

※献立の横に原材料が義務付けされた、7品目に大豆を加えた8品目を表示しています。
(卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・乳・大豆)

2021年



ようちえんメニュー

ちあきっす様
献立表

※免疫力アップには!!

新型コロナウイルス感染予防生活のなかで、免疫力をアップするためにも、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、適度な運動の大切さを子どもたちに家庭でも伝えていくことが大切です。この3つがバランスよく整っていると抵抗力が高まります。食事では3食をしっかりと食べることはもちろん、抵抗力を高めるために、たんぱく質やビタミン類をしっかりととり、エネルギーのもとになる炭水化物を含むごはんなどもきちんと毎日とるようにしましょう。あわせて、5月はお休み等が多くなり不規則になりがちな生活リズムをくずさないようにしていきましょう。



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>憲法記念日</p> <p>367kcal 蛋白質9.8g 脂質4.4g 塩分1.8g</p> <p>ポークチャップ 豚肉 しめじ・玉ねぎ グリンピース なのはなのひだし 菜の花・人参 油揚げ さつま芋のかんろに さつま芋 はくどうかん わかめごはん 米・わかめ</p>	<p>みどりの日</p> <p>422kcal 蛋白質15.6g 脂質4.8g 塩分2.2g</p> <p>ミートボール 鶏肉・生姜 玉ねぎ はくさいナムル 白菜・きゅうり 人参 さといものたっぷり さといも みかんかん サケごはん 米・鮭</p>	<p>こどもの日</p> <p>415kcal 蛋白質9.3g 脂質7.8g 塩分1.6g</p> <p>どりごぼうにくまき 鶏肉・玉ねぎ 人参・ごぼう こまつなのひだし 小松菜・油揚げ 人参 だいがくいも さつま芋 ごま ようなしかん ゆかりごはん 米・ゆかり</p>	<p>こどもの日</p> <p>417kcal 蛋白質9.5g 脂質9.9g 塩分1.3g</p> <p>ミニハンバーグ(トマトソース) 鶏肉・豚肉・人参・玉ねぎ トマト はくさいサラダ 白菜・ハム・人参 きゅうり・コーン ポテトフライ じゃが芋 みかんかん こんぶごはん 米・ごま 木耳・昆布</p>	<p>こどもの日</p> <p>480kcal 蛋白質10.7g 脂質14.1g 塩分1.4g</p> <p>ウィンナーフライ 豚 キャベツ チンゲンさいのひだためもの チンゲン菜・玉ねぎ マカロニサラダ マカロニ・きゅうり コーン・ハム おうとうかん たまごぶりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔</p>
<p>10日(月)</p> <p>419kcal 蛋白質14.1g 脂質7.2g 塩分1.2g</p> <p>サケのオーロラソース 鮭・キャベツ ツナマリネ 玉ねぎ・ツナ ビーマン・パプリカ ナポリタン スパゲティ・玉ねぎ ベーコン・パセリ・人参 パイナップルかん かつおぶりかけごはん 米・ごま 削り節・海苔</p>	<p>11日(火)</p> <p>373kcal 蛋白質12.6g 脂質7.9g 塩分2.1g</p> <p>てりやきチキン 鶏肉 玉ねぎ キャベツとこいびのひだためもの キャベツ・素干しえび 人参 オムレツ 卵 チーズ なめし 米・京菜・大根菜</p>	<p>12日(水)</p> <p>417kcal 蛋白質9.5g 脂質9.9g 塩分1.3g</p> <p>ミニハンバーグ(トマトソース) 鶏肉・豚肉・人参・玉ねぎ トマト はくさいサラダ 白菜・ハム・人参 きゅうり・コーン ポテトフライ じゃが芋 みかんかん こんぶごはん 米・ごま 木耳・昆布</p>	<p>13日(木)</p> <p>444kcal 蛋白質13.2g 脂質10.4g 塩分2.5g</p> <p>バターしょうゆチキン 鶏肉 スパゲティ いりたまご 卵・グリンピース 人参・コーン こほうサラダ ごぼう・人参 ごま みかんかん なめし 米・京菜・大根菜</p>	<p>14日(金)</p> <p>386kcal 蛋白質8.8g 脂質5.0g 塩分1.3g</p> <p>こんさいハンバーグ 鶏肉・豚肉・牛肉・玉ねぎ 人参・れんこん・ごぼう こまつなのこまあえ 小松菜・人参 にまめ 金時豆 ようなしかん かつおぶりかけごはん 米・ごま 削り節・海苔</p>
<p>17日(月)</p> <p>433kcal 蛋白質12.1g 脂質11.7g 塩分1.6g</p> <p>チキンステーキ(ラタトゥイソース) 鶏肉・玉ねぎ・ズッキーニ ビーマン・パプリカ・トマト フレンチサラダ キャベツ・きゅうり・ハム ビーマン・パプリカ オニオンリングフライ 玉ねぎ・人参 パイナップルかん こんぶごはん 米・ごま 木耳・昆布</p>	<p>18日(火)</p> <p>337kcal 蛋白質9.8g 脂質4.6g 塩分1.6g</p> <p>えびグラタン 海老・牛乳・チーズ マカロニ・パセリ むしどりのかんこくナムルふう 鶏肉・人参 きゅうり・白木耳 ロールたまご 卵 はくどうかん サケごはん 米・鮭</p>	<p>19日(水)</p> <p>484kcal 蛋白質10.9g 脂質17.1g 塩分0.8g</p> <p>ひきにくつつみあげ 豚肉・豆腐・玉ねぎ・人参 コーン・グリンピース こまつなのひだし 小松菜・人参 油揚げ がいせんしゅうまい すり身・えび・イカ・カニ 玉ねぎ・キャベツ・卵・人参 おうとうかん ごはん 米</p>	<p>20日(木)</p> <p>566kcal 蛋白質15.6g 脂質22.3g 塩分3.1g</p> <p>チキンなんぼん 鶏肉 玉ねぎ・ピクルス・パセリ ツナサラダ キャベツ・人参 きゅうり・ツナ オムレツ 卵 おうとうかん わかめごはん 米・わかめ</p>	<p>21日(金)</p> <p>401kcal 蛋白質12.8g 脂質7.9g 塩分1.9g</p> <p>チキンきのこソース 鶏肉・大根・しいたけ えのき・しめじ インゲン・スパゲティ なのはなのそぼろたまごあえ 菜の花・人参 ちくわのいそべあげ 竹輪・青のり・人参 パイナップルかん ゆかりごはん 米・ゆかり</p>
<p>24日(月)</p> <p>474kcal 蛋白質13.3g 脂質14.1g 塩分2.8g</p> <p>サーモンフライ サケ キャベツ ひじきサラダ ひじき・竹輪 枝豆・コーン あらびきウィンナー 鶏肉・豚肉 はくどうかん なめし 米・京菜・大根菜</p>	<p>25日(火)</p> <p>394kcal 蛋白質10.6g 脂質6.8g 塩分1.1g</p> <p>ほっけのゴマてりやき ホッケ・ごま れんこんきんぴら れんこん・人参 豚ひき肉・ごま やさいほろまき キャベツ・玉ねぎ・人参 春雨・じゃが芋 ようなしかん たまごぶりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔</p>	<p>26日(水)</p> <p>566kcal 蛋白質15.6g 脂質22.3g 塩分3.1g</p> <p>チキンなんぼん 鶏肉 玉ねぎ・ピクルス・パセリ ツナサラダ キャベツ・人参 きゅうり・ツナ オムレツ 卵 おうとうかん わかめごはん 米・わかめ</p>	<p>27日(木)</p> <p>371kcal 蛋白質8.9g 脂質6.0g 塩分1.2g</p> <p>エビカツ えび・すり身 キャベツ ちゅうかあえ 木耳・人参 ハム・きゅうり にんじんナポリタン 人参・玉ねぎ ベーコン みかんかん ごはん 米</p>	<p>28日(金)</p> <p>445kcal 蛋白質11.1g 脂質11.5g 塩分1.1g</p> <p>チキンナゲット 鶏肉・グリンピース 玉ねぎ・人参・コーン チンゲンさいのソテー チンゲン菜・ベーコン 玉ねぎ かぼちゃに かぼちゃ みかんかん たまごぶりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔</p>
<p>31日(月)</p> <p>445kcal 蛋白質11.1g 脂質11.5g 塩分1.1g</p> <p>チキンナゲット 鶏肉・グリンピース 玉ねぎ・人参・コーン チンゲンさいのソテー チンゲン菜・ベーコン 玉ねぎ かぼちゃに かぼちゃ みかんかん たまごぶりかけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔</p>	<p>●お願い● 上記メニューは都合により変更する場合があります。予めご了承ください。</p>			

