

3月給食献立



2021年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
1	月	エネルギーkcal	576	663	牛乳 星たべよ	ご飯 チャプチェ 餃子 中華スープ	牛乳 きな粉蒸しパン	豚肉 チキンスープ 餃子 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参 ピーマン 干し椎茸 わかめ・にら	米・春雨 上白糖 ごま油・ごま ホットケーキミックス
		たんぱく質g	21.8	24.9						
		脂質g	16.6	17.5						
		塩分g	1.4	1.7						
2	火	エネルギーkcal	511	569	牛乳 マリー	ご飯 ◆エビフライ 小松菜のサラダ かぼちゃのスープ	お茶 りんごヨーグルト 味しらべ	エビフライ 鶏卵 コンソメ ヨーグルト	玉ねぎ・ブロッコリー 小松菜・人参・コーン かぼちゃ・パセリ りんご	米・植物油・エッグケア 酢・上白糖 青じそドレッシング コーンフレーク・味しらべ
		たんぱく質g	13.8	14.1						
		脂質g	14.4	13.6						
		塩分g	1.5	2.1						
3	水	エネルギーkcal	589	650	牛乳 ぱりんこ	ひなちらし寿司 南瓜の煮付け 手鞠麩のすまし汁	牛乳 いちごケーキ	高野豆腐・錦糸玉子 桜でんぶ ひなかまぼこ 牛乳・鶏卵・ホイップ	人参・きゅうり・干し椎茸・のり かぼちゃ・グリーンピース 玉ねぎ・菜の花 いちご	米・酢・上白糖 みりん・手鞠麩 ホットケーキミックス マーガリン
		たんぱく質g	19.8	21						
		脂質g	18.3	18.3						
		塩分g	1.2	1.7						
4	木	エネルギーkcal	498	534	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 白身魚の照り焼き 白菜のさっぱり和え わかめの味噌汁	牛乳 ◆ココアクッキー	ホキ 味噌 牛乳	人参・白菜 わかめ 玉ねぎ ねぎ	米・みりん・上白糖 酒・ポン酢 小麦粉・片栗粉 ココア・マーガリン
		たんぱく質g	19.9	19.4						
		脂質g	13.2	12.2						
		塩分g	1.6	1.7						
5	金	エネルギーkcal	603	660	牛乳 バナナ	◆チキンカレー ブロッコリーのサラダ 黄桃缶	牛乳 ◆ホットケーキ	鶏肉 ツナ 牛乳 鶏卵	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 黄桃缶	米・じゃが芋・カレールー なたね油・ごまだれ ホットケーキミックス メープルシロップ
		たんぱく質g	19.1	20.1						
		脂質g	19.1	20						
		塩分g	2.2	2.7						
6	土	エネルギーkcal	408	431	牛乳 味しらべ	チャーハン チンゲン菜のスープ オレンジ	牛乳 ぼたぼた焼き ゼリー	ウインナー チキンスープ 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ・コーン チンゲン菜 オレンジ	米 ごま油 ぼたぼた焼 ニコニコゼリー
		たんぱく質g	12.3	12.5						
		脂質g	10.9	8.7						
		塩分g	1.2	1.5						
8	月	エネルギーkcal	291	273	牛乳 星たべよ	お弁当会	牛乳 コンソメポテト	牛乳 コンソメ		シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	9	7.6						
		脂質g	15.8	14.7						
		塩分g	0.3	0.2						
9	火	エネルギーkcal	520	543	牛乳 サッポロポテト	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根と青菜の和え物 なめこのすまし汁	牛乳 ◆かぼちゃ団子	さば 白味噌 牛乳	しょうが・人参・切干大根 チンゲン菜・なめこ 玉ねぎ・みつば かぼちゃ	米・酒 上白糖・みりん さつま芋 マーガリン・片栗粉
		たんぱく質g	20.9	20.4						
		脂質g	13.9	12.3						
		塩分g	1.4	1.6						
10	水	エネルギーkcal	506	561	牛乳 バナナ	ご飯 チンジャオロース 焼売 もやしスープ	牛乳 ポップコーン	牛肉 焼売 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・ピーマン たけのこ もやし・人参 にら	米・上白糖 ごま油・酒 ポップコーン なたね油
		たんぱく質g	20.7	23.2						
		脂質g	15.8	16.9						
		塩分g	1.1	1.4						
11	木	エネルギーkcal	613	706	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 ◆鶏の唐揚げ キャベツのツナ和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 ふのラスク	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	しょうが インゲン キャベツ・人参 玉ねぎ・わかめ	米・みりん 片栗粉・植物油 上白糖・じゃが芋 おつゆ麩・なたね油
		たんぱく質g	22	25.3						
		脂質g	26.1	29.9						
		塩分g	1.1	1.6						
12	金	エネルギーkcal	626	684	牛乳 ぱりんこ	☆お誕生日会☆ ロールパン ミートボールシチュー マカロニサラダ オレンジ	牛乳 ◆プリンアラモード	ミートボール コンソメ 牛乳 ホイップ	ブロッコリー 人参・玉ねぎ マッシュルーム・コーン オレンジ 黄桃缶	ロールパン じゃが芋・なたね油 クリームシチュールー マカロニ・エッグケア プリンミックス
		たんぱく質g	21.6	24						
		脂質g	25.9	27.7						
		塩分g	3	3.7						
13	土	エネルギーkcal	387	425	牛乳 味しらべ	五目うどん 野菜炒め 青りんごゼリー	牛乳 ビスコ サラダせん	豚肉 かまぼこ ウインナー 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ キャベツ ピーマン	うどん・みりん なたね油 青りんごゼリー ビスコ・サラダせん
		たんぱく質g	14.7	15.9						
		脂質g	13.8	13.8						
		塩分g	1.2	1.4						
15	月	エネルギーkcal	641	705	牛乳 星たべよ	ご飯 野菜入り厚焼き卵 ポパイサラダ さつま揚げの味噌汁	牛乳 マドレーヌ	鶏卵・鶏ミンチ ハム さつま揚げ・味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・ケチャップ ブロッコリー ほうれん草・ねぎ レモン	米・みりん 上白糖・なたね油 ごまだれ 小麦粉・有塩バター
		たんぱく質g	24.1	25.9						
		脂質g	25.2	26.6						
		塩分g	1.9	2.1						
16	火	エネルギーkcal	453	427	牛乳 マリー	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き ひじき煮 豆腐の味噌汁	お茶 お好み焼き	ホキ・揚げ 絹ごし豆腐・味噌 豚ミンチ・鶏卵 粉かつお	玉ねぎ・パセリ・小松菜 ひじき・絹さや 人参・ねぎ キャベツ・青のり	米・エッグケア 上白糖・みりん 天かす・小麦粉 お好みソース
		たんぱく質g	20	18.4						
		脂質g	12.5	9						
		塩分g	1.2	1.3						

☆◆ゆり組さんのリクエストメニューです☆



日曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名					
							赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる			
17	水	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	358 15.6 11.8 3	396 16.8 11.1 3.7	牛乳 ぱりんこ	◆しょうゆラーメン 白菜のレモン和え オレンジ	牛乳 りんご寒天 サラダせん	豚肉 チキンスープ 牛乳	コーン・もやし・人参 チンゲン菜・白ねぎ 白菜・レモン果汁 オレンジ	中華そば・しょうゆラーメンスープ ごま油・上白糖 寒天・アップルジュース サラダせん		
	木	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	569 26 26.6 1.5	601 27.9 28 1.9	牛乳 たべっこベイビー	◆自分で作ろうハンバーガー ブロッコリーとツナのサラダ オニオンスープ	牛乳 ごまクッキー	合挽き肉・木綿豆腐 鶏卵・牛乳 コンソメ ツナ	玉ねぎ・ケチャップ キャベツ ブロッコリー・コーン 人参・パセリ	ロールパン・パン粉・なたね油 上白糖・和風ドレッシング 小麦粉・片栗粉 黒ごま・マーガリン		
		19	金	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	505 18.1 13 1.3	522 18.2 11.6 1.4	牛乳 バナナ	ミートスパゲティ キャベツのサラダ コンソメスープ	お茶 ためきおにぎり	合挽き肉 コンソメ ツナ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム トマト缶・ケチャップ キャベツ・コーン ねぎ	スパゲティ・なたね油 ウスターソース・上白糖 エッグケア・じゃが芋 米・天かす
		22	月	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	578 22 19.4 1.6	634 23.7 19.2 1.9	牛乳 星たべよ	鶏そぼろ丼 高野豆腐の煮物 麩の味噌汁	牛乳 さつま芋のバター焼き	鶏ミンチ 高野豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・ほうれん草 人参・のり グリーンピース ねぎ	米・上白糖・みりん 片栗粉・なたね油 おつゆ麩 さつま芋・有塩バター
23	火	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	557 20.3 17.7 1.1	603 21.9 17.8 1.3	牛乳 醤油せんべい	ご飯 ツナと豆腐のつくね焼き ブロッコリーの和え物 えのきのすまし汁	牛乳 シュガートースト	ツナ 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	玉ねぎ・人参 干し椎茸・しょうが ブロッコリー・コーン えのき・ねぎ	米・パン粉・酒 みりん・上白糖 食パン・マーガリン グラニュー糖		
	24	水	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	552 21.9 17.1 1.4	605 23.8 16.8 1.6	牛乳 ぱりんこ	ご飯 牛肉と野菜の炒め物 切干大根の煮物 さつま揚げの味噌汁	牛乳 ◆ももケーキ	牛肉・揚げ さつま揚げ 味噌 牛乳・鶏卵	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン 人参・切干大根 干し椎茸・わかめ 黄桃缶	米・上白糖 ごま油 なたね油 小麦粉	
		25	木	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	431 15.6 11.9 1.7	474 15.6 9.7 1.9	牛乳 たべっこベイビー	カレーうどん インゲンのおかか和え りんご	お茶 鮭おにぎり	豚肉・揚げ 粉かつお 鮭フレーク	玉ねぎ・人参 ねぎ インゲン りんご	うどん カレールー 片栗粉・上白糖 米・ごま
26	金	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	486 16.1 11.3 1.5	497 15.4 9.6 1.6	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚のフライ 小松菜の和え物 玉ねぎの味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	白身魚フライ 味噌 牛乳	インゲン 小松菜・人参 玉ねぎ・ねぎ パイン缶・黄桃缶	米・植物油 とんかつソース 上白糖 杏仁豆腐		
	27	土	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	522 17.2 17.5 1	607 18.8 19.3 1.1	牛乳 味しらべ	マーボー丼 春雨スープ オレンジ	牛乳 源氏パイ ぱりんこ	木綿豆腐・豚ミンチ 赤だし チキンスープ 牛乳	しょうが 玉ねぎ・人参 ねぎ オレンジ	米・なたね油 ごま油・みりん 片栗粉・春雨 源氏パイ・ぱりんこ	
29		月	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	506 20.4 16.6 1.5	538 20.7 16.3 1.8	牛乳 星たべよ	ご飯 鮭のチャンチャン焼き がんもの煮物 花麩のすまし汁	お茶 フルーチェ ぼたぼた焼き	鮭 味噌 小判型がんも 牛乳	キャベツ・えのき 玉ねぎ・人参 インゲン わかめ	米・上白糖・酒 みりん・なたね油 花麩 フルーチェ・ぼたぼた焼	
	30	火	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	541 21.2 14.4 1.1	569 22.7 13.4 1.3	牛乳 マリー	ご飯 牛肉のすき煮 ほうれん草のおかか和え しめじの味噌汁	牛乳 ココアマフィン	牛肉・木綿豆腐 かつお節・味噌 牛乳・スキムミルク 鶏卵	白菜・玉ねぎ えのき・人参 ほうれん草 しめじ・ねぎ	米・糸こんにやく 上白糖・みりん マーガリン 小麦粉・ココア	
31		水	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	536 17.4 17.9 1.9	595 17.8 18 2.3	牛乳 ぱりんこ	オムライス 大根とツナのサラダ 野菜スープ	牛乳 ジャムクラッカーサンド	ウインナー コンソメ オムライス用たまご ツナ・牛乳	玉ねぎ・ミックスベジタブル ケチャップ 大根・人参・コーン チンゲン菜	米・なたね油 和風ドレッシング ルヴァン いちごジャム	

1年間を振り返って……

「いただきます」
「ごちそうさまでした」
のあいさつが
きちんとできた

すきらいをせず
なんでも
たべた

スプーンやはしを
ただしく
つかえた

しょくじのまえに
てをきれいに
あらった

みんなで
たのしく
たべた

よくかんで
ゆっくりたべた

よい
しせいで
たべた