

2024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	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	3時おやつ	
1 15 29 金	ケーキ寿司 花魁の清汁 さけの塩焼き	米、砂糖、三温糖、白玉麩、油	牛乳、さけ、卵、えび、生クリーム、いわし(煮干し)	えのきたけ、ブロッコリー、いちご、コーン缶、ミニトマト、にんにく、葉ねぎ	煮干だし汁、酢、食塩、しょうゆ、<<酒>>	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 いちごバナバロア	エネルギー 565 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 3 g
2 16 30 土	タコライス キャベツスープ	米、食パン、三温糖、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮缶、チーズ	キャベツ、レタス、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんにく、トマト、コーン缶、きゅうり、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 ウエハース 牛乳 ツナサンド	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2 g
4 18 月	麦入りごはん ・清汁(かまぼこ・えのき) さばの焼きおろし煮 豆腐サラダ	米、小麦粉、三温糖、押麦、油、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、牛乳、かまぼこ、卵、ゆであずき缶、脱脂粉乳、いわし(煮干し)	だいこん、えのきたけ、キャベツ、もやし、コーン缶、塩蔵わかめ、ねぎ、万能ねぎ	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、酢、食塩	麦茶 ヨーグルト 麦茶 小倉蒸しパン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 2 g
5 19 火	わかめごはん ・コーンスープ 鶏のから揚げ オレンジサラダ	米、油、押麦、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、きゅうり、みかん缶、クリームコーン缶、たまねぎ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩、<<酒>>、パセリ粉、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 二色ゼリー	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2 g
6 水	ロールパン チキンスープ ハンバーグ フルーツカクテル	ロールパン、米、パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、ピザ用チーズ、バター	たまねぎ、キャベツ、にんにく、しめじ、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳 ビスケット 麦茶 チーズリゾット	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 3 g
7 21 木	カレーライス ・野菜スープ みそドレッシングサラダ	米、じゃがいも、油、三温糖	調製豆乳、牛乳、豚肉(こま)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんにく、もやし、キャベツ、きゅうり、セロリ、コーン缶	鳥がらだし汁、カレー粉、酢、食塩、パセリ	牛乳 パナナ 豆乳 スコップぷりん	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2 g
8 22 金	麦入りごはん ・豚汁 ひじき入り卵焼き 納豆和え(ゆかり)	米、さつまいも、米粉、板こんにやく、押麦、油、砂糖、三温糖、メープルシロップ、ごま油	牛乳、卵、油揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆、おから、脱脂粉乳、かつお節	キャベツ、だいこん、ほうれんそう、にんにく、ごぼう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳 もも缶 牛乳 いものソフトクッキー	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2 g
9 23 土	スパゲティ・ナポリタン ・かぼちゃの豆乳スープ	米、スパゲティ、油	牛乳、豆乳、豚肉(こま)、粉チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、にんにく、マッシュルーム缶、ピーマン、コーン缶、塩こんぶ、トマトピューレ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 3 g
11 25 月	焼肉パスタ ・卵スープ(たまねぎ) かにサラダ	スパゲティ、米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油	豚肉(こま)、かに水煮缶、卵、しらす干し、ごま、すりごま	きゅうり、たまねぎ、にんにく、黄ピーマン、しめじ、ピーマン、パセリ、レモン果汁、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、食塩	麦茶 ヨーグルト 麦茶 じゃこわかめおにぎり	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 3 g
12 26 火	麦入りごはん ・呉汁 牛肉の柳川煮	米、ホットケーキ粉、しらたき、三温糖、押麦、油	卵、調製豆乳、牛肉(肩)、バター、だいた(乾)、米みそ(甘みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	にんにく、だいこん、ごぼう、かぼちゃ、たまねぎ、万能ねぎ、葉ねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 パインアップル(缶) 麦茶 ふわふわかぼちゃケーキ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2 g
13 27 水	ロールパン ・クリームシチュー 豆のサラダ	ロールパン、じゃがいも、ピーマン、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、あさり	たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、えだまめ、ピーマン、ねぎ、いんげん、黒きくらげ、干しいたけ	<<酒>>、本みりん、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 パナナ 牛乳 焼きピーマン	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 3 g
14 28 木	麦入りごはん ・春雨スープ 麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル	米、押麦、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、ごま	りんご(缶詰)、もやし、にんにく、葉ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、中華スープ、食塩	牛乳 オレンジ 牛乳 りんごヨーグルト	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2 g

※都合により献立を変更する場合があります。  
 ※5日は桜組・梅組・薔薇組はお別れバイキング給食のため、お楽しみメニューです。  
 ※15日、29日の給食は「ちらし寿司、清汁(えのきたけ)、さけの塩焼き、トマト」に変更します。午後おやつは「牛乳、バナナバロア」に変更します。

※太字は薔薇組のリクエストメニューです。  
 ※12日の午後おやつはお誕生日ケーキに変更します。