2024年09月

献　立　表（未満児）

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
02（月）	雑穀ごはん 豆腐の玉ねぎみそ焼き 納豆和え（梅、のり） わかめスープ	2歳児：いりこ 1歳児：スチームやさい	有機半つき米、有機米粉、ごま油、有機もちきび、有機キヌア、白玉粉、黒砂糖、くず粉	有機木綿豆腐、有機納豆、有機米みそ（マルカワ）、いわし(煮干し)	有機だいこん、有機こまつな、有機たまねぎ、しめじ、有機ねぎ、有機白すりごま、有機うめびしお、カットわかめ、焼きのり、干ししいたけ、有機しょうが、有機にんにく	有機しょうゆ、有機梅酢、有機本みりん、慈眼の塩、有機玄米酢	豆乳ドリンク ういろう（米粉）	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.2 g カルシウム 192 mg
03（火）	小豆ごはん 切干大根の煮物（夏） 白和え 基本のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：スチームやさい 【新月メニュー】	有機半つき米、有機キヌア、黒砂糖、有機アマランサス、ごま油	有機豆乳、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（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、有機白みそ、いわし(煮	有機にんじん、有機こまつな、有機たまねぎ、しめじ、有機切り干しだいこん、有機糸こんにゃく、有機葉ねぎ、有機白ごまペースト、ひじき、粉かんてん、カットわかめ、こんぶ（だし用）	有機黒ごま塩、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	豆乳ドリンク 豆乳甘酒ゼリー	エネルギー 336 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.7 g カルシウム 215 mg
04（水）	キヌアごはん かぼちゃと車麩の煮物 納豆和え（青菜、じゃこ） 海藻のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：スチームやさい	有機半つき米、有機キヌア、焼ふ(車ふ）、なたね油、有機片栗粉、ごま油	有機納豆、高野豆腐、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、しらす干し、いわし(煮干し)	有機たまねぎ、有機かぼちゃ、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、有機葉ねぎ、こんぶ（だし用）、焼きのり	有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	豆乳ドリンク 揚げかき餅玄米	エネルギー 376 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g カルシウム 175 mg
05（木）	雑穀ごはん 生姜焼き 海藻和え きのこのみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：スチームやさい	有機半つき米、有機キヌア、ごま油、有機もちきび	有機豚肉(ロース)、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、いわし(煮干し)、高野豆腐	しめじ、有機糸こんにゃく、有機たまねぎ、有機キャベツ、有機だいこん、えのきたけ、有機白すりごま、有機こまつな、有機葉ねぎ、有機しょうが、干ししいたけ、ひじき、カットわかめ	有機しょうゆ、有機本みりん、酒、慈眼の塩、有機梅酢	豆乳ドリンク わかめご飯おむすび	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.4 g カルシウム 164 mg
06（金）	いりこごまご飯 なすと厚揚げのみそ和え 納豆和え（梅切干） 青菜のみそ汁	1歳児：スチームやさい	有機半つき米、有機じゃがいも、ごま油、有機片栗粉、有機キヌア、なたね油	有機納豆、有機三角厚揚げ、有機木綿豆腐、有機米みそ（マルカワ）、油揚げ、有機米みそ（かなえ）、焼きいりこパワ、有機白みそ	有機だいこん、しめじ、有機なす、有機こまつな、有機コーン（冷凍）、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機グリンピース（冷凍）、有機白すりごま、有機しょうが、有機葉ねぎ、有機うめびしお、あおのり	有機しょうゆ、有機本みりん、有機梅酢、慈眼の塩	豆乳ドリンク 味噌ポテト	エネルギー 395 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 221 mg
07（土）	中華あんかけごはん 春雨スープ		有機半つき米、はるさめ、ごま油、有機片栗粉、くず粉	油揚げ、高野豆腐	有機にんじん、有機たまねぎ、有機キャベツ、有機ねぎ、干ししいたけ、有機こまつな、有機白すりごま、カットわかめ、有機しょうが	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、有機梅酢		エネルギー 290 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 8.4 g カルシウム 82 mg
09（月）	キヌアごはん（いりこフレーク） 豆腐のトマトみそ焼き 磯辺和え（大根） 生姜スープ	1歳児：スチームやさい	有機半つき米、有機米粉、有機キヌア、なたね油、ごま油、有機片栗粉、はるさめ	有機木綿豆腐、有機豆乳、有機米みそ（マルカワ）、高野豆腐、焼きいりこパワ、有機きな粉、有機白みそ	有機こまつな、有機トマト、有機だいこん、有機ねぎ、有機にんじん、有機たまねぎ、有機干しぶどう、有機白すりごま、有機しょうが、干ししいたけ、焼きのり	有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	豆乳ドリンク きな粉蒸しパン	エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.6 g カルシウム 221 mg
10（火）	雑穀ごはん なすのみそ炒め 春雨サラダ（コーン） きのこのスープ	2歳児：いりこ 1歳児：スチームやさい	有機半つき米、白玉粉、なたね油、ごま油、玄米粉、はるさめ、有機片栗粉、有機もちきび、有機キヌア	有機三角厚揚げ、有機豆乳、有機米みそ（マルカワ）、いわし(煮干し)	有機なす、有機糸こんにゃく、有機きゅうり、しめじ、有機ピーマン、有機にんじん、有機白ごまペースト、有機もやし、有機ねぎ、有機コーン（冷凍）、有機白すりごま、干ししいたけ、有機しょうが、有機にんにく	有機しょうゆ、有機本みりん、有機玄米酢、有機米酢、慈眼の塩	豆乳ドリンク もちもち米粉ドーナッツ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 20.0 g カルシウム 217 mg
11（水）	キヌアごはん 車麩の甘酢あん 納豆和え（オクラ） 玉ねぎのみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：スチームやさい	有機半つき米、有機キヌア、焼ふ(車ふ）、くず粉、ごま油、黒砂糖	有機納豆、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、いわし(煮干し)、高野豆腐	有機たまねぎ、有機にんじん、有機だいこん、有機オクラ、有機れんこん、有機黒きくらげ、有機白すりごま、有機レモンジュース	有機しょうゆ、有機本みりん、有機玄米酢、有機梅酢、慈眼の塩	豆乳ドリンク せんべい	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 6.9 g カルシウム 138 mg
12（木）	雑穀ごはん 豚肉入りきんぴら コールスローサラダ トマトのみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：スチームやさい	有機半つき米、有機キヌア、ごま油、有機もちきび、なたね油、くず粉	有機豚肉(ロース)、有機米みそ（マルカワ）、有機豆乳、有機白みそ、高野豆腐、いわし(煮干し)	有機キャベツ、有機ごぼう、有機にんじん、有機トマト、有機たまねぎ、有機糸こんにゃく、有機白すりごま、有機いんげん	有機本みりん、有機しょうゆ、有機梅酢、有機玄米酢、慈眼の塩、有機米酢	豆乳ドリンク ゆかりごはんおむすび	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.3 g カルシウム 180 mg
13（金）	キヌアごはん 切り干し大根のカレー煮 納豆和え（じゃこ、わかめ） かぼちゃのみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：スチームやさい	有機半つき米、有機キヌア、ごま油、くず粉、黒砂糖	有機豆乳、有機納豆、油揚げ、高野豆腐、しらす干し、有機米みそ（マルカワ）、いわし(煮干し)、有機白みそ	有機だいこん、有機かぼちゃ、有機たまねぎ、有機にんじん、有機こまつな、有機切り干しだいこん、有機キャベツ、有機白ごまペースト、干ししいたけ、有機白すりごま、有機いんげん、粉かんてん	有機しょうゆ、有機梅酢、有機カレー粉、慈眼の塩	豆乳ドリンク フルフル豆乳ごまプリン	エネルギー 397 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.4 g カルシウム 227 mg
14（土）	カレーおむすび きゅうりと揚げの酢の物		有機半つき米、なたね油	油揚げ	有機きゅうり、有機たまねぎ、しめじ、有機にんじん、有機グリンピース（冷凍）、有機干しぶどう、有機しょうが、カットわかめ、有機白すりごま	有機玄米酢、有機しょうゆ、有機本みりん、有機梅酢、有機カレー粉、慈眼の塩、パセリ粉		エネルギー 276 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 9.4 g カルシウム 70 mg
17（火）	小豆ごはん 切干大根の煮物（夏） 白和え 基本のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：スチームやさい 【満月メニュー】	有機半つき米、有機キヌア、有機アマランサス、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（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、有機白みそ、いわし(煮干し)、しらす干し	有機にんじん、有機こまつな、有機たまねぎ、しめじ、有機切り干しだいこん、有機糸こんにゃく、有機葉ねぎ、有機白ごまペースト、ひじき、カットわかめ、こんぶ（だし用）、有機うめびしお、あおのり	有機黒ごま塩、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	豆乳ドリンク 梅じゃこおむすび	エネルギー 312 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 8.3 g カルシウム 206 mg
18（水）	家からのお弁当		ミレービスケット				ミレービスケット	エネルギー 120 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 1.3 g カルシウム 19 mg
19（木）	キヌアごはん 魚の麹焼き 納豆和え（青菜、じゃこ） キャベツと厚揚げのみそ汁	1歳児：スチームやさい	有機半つき米、有機キヌア、ごま油	さけ、有機納豆、有機三角厚揚げ、有機白みそ、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、しらす干し	有機オレンジ天然果汁、有機だいこん、有機キャベツ、有機こまつな、しめじ、有機葉ねぎ、有機白すりごま、粉かんてん、有機レモンジュース	有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	豆乳ドリンク オレンジゼリー	エネルギー 198 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 8.5 g カルシウム 122 mg
20（金）	黒米ごはん 秋カレー 人参ドレッシングサラダ 豆乳甘酒ゼリー	2歳児：いりこ 1歳児：スチームやさい	有機半つき米、なたね油、有機キヌア、有機黒米、玄米粉、黒砂糖、有機アマランサス	有機豆乳、有機煮大豆、いわし(煮干し)、有機米みそ（マルカワ）、有機白みそ、しらす干し	有機にんじん、有機たまねぎ、有機トマト缶、有機キャベツ、有機トマト、有機なす、しめじ、有機こまつな、粉かんてん、有機にんにく、有機しょうが	有機梅酢、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機カレー粉、パセリ粉	豆乳ドリンク 青菜じゃこおむすび	エネルギー 442 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.6 g カルシウム 121 mg
21（土）	きざみうどん 青菜の磯辺和え（もやし）		有機手延べうどん、くず粉、ごま油	油揚げ	有機たまねぎ、有機こまつな、有機もやし、有機だいこん、有機しいたけ、こんぶ（だし用）、有機葉ねぎ、焼きのり、干ししいたけ	有機しょうゆ、有機本みりん、慈眼の塩、有機梅酢		エネルギー 290 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.3 g カルシウム 147 mg
24（火）	アマランサスご飯納豆添え 切り干し大根のチャプチェ パンパンサラダ きのこのスープ	1歳児：スチームやさい	有機じゃがいも、有機半つき米、ごま油、有機アマランサス、有機キヌア	有機納豆、油揚げ、高野豆腐、有機米みそ（マルカワ）	有機もやし、有機にんじん、しめじ、有機糸こんにゃく、有機切り干しだいこん、有機白すりごま、有機ねぎ、有機こまつな、有機いんげん、干ししいたけ、有機白ごまペースト、あおのり、有機にんにく、有機しょうが	有機しょうゆ、有機本みりん、慈眼の塩、酒、有機玄米酢、有機梅酢、有機米酢	豆乳ドリンク ふかし芋	エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.7 g カルシウム 240 mg
25（水）	キヌアごはん（いりこフレーク入り） 豆腐のきのこ餡 納豆和え（青菜、じゃこ） かぼちゃのみそ汁	1歳児：スチームやさい	有機半つき米、有機キヌア、くず粉、ごま油	有機木綿豆腐、有機納豆、油揚げ、有機米みそ（マルカワ）、焼きいりこパワ、しらす干し、有機白みそ	有機だいこん、有機かぼちゃ、有機たまねぎ、しめじ、えのきたけ、有機こまつな、エリンギ、有機白すりごま、有機いんげん、焼きのり、干ししいたけ	有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	豆乳ドリンク 有機玄米プラス黒ごま	エネルギー 345 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.4 g カルシウム 163 mg
26（木）	中華ごはん 麻婆茄子 人参と揚げのナムル 春雨スープ	2歳児：いりこ 1歳児：スチームやさい	有機半つき米、ごま油、有機キヌア、はるさめ、有機片栗粉、なたね油	油揚げ、有機納豆、いわし(煮干し)、有機米みそ（マルカワ）、高野豆腐	有機なす、有機ねぎ、有機にんじん、有機白すりごま、有機こまつな、干ししいたけ、カットわかめ、有機しょうが、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、有機梅酢	豆乳ドリンク ゆかりごはんおむすび	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 19.3 g カルシウム 211 mg
27（金）	金時豆ごはん 豆腐の納豆みそ焼き 切り干し大根と青菜の和え物 海藻のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：スチームやさい	有機半つき米、有機キヌア、有機アマランサス、ごま油、くず粉	有機木綿豆腐、有機納豆、油揚げ、有機米みそ（マルカワ）、有機金時豆、高野豆腐、有機米みそ（かなえ）、いわし(煮干し)、有機きな粉	有機たまねぎ、有機こまつな、有機にんじん、有機りんご天然果汁、有機グリンピース（冷凍）、有機切り干しだいこん、有機白すりごま、カットわかめ、有機葉ねぎ、有機しょうが、粉かんてん、焼きのり、有機レモンジュース	有機梅酢、有機本みりん、有機しょうゆ、有機黒ごま塩、慈眼の塩	豆乳ドリンク 人参ゼリー	エネルギー 382 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.3 g カルシウム 248 mg
28（土）	トマトソースパスタ オニオンスープ		有機ペンネ、有機オリーブ油、なたね油	高野豆腐、有機白みそ、高野豆腐粉	有機トマト缶、有機たまねぎ、しめじ、有機キャベツ、有機グリンピース（冷凍）、有機にんにく	有機しょうゆ、慈眼の塩、パセリ粉		エネルギー 38 kcal たんぱく質 0.6 g 脂質 0.2 g カルシウム 0 mg
30（月）	雑穀ごはん 豆腐と青菜の炒め物 納豆和え（のりごま） 大根ときのこのみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：スチームやさい	有機半つき米、黒砂糖、ごま油、有機もちきび、有機キヌア	有機木綿豆腐、有機納豆、有機きな粉、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、いわし(煮干し)、焼きいりこパワ	有機だいこん、有機こまつな、しめじ、有機にんじん、有機白すりごま、有機葉ねぎ、あおのり	有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	豆乳ドリンク きなこ餡	エネルギー 438 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 301 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。

有機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

※献立欄の緑色で記載してある献立は、有機率が80%以上です。

平均栄養価

エネルギー：400kcal
たんぱく質：15.8ｇ
脂質：12.8ｇ
カルシウム：200ｍｇ
鉄分：4.1ｍｇ
カリウム：713ｍｇ
食物繊維：6.3ｇ
食塩相当量：1.2ｇ

※土曜日の献立は含まれません

今月のスチーム野菜

・人参
・玉ねぎ
・大根
・さつまいも

のいずれかを提供します。

離乳（完了食）は、柔らかくして提供します。

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。