

2023年3月

献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1	ケチャップライス	米、片栗粉、植物油 (揚げ吸油分)、油	鶏もも肉	たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、コーン缶、グリーンピース、しょうが	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、<<酒>>、コンソメ、食塩、ガーリックパウダー	牛乳 せんべい	エネルギー	600 kcal
15	コンソメスープ					麦茶	たんぱく質	24.6 g
29	鶏のから揚げ					二色ゼリー	脂 質	16.0 g
水	ゆでブロッコリー						食塩相当量	2 mg
2	あんかけ焼きそば	焼きそばめん、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、油、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、しばえび、かまぼこ、いか、ごま	もやし、にんじん、キャベツ、もも缶、みかん缶、バナナ、チンゲンサイ、玉ねぎ、えのきたけ、パイン缶、わかめ、干しいたけ、寒天	鳥がらだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 オレンジ	エネルギー	532 kcal
16	春雨スープ					牛乳	たんぱく質	23.3 g
30	もやしとわかめのナムル					フルーツポンチ	脂 質	14.3 g
木							食塩相当量	2 mg
3	ケーキ寿司	米、砂糖、三温糖、油、白玉麩	牛乳、さわら、生クリーム、卵、えび、いわし(煮干し)	いちご、ブロッコリー、えのきたけ、コーン缶、ミニトマト、にんじん、しょうが、葉ねぎ、かんでん(粉)	煮干だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩、<<酒>>	牛乳 もも缶	エネルギー	509 kcal
17	花麩の清汁					牛乳	たんぱく質	26.9 g
31	魚の照り焼き					いちごババロア	脂 質	28.2 g
金							食塩相当量	2 mg
4	タコライス	米、ホットケーキ粉、三温糖、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、無塩バター	キャベツ、レタス、ホールトマト缶、たまねぎ、にんじん、トマト、コーン缶、干しぶどう、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、カレー粉、パセリ粉	牛乳 ウェハース	エネルギー	555 kcal
4	キャベツスープ					牛乳	たんぱく質	20.9 g
土						レーズンスコーン	脂 質	24.7 g
6	麦入りごはん	米、押麦、てんぷら粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、卵、いか	もやし、えのきたけ、しいたけ、しめじ、エリンギ、にら、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、にんにく、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ・ストレート、酢、食塩、こしょう	牛乳 バインアップル(缶)	エネルギー	598 kcal
20	ふわふわ卵の中華スープ					牛乳	たんぱく質	25.9 g
月	豚肉のきのこ炒め					天かすとあおのりのおにぎり	脂 質	16.4 g
20	中華和え						食塩相当量	2 mg
7	ロールパン	ロールパン、三温糖、ポップコーン、油、オリーブ油	だいず水煮缶詰、牛肉(肩ロース)、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、バター	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、にんにく	鳥がらだし汁、ワイン(赤)、ケチャップ、食塩、パプリカ粉、パセリ粉、カレー粉、こしょう	牛乳 ビスケット	エネルギー	552 kcal
7	チキンスープ					麦茶	たんぱく質	18.9 g
火	牛肉と大豆のメキシコ風					キャラメルポップコーン	脂 質	25.3 g
火	みかん						食塩相当量	2 mg
8	じゃこ菜葉の混ぜごはん	米、食パン、じゃがいも、板こんにゃく、押麦、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ベーコン、ごま、かつお節、いわし(煮干し)	なめこ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎ、トマト、だいこん、コーン缶、グリーンピース、ピーマン、干しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	546 kcal
22	なめこのみそ汁					牛乳	たんぱく質	21.7 g
水	筑前煮(じゃがいも)					ピザトースト	脂 質	18.9 g
水							食塩相当量	2 mg
9	麦入りごはん	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、砂糖	調製豆乳、牛乳、かじき、卵、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、セロリー、あおのり	鳥がらだし汁、ワイン(白)、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 バナナ	エネルギー	576 kcal
23	ベーコンスープ					豆乳	たんぱく質	27.8 g
23	かじきのチーズピカタ					スコップぶりん	脂 質	20.6 g
木	粉ふきいも						食塩相当量	2 mg
10	ゆかりごはん	米、小麦粉、三温糖、板こんにゃく、押麦、ごま油、油	卵、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、油揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	きゅうり、キャベツ、りんご、だいこん、にんじん、ごぼう、塩こんぶ、レモン果汁、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳 もも缶	エネルギー	523 kcal
24	豚汁					麦茶	たんぱく質	19.6 g
24	ひじき入り卵焼き					りんごのヨーグルトケーキ	脂 質	17.0 g
金	きゅうりの塩昆布和え						食塩相当量	249 g
11	きのこスープスパゲティ	さつまいも、スパゲティ、小麦粉、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、ベーコン、脱脂粉乳、バター	えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、いちごジャム、レモン果汁	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 ウェハース	エネルギー	579 kcal
25	さつま芋のレモン煮					麦茶	たんぱく質	19.2 g
土						手作りパン(ジャム)	脂 質	19.1 g
土							食塩相当量	2 mg
13	揚げパン(きなこ)	コッペパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、片栗粉、三温糖	豚ひき肉、かに水煮缶、卵、しらす干し、きな粉、ごま	きゅうり、キャベツ、黄ピーマン、にんじん、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、たまねぎ、しめじ、レモン果汁	鳥がらだし汁、食塩、コンソメ	牛乳 ビスケット	エネルギー	538 kcal
27	ミートボールチュートマト風味					麦茶	たんぱく質	22.1 g
27	かにサラダ					じゃこわかめおにぎり	脂 質	18.1 g
月							食塩相当量	2 mg
14	麦入りごはん	米、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉	さけ、卵、バター、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ	たまねぎ、バナナ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、もやし、しいたけ、みかん缶、コーン缶	鳥がらだし汁、<<酒>>、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	585 kcal
28	かき玉汁					麦茶	たんぱく質	26.0 g
28	鮭のチャンチャン焼き					ココアケーキ	脂 質	21.3 g
火	バナナ						食塩相当量	2 mg

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字のメニューは薔薇組のリクエストメニューです。

※17・31日の昼食はちらし寿司、清汁(えのきたけ)、魚の照り焼き、トマトに変更します。午後おやつはババロアに変更します。

※15日の昼食は薔薇組はお楽しみメニューに変更します。

※14日の午後おやつはお誕生日ケーキに変更します。