

3月 献立表

2024年

水引こども園

日	曜	朝 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	金	米飯 麻婆豆腐 中華スープ	ミルク ★ココアラスク	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ かつお節・ロースハム・脱脂粉乳	米・かたくり粉・砂糖・ごま油 フランスパン・有塩バター	にんじん・にら・たまねぎ・だけのこ 乾しいたけ・きくらげ・ほしひじき チングンサイ・スイートコーン缶詰・根深ねぎ	579kcal 25.1g
2	土	米飯 うますぎ 味噌汁	ミルク りんご ばかうけ 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 ばかうけ・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリンピース水煮・たまねぎ・はくさい えのきだけ・こねぎ・りんご・だし昆布	576kcal 23.3g
4	月	《ひなまつり》 菜の花そぼろご飯 魚の甘露煮 スパゲティサラダ お吸い物 カルビス	麦茶 ★お雑ケーキ	鶏ひき肉・鶏卵・ぶり・ロースハム かつお節・乳酸菌飲料・ホットクリーム	米・砂糖・ごま・かたくり粉・なたね油 ホットクリーム・マヨネーズ 麺・ロールケーキ・クレープ生地	和種なばな・にんじん・さやえんどう きゅうり・スイートコーン缶詰・トマト ほうれんそう・ぶなしめじ・いちご・だし昆布	742kcal 29.0g
5	火	米飯 ポークピーンズ 春雨スープ	ミルク オレンジ アンパンマンせんべい 肝油ドロップ	だいす・ひよこまめ・ベーコン・豚ばら ロースハム・鶏卵・脱脂粉乳	米・じゃがいも・マーガリン・砂糖 普通はるさめ・ごま アンパンマンソフテセンベイ 肝油ドロップ・ケチャップ	にんじん・グリンピース水煮・たまねぎ ごまつな・バレンシアオレンジ	593kcal 23.9g
6	水	米飯 肉団子スープ 納豆和え だし巻き卵	ミルク バナナ ぽたぽた焼き 肝油ドロップ	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらず干し・鶏卵・脱脂粉乳	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ 砂糖・ぽたぽた焼き・肝油ドロップ	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん だけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・りょくとうもやし・ごまつな 昆布にくだら煮・バナナ・だし昆布	553kcal 26.8g
7	木	米飯 焼きそば 味噌汁	ミルク ★豆腐蒸しパン	豚ばら・厚揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳・絹ごし豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・中華めん・なたね油 ホットミックス・砂糖 焼きそばソース	キャベツ・にんじん・りょくとうもやし 青ピーマン・たまねぎ・あおのり ぶなしめじ・大根・こねぎ・だし昆布	586kcal 23.2g
8	金	米飯 チーズ入りハンバーグ ナムル わかめスープ	麦茶 ★味噌焼き おにぎり	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ・赤みそ	米・パン粉・砂糖・ごま・ごま油	ほしひじき・たまねぎ・ほうれんそう にんじん・だいすもやし・トマト・生わかめ 根深ねぎ・にんじん	561kcal 21.2g
9	土	麦ご飯 栄養ざんぴら 味噌汁	ミルク りんご ムーンライト 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節 絹ごし豆腐・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・押麦・ごま・なたね油・砂糖 ムーンライト・肝油ドロップ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん たまねぎ・はくさい・西洋かぼちゃ・こねぎ りんご・だし昆布	570kcal 21.4g
11	月	米飯 揚げ肉じゃが そうめん汁	麦茶 ★ふくれ菓子	豚ばら・蒸しかまぼこ・かつお節 鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・なたね油 えだまめ冷凍・砂糖 そうめん・中ざら糖 薄力粉・黒砂糖・重曹・はちみつ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・こねぎ・だし昆布	588kcal 16.6g
12	火	米飯 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁	ミルク オレンジ 雪の宿 肝油ドロップ	高野豆腐・豚ばら・かつお節・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 さつまいも・雪の宿・肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ りょくとうもやし・だけのこ・青ピーマン グリンピース・えのきだけ・キャベツ・こねぎ バレンシアオレンジ・だし昆布	581kcal 23.2g
13	水	米飯 魚の竜田揚げ 白和え すまし汁 チーズ	麦茶 ★メロンパン風	まさば・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 普通牛乳	米・砂糖・かたくり粉・なたね油・ごま チーズ・食パン・ホットミックス 有塩バター・グラニュー糖	にんじん・ほうれんそう・トマト・大根 たまねぎ・乾しいたけ・えのきだけ 生わかめ・こねぎ・だし昆布	622kcal 24.4g
14	木	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク バナナ 星たべよ 肝油ドロップ	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ワインナー・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・星たべよ 肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン たまねぎ・はくさい・ぶなしめじ・こねぎ バナナ・だし昆布	587kcal 26.5g
15	金	《誕生会》 ビビンバ風ご飯 チキンカツ スルスル酢の物 かきたま汁	ヨーグルト	豚ひき肉・鶏もも・鶏卵・ロースハム しらず干し・ヨーグルト	米・砂糖・ごま油・薄力粉・パン粉 なたね油・普通はるさめ・ごま ケチャップ	根深ねぎ・ごまつな・にんじん だいすもやし・きくらげ・りょくとうもやし きゅうり・トマト・ほうれんそう・えのきだけ こねぎ・だし昆布	627kcal 29.4g
16	土	お別れ遠足～お弁当の準備をお願いします～					
18	月	米飯 ミートスパゲティ 沢煮椀	ミルク りんご 源氏パイ 肝油ドロップ	豚ひき肉・バルメザンチーズ・豚もも 豚ばら・煮干し・かつお節・脱脂粉乳	米・かたくり粉・砂糖 オリーブ油・源氏パイ・肝油ドロップ ケチャップ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・青ピーマン パセリ・ごぼう・乾しいたけ・だけのこ・大根 こねぎ・りんご・だし昆布	593kcal 22.5g
19	火	《お別れ会》 カレードリア 鶏の唐揚げ ほうれん草の磯辺和え ボテト コンソメスープ	麦茶 ★パンケーキ	豚ひき肉・プロセスチーズ・鶏もも まぐろ缶詰・ワインナー・鶏卵 調製豆乳・ホットクリーム	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 スマイルポテト・ホットミックス メープルシロップ・カレールウ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう りょくとうもやし・焼きのり・トマト・キャベツ ぶなしめじ・スイートコーン缶詰・こねぎ みかん缶詰・パインアップル缶詰 もも缶詰	643kcal 24.1g
20	水	春分の日					
21	木	雑穀米 鮭のコーンマヨ焼き リヨネーズポテト 味噌汁	ミルク ★ジャムサンド	さけ・麦みそ・ベーコン・油揚げ 煮干し・脱脂粉乳	米・雑穀米・なたね油 マヨネーズ・じゃがいも・有塩バター サンド用パン・いちごジャム・マーガリン	スイートコーン缶詰・パセリ・たまねぎ・えだまめ トマト・えのきだけ・はくさい・にんじん こねぎ・だし昆布	663kcal 27.8g
22	金	米飯 親子汁 レバーのオーロラソース	麦茶 ★ココアバター クッキー	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し・鶏卵 かつお節 牛レバー 普通牛乳	米・なたね油・中ざら糖・かたくり粉 マヨネーズ・有塩バター・砂糖 薄力粉・グラニュー糖・ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト	622kcal 23.0g
23	土	第2回 卒園式					
25	月	米飯 ベーコンコロッケ パンパンジー 味噌汁	麦茶 ★五色おにぎり	ベーコン・ささ身・厚揚げ・煮干し 麦みそ・豚ばら	米・じゃがいも・パン粉・なたね油 砂糖・さつまいも・ケチャップ えだまめ冷凍	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・きゅうり キャベツ・トマト・大根・ぶなしめじ・こねぎ たくあん漬け・だし昆布	604kcal 21.7g
26	火	米飯 インディアンサラダ おさ汁	ミルク オレンジ ミニサラダ 肝油ドロップ	鶏もも・ロースハム・木綿豆腐・煮干し かつお節・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ ミニサラダ・肝油ドロップ	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ りんご・干しうどん・トマト・あおさ 切干したいこん・こねぎ・だし昆布 バレンシアオレンジ	580kcal 22.5g
27	水	米飯 手作りさつま揚げ もやしの胡麻あえ 豚汁	ミルク ★丸ぼうろ	すけとうだら・しらず干し・豚ばら 厚揚げ・煮干し・麦みそ・脱脂粉乳 鶏卵	米・なたね油・ごま・砂糖・さつまいも 薄力粉・黒砂糖・はちみつ	れんこん・ごぼう・にんじん・にら りょくとうもやし・きゅうり・スイートコーン缶詰 レモン・トマト・大根・はくさい・こねぎ・だし昆布	587kcal 29.6g
28	木	米飯 ちゃんぽん いりこ大豆	ミルク りんご まがりせんべい 肝油ドロップ	豚ばら・えび・蒸しかまぼこ だいす・煮干し・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・ごま油 かたくり粉・砂糖・ごま・まがりせんべい 肝油ドロップ	りょくとうもやし・はくさい・にんじん・きくらげ スイートコーン缶詰・こねぎ・りんご	578kcal 27.7g
29	金	米飯 ガリバタチキン しょうゆフレンチ 味噌汁	麦茶 ★ホットドック	鶏もも・しらず干し・ロースハム 油揚げ・煮干し・麦みそ・ワインナー	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 有塩バター・ロールパン・マヨネーズ	きゅうり・ほうれんそう・りょくとうもやし・トマト たまねぎ・はくさい・にんじん・えのきだけ こねぎ・キャベツ・だし昆布	581kcal 22.8g
30	土	米飯 柳川風煮 ひじき納豆 チーズ	ミルク オレンジ おにぎりせんべい 肝油ドロップ	豚ばら・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらず干し・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・チーズ おにぎりせんべい・肝油ドロップ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・ごまつな・バレンシアオレンジ	599kcal 26.8g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
590 kcal	24.0 g	19.4 g	306 mg	2.8 mg	319 μg	0.37 mg	0.45 mg	40 mg

※ ★マークは手作りおやつです。