

3月給食献立



2022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	火	エネルギーkcal	491	542	牛乳 マリー	ご飯 エビフライ 小松菜のサラダ かぼちやのスープ	お茶 ももヨーグルト 味しらべ	エビフライ コンソメ ヨーグルト	玉ねぎ・パセリ ブロッコリー・小松菜 人参・コーン かぼちや・黄桃缶	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	12.5	12.6						
		脂質g	13.9	12.7						
		塩分g	1.5	2.1						
2	水	エネルギーkcal	509	576	牛乳 たべっこベイビー	カレーライス キャベツのサラダ パイン缶	牛乳 シュガーパイ	牛肉・ツナ・牛乳 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ パイン缶	米・じゃが芋 なたね油・カレールー エッグケア・パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	18.5	19.7						
		脂質g	23.7	25.4						
		塩分g	2.2	2.6						
3	木	エネルギーkcal	555	607	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・ひななまぼこ 牛乳・鶏卵 ホイップ	人参・きゅうり・干し椎茸 のり・かぼちや 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	18.8	19.7						
		脂質g	18.2	18.2						
		塩分g	1.2	1.5						
4	金	エネルギーkcal	275	260	牛乳 バナナ	お弁当会	牛乳 コンソメポテト	牛乳 コンソメ	バナナ	シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	8.2	6.8						
		脂質g	14.8	14.7						
		塩分g	0.2	0.2						
5	土	エネルギーkcal	396	417	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 ラムネ	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 ラムネ
		たんぱく質g	812	12.4						
		脂質g	10.9	8.6						
		塩分g	1.2	1.5						
7	月	エネルギーkcal	494	540	牛乳 星たべよ	ご飯 チャプチェ ひじき煮 麩の味噌汁	牛乳 フルーチェ サラダせん	豚肉・チキンスープ 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン 干し椎茸 ひじき 絹さや・ねぎ	米・春雨・上白糖・ごま ごま油・みりん おつゆ麩・フルーチェ サラダせん
		たんぱく質g	17.5	18.5						
		脂質g	15.3	15						
		塩分g	2	2.3						
8	火	エネルギーkcal	467	487	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚の照り焼き 切干大根と青菜の和え物 なめこのすまし汁	牛乳 ココアクッキー	ホキ 牛乳	人参・切干大根 チンゲン菜 なめこ・玉ねぎ みつば	米・みりん 上白糖 小麦粉・片栗粉 ココア・マーガリン
		たんぱく質g	18.5	17.9						
		脂質g	12.8	11.8						
		塩分g	1	1.3						
9	水	エネルギーkcal	486	528	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・片栗粉 ポップコーン なたね油
		たんぱく質g	19.9	22.3						
		脂質g	15.8	16.8						
		塩分g	1.1	1.4						
10	木	エネルギーkcal	530	603	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 チーズ蒸しパン	鶏肉・かにかま 味噌 牛乳 チーズ	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 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	20.9	24.2						
		脂質g	18.9	20.9						
		塩分g	1.6	2						
11	金	エネルギーkcal	617	674	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 みかん缶	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 みかん缶・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	21.0	23.2						
		脂質g	25.9	27.6						
		塩分g	3	3.7						
12	土	エネルギーkcal	373	415	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						
14	月	エネルギーkcal	608	713	牛乳 星たべよ	ご飯 コロケ ポパイサラダ さつま揚げの味噌汁	牛乳 マドレーヌ	ハム・さつま揚げ 味噌 牛乳 鶏卵	ケチャップ ブロッコリー 人参・ほうれん草 ねぎ・レモン	米・牛肉コロケ・植物油 ごまだれ・星たべよ 小麦粉・有塩バター 上白糖
		たんぱく質g	17.2	19						
		脂質g	24.7	27.2						
		塩分g	2	2.4						
15	火	エネルギーkcal	480	495	牛乳 マリー	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き がんもの煮物 豆腐の味噌汁	お茶 お好み焼き	ホキ・小判型がんも 絹ごし豆腐・味噌 牛肉・豚ミンチ 粉かつお	玉ねぎ・パセリ・小松菜 インゲン・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	20.7	21.2						
		脂質g	17.2	17.1						
		塩分g	1.3	1.7						
16	水	エネルギーkcal	352	357	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	お茶 たぬきおにぎり	豚肉・チキンスープ・牛乳 チキンスープ 牛乳	コーン・もやし・人参 チンゲン菜・ねぎ 白菜・レモン果汁 オレンジ・ねぎ	中華そば しょうゆラーメンスープの素 ごま油・上白糖 米・みりん・天かす
		たんぱく質g	13.3	12.8						
		脂質g	7.3	3.5						
		塩分g	2.2	2.6						

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	木	エネルギーkcal	578	640	牛乳 たべっこベイベー	ご飯 ハンバーグ 大根のサラダ オニオンスープ	牛乳 ごまクッキー	合挽きミンチ 木綿豆腐 鶏卵・牛乳 コンソメ	玉ねぎ・ケチャップ キャベツ・大根 大根・人参 コーン・パセリ	米・パン粉・なたね油 和風ドレッシング 小麦粉・片栗粉・黒ごま マーガリン・上白糖
		たんぱく質g	23.3	25.6						
		脂質g	22.4	23.5						
		塩分g	1.2	1.5						
18	金	エネルギーkcal	589	694	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 ツナ 牛乳	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 メープルシロップ
		たんぱく質g	18.6	25.6						
		脂質g	19.1	23.5						
		塩分g	2.3	1.5						
19	土	エネルギーkcal	496	507	牛乳 味しらべ	鶏そぼろ丼 麩の味噌汁 ストロベリーゼリー	牛乳 星たべよ たべっこベイベー ビー	鶏ミンチ 味噌 牛乳	玉ねぎ・ほうれん草 人参 のり ねぎ	米・上白糖・みりん 片栗粉・なたね油 おつゆ麩・ストロベリーゼリー 星たべよ・たべっこベイベー
		たんぱく質g	18.8	19.5						
		脂質g	14.8	14.6						
		塩分g	1.7	1.5						
22	火	エネルギーkcal	552	599	牛乳 サッポロポテト	豚丼 ブロッコリーの和え物 えのきのすまし汁	牛乳 ちんすこう	豚肉・ツナ 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	玉ねぎ・人参・ねぎ 干し椎茸・しょうが ブロッコリー コーン・えのき	米・上白糖 上白糖・みりん・パン粉 片栗粉・酒・醤油せんべい 小麦粉・なたね油
		たんぱく質g	20	21.6						
		脂質g	16.5	16.8						
		塩分g	0.7	1						
23	水	エネルギーkcal	535	587	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 ふのラスク	牛肉・揚げ さつま揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・キャベツ ピーマン・人参 切干大根・干し椎茸 わかめ	米・上白糖 みりん・ごま油 なたね油 おつゆ麩
		たんぱく質g	21.2	23						
		脂質g	20.1	20.3						
		塩分g	1.2	1.4						
24	木	エネルギーkcal	427	520	牛乳 たべっこベイベー	カレーうどん インゲンのおかか和え パン缶	牛乳 ジャムサンド	豚肉 揚げ かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ インゲン パン缶	うどん・カレールー 片栗粉・上白糖 食パン りんごジャム
		たんぱく質g	17.3	20.2						
		脂質g	15.6	16						
		塩分g	1.9	2.4						
25	金	エネルギーkcal	462	500	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 パン缶 黄桃缶	米・植物油 とんかつソース 上白糖 杏仁豆腐
		たんぱく質g	15.3	16.5						
		脂質g	11.3	10.3						
		塩分g	1.5	2.1						
26	土	エネルギーkcal	519	597	牛乳 味しらべ	マーボー丼 春雨スープ バナナ	牛乳 源氏パイ ハッピーターン	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 バナナ	米・なたね油・ごま油 みりん・片栗粉 春雨・源氏パイ ハッピーターン
		たんぱく質g	17.3	18.6						
		脂質g	18	20						
		塩分g	1	1.1						
28	月	エネルギーkcal	573	595	牛乳 星たべよ	ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう 花麩のすまし汁	牛乳 ももケーキ	さば 白味噌 揚げ・牛乳 鶏卵	しょうが・人参 ごぼう わかめ 黄桃缶	米・酒・上白糖 みりん・ごま ごま油・花麩 小麦粉・なたね油
		たんぱく質g	22.9	23						
		脂質g	21.4	20.5						
		塩分g	1.8	1.9						
29	火	エネルギーkcal	387	368	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	お茶 りんご寒天 ぼたぼた焼き	牛肉 木綿豆腐 かつお節 味噌	白菜・玉ねぎ えのき 人参・ほうれん草 しめじ・ねぎ	米・糸こんにゃく・上白糖 みりん・寒天 アップルジュース ぼたぼた焼
		たんぱく質g	15	14.3						
		脂質g	7.6	3.8						
		塩分g	0.9	1.1						
30	水	エネルギーkcal	500	565	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鶏肉の照り焼き 白菜の和え物 豆腐の味噌汁	牛乳 きな粉蒸しパン	鶏肉・絹ごし豆腐 味噌 牛乳 きな粉	パセリ・白菜 人参 玉ねぎ ねぎ	米・上白糖 みりん カットポテト ホットケーキミックス
		たんぱく質g	20.8	23.4						
		脂質g	18.1	19.3						
		塩分g	1.6	1.9						
31	木	エネルギーkcal	505	560	牛乳 たべっこベイベー	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 ルヴァンクラッカー いちごジャム
		たんぱく質g	16.6	16.9						
		脂質g	17.4	17.9						
		塩分g	1.8	2.3						

1年間を振り返って…… できたことに、いろをぬってみましょう。

「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
たべた