮干し)、高野豆腐	有機りんご天然果汁、有機みずな、有機たまねぎ、有機キャベツ、有機糸こんにゃく、有機緑豆もやし、有機にんじん、有機白すりごま、有機冷凍グリンピース、有機白ごまペースト、カットわかめ、干ししいたけ、有機しょうが、あおのり、有機にんにく	有機しょうゆ、有機カレースパイス、有機みりん、有機梅酢、慈眼の塩、有機玄米酢、有機米酢	豆乳ドリンク りんごの米粉蒸しパン	エネルギー 476 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 327 mg
05(金)	アマランサスご飯　グリル野菜 豆腐とひじきの俵蒸し 切干大根と青菜の和え物 新じゃが芋とわかめの味噌汁	有機半つき米、有機じゃがいも、有機もちきび、有機アマランサス、玄米粉(焙煎)、ごま油、有機片栗粉	有機木綿豆腐、有機鶏むね肉ミンチ、油揚げ、有機米みそ(かなえ)、有機米みそ(淡色みそ)	有機こまつな、有機たまねぎ、葉ねぎ、有機白すりごま、有機切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ、有機しょうが	有機本みりん、有機梅酢、有機しょうゆ、慈眼の塩	豆乳ドリンク ゆかりご飯おむすび	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.8 g カルシウム 191 mg
06(土)	青菜じゃこご飯おむすび けんちん汁	有機半つき米、有機じゃがいも、ごま油	しらす干し	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、干ししいたけ、こんぶ(だし用)	有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	有機玄米ポン菓子黒胡麻きな粉	エネルギー 206 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 2.0 g カルシウム 30 mg
08(月)	青菜ご飯　グリル野菜 車麩のフライ 納豆和え 海藻と高野豆腐の味噌汁	有機半つき米、有機片栗粉、焼ふ(車ふ)、有機コーンフレーク、なたね油、ごま油	有機納豆、しらす干し、高野豆腐、有機米みそ(かなえ)、有機白みそ、有機米みそ(淡色みそ)	有機たまねぎ、有機だいこん、有機こまつな、有機キャベツ、有機うめびしお、有機白ごまペースト、有機白すりごま、おにぎりわかめ、カットわかめ、有機葉ねぎ、焼きのり	有機しょうゆ、有機トマトケチャップ、有機梅酢、慈眼の塩	豆乳ドリンク 梅わかめご飯おむすび	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.1 g カルシウム 174 mg
09(火)	小豆ご飯　グリル野菜 切干大根の煮物 白和え 園の味噌汁　【新月メニュー】	半つき米、有機米粉、なたね油、ごま油	有機絹ごし豆腐、油揚げ、有機あずき(乾)、高野豆腐、有機米みそ(かなえ)、有機白みそ、有機米みそ(淡色みそ)	有機にんじん、有機こまつな、有機ねぎ、有機切り干しだいこん、有機糸こんにゃく、干ししいたけ、有機白ごまペースト、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、よもぎこ	有機しょうゆ、慈眼の塩	豆乳ドリンク 米粉のよもぎ蒸しパン	エネルギー 411 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.4 g カルシウム 254 mg
10(水)	お家からのお弁当	有機玄米プラス　めかぶ				豆乳ドリンク 玄米プラス　めかぶ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
11(木)	キヌアご飯　グリル野菜 鶏と野菜の生姜蒸し 春の玉ねぎドレッシングサラダ 大根と青菜の味噌汁	有機半つき米、有機片栗粉、白玉粉、なたね油、玄米粉(焙煎)、有機キヌア、ごま油、有機オリーブ油	有機鶏むね肉、油揚げ、有機米みそ(かなえ)、有機米みそ(淡色みそ)	有機だいこん、有機たまねぎ、有機にんじん、有機こまつな、有機キャベツ、有機スナップえんどう、有機いんげん、有機白すりごま、有機黒きくらげ、有機しょうが、干ししいたけ	有機本みりん、有機梅酢、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機玄米酢、有機米酢	豆乳ドリンク 大根餅	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 201 mg
12(金)	春のカレーピラフ　グリル野菜 人参ドレッシングサラダ 春雨スープ	有機半つき米、なたね油、はるさめ、有機アマランサス、有機片栗粉、ごま油	高野豆腐、有機玄米みそ	有機にんじん、有機りんご天然果汁、有機たまねぎ、有機ねぎ、有機キャベツ、干ししいたけ、有機みずな、有機トマトジュース づけ(缶)、有機白すりごま、有機しょうが、粉かんてん、カットわかめ、有機レモンジュース	有機梅酢、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機カレースパイス、パセリ粉	豆乳ドリンク りんごゼリー	エネルギー 324 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 9.5 g カルシウム 191 mg
13(土)	南蛮うどん 青菜の和え物	有機すしうどん、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 288 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 6.4 g カルシウム 330 mg
15(月)	雑穀ご飯　グリル野菜 切干大根のチャプチェ風 納豆和え 玉ねぎと海苔の味噌汁	有機半つき米、有機一分つき米、ごま油、有機キヌア、有機もちきび	有機納豆、高野豆腐、有機米みそ(かなえ)、有機米みそ(淡色みそ)、有機玄米みそ	有機たまねぎ、有機だいこん、有機こまつな、えのきたけ、有機切り干しだいこん、有機にんじん、有機白すりごま、有機うめびしお、焼きのり、干ししいたけ、おにぎりわかめ、有機にんにく	有機しょうゆ、有機本みりん、慈眼の塩、酒、有機梅酢	豆乳ドリンク わかめご飯おむすび	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.0 g カルシウム 228 mg
16(火)	筍ご飯　グリル野菜 豆腐と青菜の炒め物 ポテトサラダ 春のごぼうの味噌汁	有機半つき米、有機じゃがいも、玄米粉(焙煎)、有機片栗粉、なたね油、ごま油、有機キヌア	有機木綿豆腐、油揚げ、有機米みそ(かなえ)、有機米みそ(淡色みそ)、しらす干し、有機白みそ	有機にんじん、有機たまねぎ、有機こまつな、有機ごぼう、有機白すりごま、有機たけのこ、有機いんげん、みつば、こんぶ(だし用)	有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩、有機玄米酢、有機米酢	豆乳ドリンク 黒ごま塩かりんとう	エネルギー 577 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 26.8 g カルシウム 456 mg
17(水)	切干大根ご飯　グリル野菜 春野菜の甘煮 納豆和え 筍と玉ねぎの味噌汁	有機半つき米、ミレービスケット、ごま油	有機木綿豆腐、有機納豆、高野豆腐、油揚げ、しらす干し、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、有機だいこん、有機にんじん、有機たけのこ、有機こまつな、葉ねぎ、有機白すりごま、有機切り干しだいこん、有機しょうが、カットわかめ	有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	豆乳ドリンク ビスケット	エネルギー 339 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.8 g カルシウム 194 mg
18(木)	キヌアご飯　グリル野菜 鮭のみりん焼き 青菜と大根の磯辺和え 5色のお澄まし	有機半つき米、有機米粉、黒砂糖、なたね油、有機片栗粉、有機キヌア、ごま油	さけ、有機豆乳、油揚げ、有機きな粉、有機白みそ	有機だいこん、有機こまつな、有機黒きくらげ、有機みずな、有機白すりごま、有機にんじん、焼きのり、こんぶ(だし用)	有機しょうゆ、有機本みりん、酒、有機梅酢、慈眼の塩	豆乳ドリンク 米粉のマーラーカオ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.5 g カルシウム 211 mg
19(金)	中華ご飯　グリル野菜 たけのこの中華炒め キャベツのナムル 生姜スープ	有機半つき米、白玉粉、ごま油、有機片栗粉、玄米粉(焙煎)、なたね油、はるさめ、森野本葛	有機三角厚あげ、高野豆腐、油揚げ、有機玄米みそ	有機にんじん、有機キャベツ、有機たけのこ、しめじ、有機たまねぎ、有機いんげん、有機ねぎ、有機白すりごま、干ししいたけ、有機しょうが、あおのり、有機にんにく	有機しょうゆ、有機本みりん、慈眼の塩、オイスターソース、有機玄米酢、有機米酢	豆乳ドリンク 人参餅	エネルギー 469 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 19.8 g カルシウム 311 mg
20(土)	中華あんかけごはん 5色のお澄まし	有機半つき米、有機キヌア、ごま油、森野本葛	油揚げ	有機黒きくらげ、有機たまねぎ、有機キャベツ、有機にんじん、有機だいこん、有機こまつな、干ししいたけ、こんぶ(だし用)	しいたけだし汁、有機しょうゆ、慈眼の塩、酒、オイスターソース	玄米プラス　黒胡麻	エネルギー 324 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 8.6 g カルシウム 245 mg
22(月)	ゆかりご飯　グリル野菜 大根と車麩の煮物(基本) 納豆和え(梅・おろし・切干) キャベツとわかめの味噌汁	有機半つき米、なたね油、焼ふ(車ふ)、森野本葛、ごま油	有機納豆、いわし(煮干し)、有機米みそ(淡色みそ)、しらす干し、有機米みそ(かなえ)	有機だいこん、有機キャベツ、有機にんじん、有機緑豆もやし、有機たまねぎ、有機こまつな、有機切り干しだいこん、有機白すりごま、有機うめびしお、こんぶ(だし用)、カットわかめ、おにぎりわかめ、あおのり	有機しょうゆ、慈眼の塩	豆乳ドリンク わかめじゃこご飯おむすび	エネルギー 452 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.9 g カルシウム 216 mg
23(火)	キヌアご飯　グリル野菜 生姜焼き コールスローサラダ 大根の味噌汁	有機一分つき米、有機米粉、なたね油、有機オートミール、ごま油、有機キヌア	有機豚ロース、有機木綿豆腐、有機豆乳、有機米みそ(かなえ)、有機米みそ(淡色みそ)、有機白みそ	有機キャベツ、有機たまねぎ、有機にんじん、有機板こんにゃく、有機だいこん、有機みずな、有機いんげん、有機白すりごま、有機しょうが、カットわかめ	有機本みりん、有機しょうゆ、酒、有機梅酢、慈眼の塩、有機玄米酢、有機米酢	豆乳ドリンク 米粉のマフィン	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 22.4 g カルシウム 176 mg
24(水)	キヌアふりかけご飯　グリル野菜 厚揚げの玉ねぎ味噌焼き 青菜ともやしの磯辺和え 新じゃが芋とわかめの味噌汁	有機一分つき米、有機じゃがいも、有機キヌア、ごま油	有機三角厚あげ、有機玄米みそ、有機米みそ(かなえ)、有機米みそ(淡色みそ)	有機こまつな、有機たまねぎ、有機緑豆もやし、しめじ、カットわかめ、焼きのり、有機黒いりごま	有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	豆乳ドリンク 玄米プラス　めかぶ	エネルギー 324 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.9 g カルシウム 199 mg
25(木)	小豆ご飯　グリル野菜 春の切干大根の煮物 白和え 園の味噌汁　【満月メニュー】	有機じゃがいも、有機半つき米、なたね油、ごま油	有機絹ごし豆腐、油揚げ、有機あずき(乾)、高野豆腐、有機米みそ(かなえ)、有機白みそ、有機米みそ(淡色みそ)	有機こまつな、有機ねぎ、有機にんじん、有機たけのこ、有機切り干しだいこん、有機糸こんにゃく、有機白すりごま、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、あおのり	有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	豆乳ドリンク 海苔ポテト	エネルギー 375 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 329 mg
26(金)	黒米ご飯　グリル野菜 春の野菜カレー 人参ドレッシングサラダ 米粉のよもぎ蒸しパン	有機一分つき米、有機米粉、なたね油、玄米粉(焙煎)、有機黒米、有機アマランサス	高野豆腐　極小、有機白みそ、有機玄米みそ	有機にんじん、有機たまねぎ、有機トマト、有機トマトジュース づけ(缶)、有機たけのこ、有機キャベツ、有機みずな、しめじ、有機にんにく、有機しょうが、よもぎこ	有機梅酢、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機カレースパイス、パセリ粉	豆乳ドリンク 米粉のよもぎ蒸しパン	エネルギー 437 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.3 g カルシウム 125 mg
27(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、有機にんじん、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	有機玄米ポン菓子　胡麻きな粉棒	エネルギー 327 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.0 g カルシウム 157 mg
30(火)	春の青豆ご飯　グリル野菜 切干大根のカレー煮 Caひじき煮 豆腐とわかめに味噌汁	有機半つき米、有機キヌア、ごま油、有機もちきび	有機木綿豆腐、有機煮大豆、有機きな粉、高野豆腐、有機米みそ(かなえ)、油揚げ、焼きいりこ粉、有機米みそ(淡色みそ)	有機冷凍グリンピース、有機糸こんにゃく、有機にんじん、有機葉ねぎ、ひじき、干ししいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	有機しょうゆ、慈眼の塩、酒、有機梅酢、有機カレースパイス、有機本みりん	豆乳ドリンク きな粉おむすび	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.4 g カルシウム 288 mg

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。

ご入園おめでとう

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

※ 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。

平均栄養価

エネルギー	:	445 kcal
たんぱく質	:	15.3 g
脂質	:	13.9 g
カルシウム	:	244 mg
鉄分	:	4.4 mg
カリウム	:	665 mg
食物繊維	:	7.0 g
食塩相当量	:	1.6 g

※土曜日の献立は含まれません。

今月のグリル野菜
- キャベツ
- 人参
- 玉ねぎ
- じゃが芋

※いずれかが提供されます

※ 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。