

3月給食献立



2023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	水	エネルギーkcal	443	509	牛乳 ビスコ	カレーうどん インゲンのおかか和え パイン缶	お茶 たぬきおにぎり	豚肉 揚げ かつお節	玉ねぎ・人参 ねぎ インゲン パイン缶	うどん・カレールー・しょうゆ 片栗粉・上白糖 ほうじ茶・米 みりん・天かす
		たんぱく質g	14.9	15.8						
		脂質g	12.4	9.9						
		塩分g	1.6	1.9						
2	木	エネルギーkcal	262	227	牛乳 バナナ	お弁当会	牛乳 きな粉ちんすこう	牛乳 きな粉		小麦粉 片栗粉 上白糖 なたね油
		たんぱく質g	8.2	5.8						
		脂質g	13.4	12						
		塩分g	0.2	0.1						
3	金	エネルギーkcal	568	600	牛乳 サラダせん	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・かぼちゃ グリーンピース・玉ねぎ 菜の花・いちご	米・酢・上白糖 しょうゆ・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	18.9	18.9						
		脂質g	18.8	17.4						
		塩分g	1.2	1.4						
4	土	エネルギーkcal	384	410	牛乳 ぱりんこ	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・しょうゆ ごま油 ぼたぼた焼 ラムネ
		たんぱく質g	12.2	11.6						
		脂質g	10.5	7.8						
		塩分g	1.2	1.4						
6	月	エネルギーkcal	495	516	牛乳 たべっこベイビー	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	さわら 牛乳	人参・切干大根 チンゲン菜・なめこ 玉ねぎ みつば	米・しょうゆ・みりん 酒・上白糖 小麦粉・片栗粉 ココア・マーガリン
		たんぱく質g	19.7	18.3						
		脂質g	16.4	14.4						
		塩分g	0.9	1.2						
7	火	エネルギーkcal	503	558	牛乳 サッポロポテト	ご飯 エビフライ 小松菜のサラダ かぼちゃのスープ	牛乳 チーズ蒸しパン	エビフライ コンソメ 牛乳 チーズ	玉ねぎ・パセリ ブロッコリー・小松菜 人参・コーン かぼちゃ	米・植物油・エッグケア 酢・上白糖 青じそドレッシング・しょうゆ ホットケーキミックス
		たんぱく質g	15.5	16.1						
		脂質g	16.6	16.4						
		塩分g	1.8	2.1						
8	水	エネルギーkcal	655	720	牛乳 ビスコ	カレーライス ブロッコリーのマヨ和え オレンジ	牛乳 杏仁豆腐	牛肉 ささみ 牛乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・オレンジ パイン缶 黄桃缶	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 エッグケア 杏仁豆腐
		たんぱく質g	15.6	15.3						
		脂質g	33.0	35.3						
		塩分g	2.0	2.4						
9	木	エネルギーkcal	504	548	牛乳 バナナ	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのツナ和え しめじの味噌汁	牛乳 ポップコーン	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	しょうが・インゲン キャベツ・人参 しめじ・玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ・みりん 片栗粉・植物油 上白糖・じゃが芋 ポップコーン・なたね油
		たんぱく質g	19.2	21.1						
		脂質g	20.7	22.6						
		塩分g	1.1	1.5						
10	金	エネルギーkcal	620	645	牛乳 サラダせん	☆お誕生日会☆ ロールパン ミートボールシチュー 春雨サラダ パイン缶	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 パイン缶 黄桃缶	ロールパン・じゃが芋 なたね油・クリームシュール 春雨・エッグケア しょうゆ・サラダせん プリンミックス
		たんぱく質g	20.0	21.0						
		脂質g	26.6	26.5						
		塩分g	3.0	3.6						
11	土	エネルギーkcal	387	488	牛乳 ぱりんこ	五目うどん 野菜炒め 青りんごゼリー	牛乳 源氏パイ ハッピーターン	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・しょうゆ みりん・なたね油 青りんごゼリー・源氏パイ ハッピーターン
		たんぱく質g	15.1	16.6						
		脂質g	15.0	16.0						
		塩分g	1.3	1.4						
13	月	エネルギーkcal	456	540	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 コロッケ ポパイサラダ 豆腐の味噌汁	お茶 パインヨーグルト ぱりんこ	ハム 絹ごし豆腐 味噌 ヨーグルト	ケチャップ・ブロッコリー ほうれん草・人参 ねぎ パイン缶	米・牛肉コロッケ 植物油・ごまだれ ほうじ茶・コーンフレーク 上白糖・ぱりんこ
		たんぱく質g	13.3	13.8						
		脂質g	13.0	13.3						
		塩分g	1.7	2.1						
14	火	エネルギーkcal	591	654	牛乳 マリー	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き がんもの煮物 さつま揚げの味噌汁	牛乳 ちんすこう	ホキ・小判型がんも さつま揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・パセリ 小松菜・インゲン 人参 ねぎ	米・エッグケア しょうゆ・上白糖 みりん・小麦粉 片栗粉・なたね油
		たんぱく質g	22.1	23.0						
		脂質g	23.8	26.7						
		塩分g	1.4	1.9						
15	水	エネルギーkcal	405	461	牛乳 ビスコ	ちゃんぽんめん ブロッコリーのごま和え みかん缶	牛乳 ホットケーキ	豚肉 チャンポンスライス 牛乳	玉ねぎ・もやし キャベツ・人参 ねぎ・ブロッコリー みかん缶	中華そば・白湯ラーメンスープ ごま・しょうゆ 上白糖・ホットケーキ メープルシロップ
		たんぱく質g	17.6	19.0						
		脂質g	13.7	12.2						
		塩分g	2.7	3.3						
16	木	エネルギーkcal	576	617	牛乳 バナナ	ご飯 ハンバーグ 大根のサラダ オニオンスープ	牛乳 シュガーパイ	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 人参・コーン パセリ	米・パン粉 なたね油・和風ドレッシング しょうゆ・パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	23.6	25.0						
		脂質g	23.1	23.9						
		塩分g	1.3	1.5						

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	金	エネルギーkcal	529	571	牛乳 サラダせん	ご飯 鶏肉の照り焼き 白菜の和え物 しめじの味噌汁	牛乳 コンソメポテト	鶏肉 味噌 牛乳 コンソメ	インゲン・白菜 人参・しめじ 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	18.6	20.5						
		脂質g	22.3	23.0						
		塩分g	1.2	1.5						
18	土	エネルギーkcal	488	522	牛乳 ぱりんこ	鶏そぼろ丼 麩の味噌汁 ストロベリーゼリー	牛乳 アスパラガスビスケット ト ハッピーターン	鶏ミンチ 味噌 牛乳	玉ねぎ・ほうれん草 人参 のり ねぎ	米・しょうゆ・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 アスパラガスビスケット ハッピーターン
		たんぱく質g	18.7	19.1						
		脂質g	15.6	14.7						
		塩分g	1.5	1.5						
20	月	エネルギーkcal	465	503	牛乳 たべっこベイビー	豚肉と高野の卵とじ丼 ほうれん草のサラダ 大根の味噌汁	牛乳 オレンジ寒天 ぱりんこ	豚肉・高野豆腐 鶏卵 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 みつば・ほうれん草 コーン・大根 ねぎ	米・しょうゆ・みりん 上白糖・和風ドレッシング おつゆ麩・寒天 オレンジジュース・ぱりんこ
		たんぱく質g	20.1	20.9						
		脂質g	14.3	13.5						
		塩分g	1.3	1.4						
22	水	エネルギーkcal	524	539	牛乳 ビスコ	オムライス 大根とツナのサラダ 野菜スープ	牛乳 抹茶クッキー	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 しょうゆ・小麦粉 片栗粉・グリーンティ マーガリン・上白糖
		たんぱく質g	16.4	15.4						
		脂質g	18.4	16.4						
		塩分g	1.7	2.0						
23	木	エネルギーkcal	624	675	牛乳 サラダせん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 ふのラスク	鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー オレンジ	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 ごまだれ・上白糖 おつゆ麩
		たんぱく質g	19.4	19.8						
		脂質g	27.6	28.1						
		塩分g	2.2	2.4						
24	金	エネルギーkcal	480	503	牛乳 バナナ	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 スイートポテト	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・しょうゆ 上白糖・ごま油 みりん・さつま芋 マーガリン
		たんぱく質g	19.4	19.9						
		脂質g	12.6	11.1						
		塩分g	1.1	1.3						
25	土	エネルギーkcal	445	479	牛乳 ぱりんこ	ピラフ 春雨スープ 黄桃缶	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	ウインナー コンソメ チキンスープ 牛乳	玉ねぎ ミックスベジタブル 人参 黄桃缶	米・なたね油 春雨 ぼたぼた焼 ラムネ
		たんぱく質g	13.2	12.2						
		脂質g	10.5	7.8						
		塩分g	1.1	1.3						
27	月	エネルギーkcal	531	558	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 さばの煮付け 金平ごぼう 花麩のすまし汁	牛乳 マシュマロサンド	さば 揚げ 牛乳	しょうが 人参 ごぼう わかめ	米・しょうゆ 上白糖・酒・ごま ごま油・花麩 全粒粉クッキー・マシュマロ
		たんぱく質g	21.5	20.5						
		脂質g	17.7	16.1						
		塩分g	1.1	1.2						
28	火	エネルギーkcal	500	529	牛乳 サッポロポテト	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 ももケーキ	牛肉 木綿豆腐 牛乳 鶏卵	白菜・玉ねぎ えのき・人参 ほうれん草・しめじ ねぎ・黄桃缶	米・糸こんにやく しょうゆ・上白糖 みりん・小麦粉 なたね油
		たんぱく質g	20.1	21.1						
		脂質g	15.7	14.8						
		塩分g	1.2	1.3						
29	水	エネルギーkcal	527	598	牛乳 ビスコ	豚丼 ブロッコリーの和え物 えのきのすまし汁	牛乳 ジャムサンド	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・ブロッコリー コーン えのき	米・しょうゆ 上白糖・みりん 食パン りんごジャム
		たんぱく質g	21.1	23.6						
		脂質g	13.4	11.6						
		塩分g	0.9	1.3						
30	木	エネルギーkcal	500	537	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 野菜ジュース蒸しパン	白身魚フライ 味噌 牛乳	インゲン・小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ	米・植物油 とんかつソース・しょうゆ 上白糖・ホットケーキミックス 野菜ジュース
		たんぱく質g	16.1	16.6						
		脂質g	11.7	10.0						
		塩分g	1.7	2.2						
31	金	エネルギーkcal	495	508	牛乳 サラダせん	トマトスパゲティ キャベツのサラダ コンソメスープ	お茶 鮭わかめおにぎ り	ベーコン コンソメ	マッシュルーム・エリンギ 玉ねぎ・ピーマン・トマト缶 ケチャップ・キャベツ・人参 コーン・鮭わかめ御飯の素	スパゲティ・なたね油 しょうゆ・エッグケア ほうじ茶 米
		たんぱく質g	14.0	13.1						
		脂質g	12.2	9.1						
		塩分g	1.9	2.0						

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