

# 令和5年 3月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	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	エネルギー たんぱく質 脂質	
1(水)	ひじきご飯,しゅうまい,さつま汁,きゅうりともしのサラダ	牛乳,おこのみやき	ひじき,油あげ,鶏むね肉,かつお節,生揚げ,みそ,牛乳,あおのり,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	604kcal 23.4g 22.2g	
2(木)	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	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	463kcal 19.6g 11.7g	
3(金)	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,油あげ,でんぶ,きざみのり,絹ごし豆腐,かつお節,牛乳	米・精白米,三温糖,焼きか	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	471kcal 18.2g 13.2g	
4(土)	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	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	478kcal 16.5g 15.2g	
5(日)							
6(月)	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	しらす干し,かつお節,鶏ひき肉,木綿豆腐,油あげ,カットわかめ,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,オレンジ	542kcal 21.4g 16.2g	
7(火)	お弁当の日	牛乳,自然の恵みドーナツ	牛乳	自然の恵みドーナツ(大阪屋)		232kcal 5.5g 11.5g	
8(水)	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	たまねぎ,レタス,トマト,にんにく,チューブ,しょうがチューブ,カレー粉,にんじん,きゅうり,コーンパック,ほうれんそう	631kcal 21.5g 20.3g	
9(木)	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	米・七分つき米,三温糖,和風ドレッシング,ビスケット	しょうがチューブ,ごまつな,えのきたけ,大根,にんじん,きゅうり,コーンパック,バナナ	447kcal 18.9g 9.0g	
10(金)	全粒粉入り食パン,いちごジャム,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	鶏もも肉,鶏ひき肉,水切り木綿豆腐,豆乳,ハム,牛乳	全粒粉入り食パン,かたくり粉,油,フレンチドレッシング	いちごジャム,たまねぎ,にんにく,チューブ,しょうがチューブ,クリーム,コーン,コーンパック,パセリ粉,キャベツ,りんご,きゅうり	595kcal 22.2g 21.2g	
11(土)	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	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,ごまつな,たまねぎ,にんじん,コーン缶	460kcal 19.6g 12.8g	
12(日)							
13(月)	☆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	鶏もも皮なし,ヤクルト,牛乳,赤卵	米・精白米,麦,じゃがいも,油,フレンチドレッシング,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,カールウ,みかん缶,ブロッコリー,さくらんぼ	852kcal 22.7g 23.6g	
14(火)	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	鶏もも肉,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,フレンチドレッシング,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	559kcal 30.8g 23.9g	
15(水)	七分つき玄米,バンバンジー,卵のスープ	牛乳,クロロールパン	鶏ささみ,みそ,赤卵,絹ごし豆腐,カットわかめ,牛乳	米・七分つき米,ごま油,三温糖,すりごま,クロロールパン	きゅうり,もやし,トマト,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ	552kcal 27.0g 16.1g	
16(木)	たきこみわかめ,いかの香味揚げ,コロコロスープ やみつつきゅうり,トマト	牛乳,りんご,クッキー	ベーコン,牛乳	米・精白米,じゃがいも,ごま油,三温糖,すりごま,セーブルクッキー	たまねぎ,にんじん,パセリ粉,きゅうり,トマト,りんご	553kcal 15.9g 15.0g	
17(金)	ライ麦パン,りんごジャム,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	りんごジャム,しょうがチューブ,ごぼう,にんじん,いんげん,大根,ねぎ	491kcal 22.5g 15.7g	
18(土)	マーボー丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	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	529kcal 22.6g 16.4g	
19(日)							
20(月)	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	豚ひき肉,牛乳	スパゲティ,油,三温糖,さつまいも,コーンフレーク,マヨネーズ,野菜かりんとう	たまねぎ,にんにく,チューブ,にんじん,パセリ粉,かぼちゃ,きゅうり,カレー粉	597kcal 18.9g 18.6g	
21(火)	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	豚ばら,脂付,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,麦,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,ハヤシルウ,キャベツ	613kcal 16.7g 24.5g	
22(水)	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,鶏もも肉,赤卵,生揚げ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	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,たまねぎ,オレンジ,パイナップル	684kcal 23.8g 23.6g	
23(木)	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,油あげ,かつお節,みそ,牛乳	米・七分つき米,板こんにやく,ごま油	大根,にんじん,たまねぎ,ごぼう,ねぎ,ブロッコリー,バナナ	531kcal 20.9g 15.6g	
24(金)	白い食卓ロールパン,ユーリンチー,スープヌードル こぶきいも,トマト,牛乳	ポップコーン	鶏もも肉,ベーコン,あおのり,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	548kcal 25.7g 27.8g	
25(土)	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	鶏もも皮なし,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	452kcal 20.8g 11.1g	
26(日)							
27(月)	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	米・七分つき米,しらたき,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,生しいたけ,切り干し大根,きゅうり,トマト	502kcal 16.6g 17.9g	
28(火)	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	米・精白米,油,三温糖,ごま油,ビスケット	にんにく,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	506kcal 17.4g 20.1g	
29(水)	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	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,にんにく,チューブ,チンゲンサイ,もやし,コーンパック	517kcal 17.9g 17.5g	
30(木)	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	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	471kcal 15.2g 16.2g	
31(金)	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,油あげ,かつお節,ちくわ,牛乳	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,カールウ,キャベツ,きゅうり,バナナ	533kcal 20.0g 21.2g	

月平均栄養価 エネルギー 534kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.6g

\*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。