

献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			
				◎は10時おやつ ○は午後おやつ			
				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
02月	アスパラピスケット、お茶	白ご飯、生揚げカレーそぼろ煮、キャベツのおかか和え、みそ汁(じゃが芋・しめじ)	シュガートニスト 、牛乳125	米、○食パン、じゃがいも、片栗粉、油、○マーガリン、○グラニュー糖、三温糖	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、もやし、しめじ、にんじん、いんげん、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、カレー粉、おろししょうが、洋風だしの素
03火	きな粉せんべい、お茶	ちらし寿司パーティー					
04水	このはせんべい、お茶	白ご飯、鮭の塩焼き、春雨サラダ、けんちん汁	スウチ 、牛乳125	米、○さつまいも(皮付)、さといも(冷凍)、○油、はるさめ、油、三温糖、○三温糖、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、板こんにゃく、ごぼう、コーン缶、○黒ごま、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、○しょうゆ、食塩
05木	豆花クッキー、お茶	白ご飯、 鶏唐揚げ 、ゆかり和え、バナナ1/3、お茶	スープパスタ(ペーコン)、野菜ジュース	米、片栗粉、○サラダ用スパゲティ、油	鶏もも肉(皮付き)、○ペーコン	○野菜ミックスジュース、バナナ、だいこん、きゅうり、○キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、にんにく	○ケチャップ、酒、しょうゆ、おろししょうが、○洋風だしの素、○食塩、食塩
06金	りんごゼリー、お茶	ミートソーススパゲティ 、きゅうりとえのきの酢の物、オレンジ、お茶	ごまおほかおにぎり、牛乳125	マカロニ・スパゲティ、○米、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、○かつお節	ホールトマト缶詰、きゅうり、オレンジ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、にんじん、○すりごま、セロリ、にんにく、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、○しょうゆ、しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩
09月	こまるせんべい、お茶	白ご飯、かじきみそマヨ焼き、海苔酢和え、呉汁	フライドポテト 、牛乳125	米、○フライドポテト、マヨネーズ、○油、砂糖	○牛乳、かじき、米みそ(甘みそ)、油揚げ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、焼きのり、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、○食塩
10火	しらす煎餅、お茶	みぞラーメン 、焼き餃子、バナナ1/3、お茶	わかめおにぎり、牛乳125	ゆで中華めん、○胚芽米、油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、もやし、ねぎ、にら、○カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○食塩
11水	ふかしいも、お茶	白ご飯、しらす入り麻婆豆腐、きゅうりハムサラダ、すまし汁(えのき・ほうれん草)	誕生会デザート、牛乳125	米、◎さつまいも(皮付)、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、釜揚げしらす、いわし(煮干し)	もやし、きゅうり、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ピーマン、干ししいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、酢
12木	クラッカー、お茶	白ご飯、肉じゃが、じゃこ納豆、みそ汁(キャベツ・油揚げ)	あからドーナツ 、牛乳125	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、油、三温糖	○牛乳、納豆、豚肉(肩ロース)、○おから、油揚げ、米みそ(甘みそ)、○調製豆乳、しらす干し、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、干ししいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
13金	ミニハート、お茶	お祝いランチ					
14土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・わかめ)、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
16月	カルシウムせんべい、お茶	白ご飯、高野豆腐そぼろあん、切干大根中華サラダ、みそ汁(さつまいも・玉葱)	チーズ、このはせんべい、野菜ジュース	米、○さつまいも(皮付)、三温糖、油、ごま油、○ごま油	○チーズ、鶏ひき肉、	○野菜ミックスジュース、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、○根みつば、干ししいたけ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酒、○みりん、みりん、○しょうゆ、酢
17火	星せんべい、お茶	押し麦ごはん、 チキンカレー 、サラダバイキング、オレンジ、お茶	しらす塩焼きそば、牛乳125	米、じゃがいも、○ゆで中華めん、○はとむぎ粒、はるさめ、油、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、凍り豆腐、米みそ(甘みそ)、○釜揚げしらす、いわし(煮干し)○ツナ油漬缶	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ○にんにく	カレーウ、しょうゆ、酢
18水	粉吹芋、お茶	白ご飯、ハンバーグ、マカロニサラダ、すまし汁(豆腐・わかめ)	ジャムパン(ブルーベリー)、牛乳125	米、じゃがいも◎マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、パン粉○ライ麦パン	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○鶏ひき肉、ハム、いわし(煮干し)	○たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ、◎ブルーベリージャム、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、酢、◎食塩
19木	胚芽クッキー、お茶	五目ごはん、ぶり照り焼き、中華和え、もずくスープ	ボンネケーキ 、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、○白玉粉、○バター、ごま油、三温糖、油	○牛乳、ぶり、鶏もも肉、油揚げ、さくらえび	もやし、ほうれんそう、もずく、板こんにゃく、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、ごま	しょうゆ、みりん、酒、酢、洋風だしの素、食塩
21土	土曜お菓子、お茶	選べるおにぎり(土)、みそ汁(わかめ・玉葱)、ヨーグルト、お茶	土曜お菓子、お茶	米、三温糖、マヨネーズ	鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、さけ、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
23月	うさぎのしっぽ、お茶	白ご飯、マーマレードチキン、コールスローサラダ、春雨スープ	ツナマヨフォンカツチャ、牛乳125	米、○コッペパン、マヨネーズ、○マヨネーズ、はるさめ	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ツナ油漬缶、油揚げ	キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、マーマレード、○きゅうり、たけのこ(ゆで)、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩
24火	ベジタブル煎餅、お茶	白ご飯、生揚げもやし炒め、青菜とひじきの胡麻和え、オレンジ、お茶	ナポリタン、野菜ジュース	米、○スパゲティ、片栗粉、三温糖、ごま油	生揚げ、豚肉(ロース)、○ペーコン	○野菜ミックスジュース、ほうれんそう、緑豆もやし、オレンジ、コーン缶、○たまねぎ、にんじん、にら、すりごま、	○ケチャップ、しょうゆ、おろししょうが、酢、○洋風だしの素、洋風だしの素、食塩、酒
25水	ミニわかめ煎餅、お茶	白ご飯、かじき照り焼き、カミカミ和え、みそ汁(小松菜・生揚げ)	あべかわマカロニ、牛乳125	米、○マカロニ・スパゲティ、○三温糖、三温糖、ごま油	○牛乳、かじき、生揚げ、米みそ(甘みそ)、○きな粉、さきいか、いわし(煮干し)	だいこん、きゅうり、ごまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、○食塩
26木	ミレーピスケット、お茶	白ご飯、鶏の海苔照り焼き、青菜じゃこ和え、わかめスープ	コーン蒸しパン、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○調製豆乳、しらす干し	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ、焼きのり、ごま	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく
27金	アスパラピスケット、お茶	ひじきごはん、さばの塩焼き、スパゲティサラダ、バナナ1/3、お茶	コーンフレーク、牛乳125	米、○コーンフレーク、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、三温糖、油	○牛乳、さば、ハム	バナナ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ひじき、干ししいたけ	しょうゆ、酢、食塩、みりん
30月	花せんべい、お茶	白ご飯、タンドリーチキン、りっちゃんサラダ、みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	オレンジ、こまるせんべい、牛乳125	米、油、片栗粉、三温糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ハム、かつお節、いわし(煮干し)	○オレンジ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン缶、こんぶ佃煮、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉
31火	豆花クッキー、お茶	白ご飯、鮭照り焼き、ひじき中華サラダ、鶏ちゃんスープ	ぶどうゼリー、うさぎのしっぽ、牛乳125	米、はるさめ、ごま油、三温糖、油	○牛乳、さけ、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、油揚げ	もやし、はくさい、だいこん、きゅうり、板こんにゃく、にんじん、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、洋風だしの素、食塩

3月平均栄養価
(幼児組)
エネルギー 504kcal
たんぱく質 21.3g
脂質 15.4g
塩分 1.5g

斜め太字はリクエストメニューです。