

2025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	
29 土	タコライス ・ キャベツスープ	米、食パン、三温糖、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、バター	キャベツ、レタス、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、トマト、コーン缶、ブルーベリージャム、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 ジャムサンド	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 3 g
3 17 31 月	麦入りごはん えのきの清汁 さばの焼きおろし煮 豆腐サラダ	米、砂糖、押麦、三温糖、油、白玉麩、ごま油	調製豆乳、さば、牛乳、木綿豆腐、かつお節、ホイップクリーム	だいこん、いちご、えのきたけ、キャベツ、もやし、万能ねぎ、コーン缶、塩蔵わかめ、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、酢、食塩	牛乳 チーズ(棒) 豆乳 いちごババロア	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 3 g
4 18 火	ゆかりごはん ・ しいたけと卵の中華スープ 鶏のから揚げ オレンジサラダ	フライドポテト、ロールパン、米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、卵、生クリーム	みかん、バナナ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、みかん缶、もも缶、パイ缶、いちご、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、<<酒>>、食塩、こしょう	牛乳 せんべい 麦茶 あじさいゼリー	エネルギー 546 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 31.8 g 食塩相当量 3 g
5 19 水	ロールパン ・ チキンスープ マカロニグラタン トマト	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、パン粉	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、卵、かに水煮缶、脱脂粉乳、無塩バター、ペーコン、粉チーズ	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム缶、グリーンピース、みつば、干しいたけ	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん、パセリ粉、こしょう	麦茶 ヨーグルト 牛乳 かに雑炊	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 3 g
6 木	麦入りごはん 豚汁 ひじき入り卵焼き 白菜のごま和え	さつまいも、米、三温糖、板こんにやく、押麦、油、ごま油	牛乳、卵、油揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、脱脂粉乳、すりごま	はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、ひじき、かんてん	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 さつま芋のようかん	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 3 g
7 21 金	ハヤシライス ・ みそドレッシングサラダ バナナ	米、じゃがいも、米粉、油、黒砂糖、三温糖	豚肉(ばら)、豆乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、食塩	牛乳 もも缶 麦茶 黒糖蒸しパン	エネルギー 551 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2 g
8 22 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、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、コーン缶、塩こんぶ、トマトビュレ	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 2 g
10 24 月	わかめごはん ・ 納豆汁 柳川煮 いちご	米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、三温糖、押麦、油	卵、豚肉(ばら)、挽きわり納豆、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、牛乳、バター、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、万能ねぎ、いちご	煮干しだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 バナナケーキ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2 g
11 25 火	焼肉パスタ ・ コーンスープ もやしとわかめのナムル	米、スパゲティ、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、さけ水煮缶詰、チーズ、ごま、すりごま	にんじん、もやし、たまねぎ、コーン缶、きょうな、えのきたけ、しめじ、ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、<<酒>>、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳 パナナ 牛乳 鮭とチーズのおにぎり	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 3 g
12 26 水	ココア揚げパン ・ クリームシチュー かぶのツナマヨサラダ	コッペパン、じゃがいも、ピーマン、マヨネーズ、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、あさり水煮缶、ツナ油漬缶、きな粉、かつお節、ごま	たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、ピーマン、ねぎ、いんげん、黒きくらげ、干しいたけ	<<酒>>、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 焼きビーフン	エネルギー 595 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 26.7 g 食塩相当量 3 g
13 27 木	麦入りごはん ・ きくらげの中華スープ 麻婆豆腐 はるさめサラダ	米、はるさめ、三温糖、押麦、ごま油、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、きゅうり、えのきたけ、パイ缶、葉ねぎ、りんご(缶詰)、みかん缶、もも缶、チンゲンサイ、黒きくらげ、にんにく、しょうが、かんてん	しょうゆ、酢、<<酒>>、中華スープ、食塩、中華だしの素	牛乳 オレンジ 牛乳 フルーツみつ豆	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2 g
14 28 金	麦入りごはん ・ もずくスープ 鮭のチャンチャン焼き	米、ポップコーン、押麦、油、三温糖	牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、バター、かつお節	にんじん、もずく、えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、もやし、しいたけ、万能ねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、<<酒>>、本みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 カレーポップコーン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 3 g

※都合により献立を変更する場合があります。 ※10日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。

※4日の昼食は桜組・梅組・薔薇組は別れバイキングでお楽しみメニューに変更します。

※太字は薔薇組のリクエストメニューです。