

3月給食献立



2024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	金	エネルギーkcal	563	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 しょうゆ・みりん 手鞠麩・小麦粉 なたね油
		たんぱく質g	18.6	18.9						
		脂質g	20	17.4						
		塩分g	1.2	1.4						
2	土	エネルギーkcal	384	387	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	12.3	11.4						
		脂質g	10.5	7.6						
		塩分g	1.2	1.4						
4	月	エネルギーkcal	495	533	牛乳 たべっ子ベイビー	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 上白糖・酒 小麦粉・片栗粉 ココア・マーガリン
		たんぱく質g	19.8	20.4						
		脂質g	16.4	15.4						
		塩分g	0.9	1.2						
5	火	エネルギーkcal	461	536	牛乳 サッポロポテト	ご飯 エビフライ ほうれん草のサラダ かぼちゃのスープ	牛乳 杏仁豆腐	エビフライ コンソメ 牛乳	玉ねぎ・パセリ キャベツ・ほうれん草 人参・コーン・かぼちゃ パイン缶・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 しょうゆ・杏仁豆腐
		たんぱく質g	13.6	14.9						
		脂質g	14.5	16.1						
		塩分g	1.5	1.9						
6	水	エネルギーkcal	493	716	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏の唐揚げ 白菜と小松菜の和え物 しめじの味噌汁	牛乳 ポップコーン	鶏肉 味噌 牛乳	しょうが・インゲン 白菜・小松菜 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・なたね油 ポップコーン
		たんぱく質g	18.4	15.2						
		脂質g	20.4	35.3						
		塩分g	1.1	2.4						
7	木	エネルギーkcal	620	528	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 クリームシチュールー なたね油・春雨 エッグケア・しょうゆ プリンミックス
		たんぱく質g	20	19.5						
		脂質g	26.3	21.2						
		塩分g	3	1.5						
8	金	エネルギーkcal	696	####	牛乳 バナナ	カレーライス キャベツのツナ和え オレンジ	牛乳 マシュマロおこし	牛肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ オレンジ	米・じゃが芋・カレールー なたね油・しょうゆ 上白糖・コーンフレーク マシュマロ・有塩バター
		たんぱく質g	15.3	20.8						
		脂質g	35.6	26.6						
		塩分g	2.3	3.8						
9	土	エネルギーkcal	397	392	牛乳 ハッピーターン	五目うどん 青菜とさつま揚げの和え物 青りんごゼリー	牛乳 源氏パイ 味しらべ	豚肉 チャンポンスライス さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ チンゲン菜	うどん・みりん しょうゆ・上白糖 青りんごゼリー 源氏パイ・味しらべ
		たんぱく質g	15.2	14.7						
		脂質g	14.9	13						
		塩分g	1.3	1.3						
11	月	エネルギーkcal	472	485	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 コロッケ ポパイサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 カルピス寒天 ぱりんこ	ハム 絹ごし豆腐 味噌・牛乳 カルピス	ケチャップ ブロッコリー ほうれん草 人参・ねぎ	米・牛肉コロッケ 植物油・ごまだれ 寒天 ぱりんこ
		たんぱく質g	15.2	12.4						
		脂質g	15.5	11.4						
		塩分g	1.7	1.9						
12	火	エネルギーkcal	557	626	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 ジャムサンド	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・食パン りんごジャム
		たんぱく質g	23.1	22.8						
		脂質g	19.8	24.1						
		塩分g	1.6	1.8						
13	水	エネルギーkcal	408	401	牛乳 ビスコ	ちゃんぽんめん チンゲン菜の和え物 パイン缶	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・チンゲン菜 コーン・パイン缶	中華そば・白湯ラーメンスープ 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	16.8	17.4						
		脂質g	13.3	11.3						
		塩分g	2.7	3.1						
14	木	エネルギーkcal	467	617	牛乳 バナナ	ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ みかん缶	お茶 ももケーキ	牛肉 コンソメ 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・ブロッコリー キャベツ・パプリカ・コーン みかん缶・黄桃缶	ロールパン・じゃが芋 ビーフシチュールー 和風ドレッシング・小麦粉 なたね油・上白糖
		たんぱく質g	16.7	25.0						
		脂質g	16.5	23.9						
		塩分g	2.2	1.5						
15	金	エネルギーkcal	282	551	牛乳 サラダせん	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	8.2	18.9						
		脂質g	16.1	21.6						
		塩分g	0.3	1.5						
16	土	エネルギーkcal	488	517	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 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・ハッピーターン アスパラガスビスケット
		たんぱく質g	18.7	19.1						
		脂質g	15.6	13.9						
		塩分g	1.5	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
18	月	エネルギーkcal	475	493	牛乳 たべっ子ベイビー	豚肉と高野の卵とじ丼 青菜のさっぱり和え 大根の味噌汁	牛乳 オレンジ寒天 味しらべ	豚肉・高野豆腐 鶏卵 ちりめんじゃこ 味噌・牛乳	玉ねぎ・人参 みつば チンゲン菜 大根・ねぎ	米・しょうゆ・みりん・上白糖 ポン酢・ごま油・おつゆ麩 寒天・味しらべ オレンジジュース
		たんぱく質g	20.6	20.8						
		脂質g	14.5	13.0						
		塩分g	1.3	1.4						
19	火	エネルギーkcal	451	549	牛乳 サッポロポテト	カレーうどん ブロッコリーのサラダ パイン缶	牛乳 シュガーパイ	豚肉 揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・ブロッコリー コーン パイン缶	うどん・カレールー しょうゆ・片栗粉 ごまだれ・パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	17.2	16.0						
		脂質g	20.1	17						
		塩分g	1.9	2						
21	木	エネルギーkcal	529	671	牛乳 サラダせん	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	19.7						
		脂質g	18.8	28.1						
		塩分g	1.8	2.4						
22	金	エネルギーkcal	493	503	牛乳 バナナ	牛丼 ブロッコリーのごま和え えのきのすまし汁	牛乳 スイートポテト	牛肉 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ ブロッコリー えのき	米・しょうゆ みりん・上白糖 ごま・さつま芋 マーガリン
		たんぱく質g	19.2	19.9						
		脂質g	11.5	11.1						
		塩分g	0.7	1.3						
23	土	エネルギーkcal	446	460	牛乳 ハッピーターン	ピラフ 春雨スープ みかん缶	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 みかん缶	米・なたね油 春雨 ぼたぼた焼 ラムネ
		たんぱく質g	13.3	12.1						
		脂質g	10.9	7.6						
		塩分g	1.1	1.3						
25	月	エネルギーkcal	547	577	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 さばの煮付け 金平ごぼう 花麩のすまし汁	牛乳 ちんすこう	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・小麦粉 片栗粉・なたね油
		たんぱく質g	20.9	22.7						
		脂質g	19.9	17.5						
		塩分g	0.9	1.2						
26	火	エネルギーkcal	481	529	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 野菜ジュース蒸しパン	牛肉 木綿豆腐 かつお節 味噌・牛乳	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・しょうゆ 上白糖・みりん ホットケーキミックス 野菜ジュース
		たんぱく質g	19.2	21.1						
		脂質g	11.5	14.8						
		塩分g	1.2	1.3						
27	水	エネルギーkcal	583	559	牛乳 ビスコ	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え オニオンスープ	お茶 パインヨーグルト ぱりんこ	合挽きミンチ 木綿豆腐・鶏卵 牛乳・ツナ コンソメ・ヨーグルト	玉ねぎ・ケチャップ キャベツ ブロッコリー・人参 パセリ・パイン缶	米・パン粉・なたね油 エッグケア・しょうゆ コーンフレーク 上白糖・ぱりんこ
		たんぱく質g	22	22.2						
		脂質g	19.6	11						
		塩分g	1.1	1.2						
28	木	エネルギーkcal	550	523	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚のフライ 白菜の和え物 玉ねぎの味噌汁	牛乳 ふのラスク	白身魚フライ 味噌 牛乳	インゲン 白菜・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・おつゆ麩 なたね油
		たんぱく質g	17.3	15.7						
		脂質g	19.6	9.9						
		塩分g	1.5	2.1						
29	金	エネルギーkcal	495	508	牛乳 サラダせん	トマトスパゲティー 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 牛乳	マッシュルーム・エリンギ・玉ねぎ ピーマン・トマトホール缶 ケチャップ・キャベツ・人参 コーン・わかめ御飯	スパゲティー なたね油 しょうゆ エッグケア・米
		たんぱく質g	14	13.1						
		脂質g	12.2	9.1						
		塩分g	1.9	2						
30	土	エネルギーkcal	447	494	牛乳 ぱりんこ	中華丼 ほうれん草のスープ 黄桃	牛乳 星たべよ 源氏パイ	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・椎茸 ほうれん草 コーン・黄桃缶	米・なたね油 みりん・しょうゆ 片栗粉・星たべよ 源氏パイ
		たんぱく質g	16	15.9						
		脂質g	14.7	12.3						
		塩分g	1.2	1.2						

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。

