

# 令和5年 3月 献立表

3才未満児

第2へきななこども園

日付	午前おやつ	食 事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 脂質
1(水)	プレーンヨーグルト	ひじきご飯、しゅうまい、さつま汁、きゅうりともやしのサラダ	牛乳、おこのみやき	プレーンヨーグルト、ひじき、油揚げ、鶏むね肉、かつお節、生揚げ、みそ、牛乳、あおりの赤卵、豚肉	米・精白米、油、さつまいも、和風ドレッシング、長いも、小麦粉、マヨネーズ	にんじん、グリーンピース、大根、ごぼう、ねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ	50kcal 20.4g 17.5g
2(木)	クッキー	五目ラーメン、じゃが芋とツナの煮物、バナナ	牛乳、せんべい	豚もも肉、かつお節、ツナ缶、牛乳	セブーレックキ、中華めん(生)、ごま油、じゃがいも、三温糖、せんべい	コーン、パックもやし、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ、いんげん、バナナ	44kcal 17.0g 13.3g
3(金)	せんべい	ちらし寿司、花麩汁、キャベツのおかか和え	牛乳、ひなあられ	ツナ缶、油揚げ、でんぶ、さきのみ、のり、絹ごし豆腐、かつお節、牛乳	せんべい、米・精白米、三温糖、焼き豆腐	干しいたけ、にんじん、コーン、パック、いんげん、ねぎ、えのき、たけ、キャベツ、きゅうり	39kcal 15.2g 11.5g
4(土)	まめびよ	豚肉の甘みそ丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、豚肉、みそ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、かたくり粉、せんべい	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、赤ピーマン	45kcal 15.1g 15.9g
5(日)	🌿🌿🌿🌿🌿						
6(月)	プレーンヨーグルト	しらすふりかけごはん、かぼちゃのそぼろ煮、豆腐の味噌汁、オレンジ	牛乳、チーズ、せんべい	プレーンヨーグルト、しらす、しらかわ、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、かつわかめ、みそ、牛乳、ハイ！チーズ	米・精白米、すりごま、三温糖、ごま油、かたくり粉、油、せんべい	かぼちゃ、しょうが、チューブ、グリーンピース、大根、はくさい、オレシ	44kcal 19.0g 14.4g
7(火)	チーズ	お弁当の日	牛乳、自然の恵みドーナツ	ハイ！チーズ、牛乳	自然の恵みドーナツ(大版)		19kcal 7.1g 10.8g
8(水)	スティック人参	タコライス、マセドアンサラダ、ヨーグルト	牛乳、ほうれんそうケーキ	豚もも肉、ミンチ、粉チーズ、ヨーグルト、牛乳、赤卵	米・精白米、油、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、三温糖	にんじん、たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、チューブ、しょうが、コーン、コンパック、ハセリ、粉、キャベツ、りんご、きゅうり、バナナ、ミックスフルーツ	47kcal 16.1g 15.3g
9(木)	せんべい	七分つき玄米、魚の煮つけ、五目汁、きゅうりとコーンのサラダ	牛乳、バナナ、ビスケット	白身魚、木綿豆腐、かつお節、牛乳	ぼかうけ(曹のり)、米・七分つき玄米、三温糖、和風ドレッシング、ビスケット	しょうが、チューブ、ごま、えのき、たけ、大根、にんじん、きゅうり、コーン、パック、バナナ	35kcal 13.6g 8.1g
10(金)	ビスケット	全粒粉入り食パン、キッズナゲット、コーンスープ、キャベツとリンゴのサラダ、牛乳	フルーツポンチ	豚もも肉、鶏ひき肉、水切り木綿豆腐、豆乳、ハム、牛乳	しるこサンド、全粒粉入り食パン、かたくり粉、油、フレッシュドレッシング	たまねぎ、にんじん、チューブ、しょうが、チューブ、クリーム、コーン、コンパック、ハセリ、粉、キャベツ、りんご、きゅうり、バナナ、ミックスフルーツ	41kcal 16.0g 16.8g
11(土)	まめびよ	野菜そぼろ丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、豚もも肉、ミンチ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、ごま油、小麦粉、せんべい	キャベツ、ごま、たまねぎ、にんじん、コーン、缶	43kcal 17.6g 14.0g
12(日)	🌿🌿🌿🌿🌿						
13(月)	チーズ	☆カレーライス、みかんサラダ、ヤクルト	ミルクティー、さつま芋とりんごのケーキ	ハイ！チーズ、豚もも皮なし、ヤクルト、牛乳、赤卵	米・精白米、じゃがいも、油、フレッシュドレッシング、三温糖、さつまいも、小麦粉、マーガリン	たまねぎ、にんじん、エリンギ、カレールウ、みかん缶、ブロッコリー、きゅうり、りんご	56kcal 18.9g 18.4g
14(火)	プレーンヨーグルト	イングリッシュマフィン、鶏の唐揚げ、キャベツスープ、青菜とコーンのサラダ、牛乳	するめ、かっぱえびせん	プレーンヨーグルト、豚もも肉、鶏もも皮なし、牛乳、するめ	イングリッシュマフィン、かたくり粉、油、じゃがいも、すりごま、フレッシュドレッシング、かっぱえびせん	しょうが、チューブ、キャベツ、たまねぎ、えのき、たけ、ほうれんそう、コーン、パック、にんじん	32kcal 17.7g 13.9g
15(水)	カルシウムせんべい	七分つき玄米、バンバンジー、卵のスープ	牛乳、クロールパン	鶏さきみそ、赤卵、絹ごし豆腐、カットわかめ、牛乳	カルシウムせんべい、米・七分つき玄米、ごま油、三温糖、すりごま、クロールパン	きゅうり、もやし、トマト、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	42kcal 21.3g 12.6g
16(木)	せんべい	たきこみわかめ、いかの香味揚げ、ココロスープ、やみつききゅうり、トマト	牛乳、りんご、クッキー	ベーコン、牛乳	せんべい、米・精白米、じゃがいも、ごま油、三温糖、すりごま、セブーレックキ	たまねぎ、にんじん、ハセリ、粉、きゅうり、トマト、りんご	44kcal 11.7g 12.9g
17(金)	スティック人参	ライ麦パン、魚の竜田揚げ、金平ごぼう、のっぺい汁、牛乳	ふかし芋	白身魚、生揚げ、豚肉、かつお節、牛乳	ライ麦パン、かたくり粉、油、ごま油、三温糖、すりごま、里芋、さつまいも	にんじん、しょうが、チューブ、ごぼう、いんげん、大根、ねぎ	26kcal 13.4g 9.4g
18(土)	まめびよ	マーボー丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、木綿豆腐、豚もも肉、ミンチ、みそ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、せんべい	たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、しょうが、チューブ	49kcal 20.0g 16.9g
19(日)	🌿🌿🌿🌿🌿						
20(月)	チーズ	ミートスパゲティ、パリパリサラダ、マスカットゼリー	牛乳、野菜かりんとう	ハイ！チーズ、豚ひき肉、牛乳	ス・バグティ、油、三温糖、さつまいも、コーン、フレッシュマヨネーズ、野菜かりんとう	たまねぎ、にんじん、チューブ、にんじん、ハセリ、粉、ごぼう、きゅうり、カレールウ	50kcal 18.2g 18.2g
21(火)	まめびよ	ハヤシライス、野菜サラダ、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、豚ばら、脂付、ツナ缶、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、じゃがいも、大豆油、マヨネーズ、せんべい	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しめじ、ハヤシ、キャベツ	54kcal 14.9g 22.0g
22(水)	せんべい	赤飯、五色野菜煮、厚揚げのみそ汁、オレンジ	牛乳、パイナップルケーキ	あずき、豚もも肉、赤卵、生揚げ、かつわかめ、かつお節、みそ、牛乳	いからび、米、もち米、米、精白米、すりごま、じゃがいも、三温糖、マーガリン、小麦粉	にんじん、いんげん、しめじ、ほうれんそう、なす、たまねぎ、オレシ、パイナップル	50kcal 18.8g 16.8g
23(木)	プリッツ	七分つき玄米、いわしの土佐煮、豚汁、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	牛乳、粒あんデニッシュ	豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、牛乳	プリッツ、米・七分つき玄米、板こんにゃく、ごま油	大根、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ブロッコリー、バナナ	41kcal 15.7g 12.2g
24(金)	プレーンヨーグルト	白い食卓ロールパン、ユース、スープヌードル、こぶきいも、トマト、牛乳	ポップコーン	プレーンヨーグルト、豚もも肉、ベーコン、あおりの牛乳	白い食卓ロールパン、かたくり粉、油、ごま油、三温糖、マカロニ、じゃがいも、ポップコーンの豆	しょうが、チューブ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、トマト	32kcal 15.1g 16.0g
25(土)	まめびよ	てりやき野菜丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、豚もも皮なし、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、かたくり粉、油、せんべい	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん	43kcal 18.6g 12.6g
26(日)	🌿🌿🌿🌿🌿						
27(月)	たまごボーロ	七分つき玄米、すき焼き風煮物、切り干し大根のサラダ、トマト	牛乳、せんべい	豚もも肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、牛乳	たまごボーロ、米・七分つき玄米、しらす、油、三温糖、マヨネーズ、すりごま、せんべい	ねぎ、たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ、切り干し大根、きゅうり、トマト	42kcal 13.8g 13.8g
28(火)	せんべい	ご飯、豚肉のスタミナ焼き、豆腐スープ、野菜炒め	牛乳、ビスケット	豚肉、木綿豆腐、牛乳	おにぎり、せんべい、米・精白米、油、三温糖、ごま油、ビスケット	にんじん、チューブ、チンゲンサイ、大根、にんじん、コーン、パック、ねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン	41kcal 14.5g 16.4g
29(水)	ベジたべる	野菜たっぷりマーボー丼、青菜ともやしのナムル	牛乳、せんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、牛乳	ベジたべる、米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、すりごま、せんべい	なす、たけのこ、ピーマン、にんじん、ねぎ、しょうが、チューブ、にんじん、チンゲンサイ、チンゲンサイ、もやし、コーン、パック	42kcal 14.9g 14.4g
30(木)	こつぶっこ	ご飯、厚揚げの中華煮、わかめスープ	牛乳、クッキー	豚肉、生揚げ、カットわかめ、牛乳	こつぶっこ(竜田製菓)、米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、特濃ミルク	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、しょうが、チューブ、コーン、パック、ねぎ	39kcal 12.9g 13.8g
31(金)	かっぱえびせん	カレーうどん、キャベツの和風ごまネーズ和え、バナナ	牛乳、せんべい	豚肉、油揚げ、かつお節、ちくわ、牛乳	かっぱえびせん、国産小麦のカットうどん、すりごま、マヨネーズ、せんべい	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、カレールウ、キャベツ、きゅうり、バナナ	40kcal 16.0g 18.4g

月平均栄養価 エネルギー 423kcal たんぱく質 14.4g 脂質 13.7g

\*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

\*砂糖は、漂泊していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。

※22(水)、年長さんの卒園祝いで赤飯を食べます。